

12.02. 2016

Time:out: Lass weg, was zuviel ist!

Von PPS

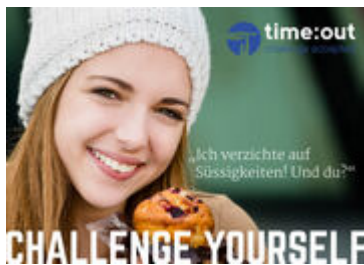


Bild Rechte

Philipp Frei

(Bern)(PPS) **Unter dem Motto: „Schaffst du es?“ lanciert das Blaue Kreuz vom 14. Februar bis 26.März 2016 bereits zum 32. Mal die Aktion time:out. Die Aktion fordert Jung und Alt heraus, während einer selbst festgelegten Zeit auf eine Alltagsgewohnheit zu verzichten. Und dadurch ein Stück Freiheit zu gewinnen.**

Wer kennt sie nicht, die kleinen, manchmal lästigen Alltagsgewohnheiten? Der Kaffee zum wach werden, die erste Zigarette auf dem Arbeitsweg, der ständige Blick aufs Handy, die Schokolade zwischendurch, das übliche Feierabendbier. Braucht es das wirklich? Während vierzig Tagen fordert das Blaue Kreuz Menschen heraus, die Herausforderung anzunehmen und auf eine dieser Angewohnheiten zu verzichten.

Diese spannende Selbsterfahrung kann kleine Süchte aufdecken und vielleicht sogar lästig gewordene Angewohnheiten durchbrechen. Unter allen Teilnehmenden werden attraktive Preise verlost. Zudem besteht die Möglichkeit, als Gruppe teilzunehmen und einen Sonderpreis zu gewinnen. Eine gemeinsam erlebte Auszeit macht dazu mehr Spass, wirkt motivierend und fördert das Durchhaltevermögen.

Infoblock time:out

Jährlich machen hunderte Personen an der Aktion mit. Die meisten verzichten auf Süßigkeiten oder Alkohol; immer mehr aber auch auf elektronische Medien, soziale Plattformen oder Fernsehen. Die Aktion fordert die mutigen Mitmachenden auf, sich durch die gewonnene Zeit oder das gewonnene Geld etwas zu gönnen. Da sind die Möglichkeiten unbegrenzt: Zeit für Freunde, der lange erträumte Städtetrip, mehr Sport. Auf der Webseite können Flyer, Kleinplakate und eine Ideenmappe für Schulen und Jugendgruppen heruntergeladen oder bestellt werden: www.timeoutschweiz.ch

Pressekontakt:

Blaues Kreuz Schweiz
Philipp Frei, Mediensprecher
Lindenrain 5
3012 Bern
Tel. +41 78 871 43 30
Mail: philipp.frei@blaueskreuz.ch

Kategorie

Politik & Recht & Gesellschaft

Source URL: <https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/timeout-lass-weg-was-zuviel-ist>