

# RAUCHSTOPP 2024

Sei stärker als dein Kopf!



Kurse  
Online &  
vor Ort



krebsliga zürich

# EIN RAUCHSTOPP IST MÖGLICH. WIR HELFEN DIR DABEI.

Mit unseren Kursen kannst du es schaffen.

## In der Gruppe

- › analysierst du dein Rauchverhalten und lernst, wie du es ändern kannst.
- › spürst du die positiven Auswirkungen des Rauchstopps und wie sich dieses neue Lebensgefühl anfühlt.
- › bekommst du konkrete Tipps, damit du langfristig rauchfrei bleibst.

## Startdaten 2024

Zürich 31. Januar | 23. Mai | 19. September | 5. November

Winterthur 22. Januar

Wetzikon 16. Oktober

Online 26. Februar | 7. Oktober

- › **Zeiten:** jeweils 6 Abende, je 90 Minuten, 18.30–20 Uhr
- › **Gruppen:** 6 bis 12 Personen
- › **Kosten:** 350 Franken, bei lückenlosem Besuch werden 150 Franken rückerstattet.



Noch Fragen?

Pack den Rauchstopp jetzt an:  
[krebsligazuerich.ch/rauchstopp](https://krebsligazuerich.ch/rauchstopp)  
Tel. 044 388 55 00