

1. time:out-Mail vom 19. Februar 2010



Willkommen zum time:out 2010!
Toll, dass du mitmachst.

Bald fällt der Startschuss – mache dich deshalb bereit, um dein persönliches time:out zu beginnen.

Um dich in deinem Vorhaben zusätzlich zu motivieren, melden wir uns wöchentlich mit Tipps und Informationen. Auf www.timeoutschweiz.ch kannst du zudem im Forum deine Erfahrungen mitteilen, aber auch Fragen stellen, die wir gerne beantworten. Auch per E-Mail sind wir erreichbar.

Tipps:

- Um das time:out leichter durchzustehen, informiere deine Familie, Freunde usw. darüber und entferne «Versuchungen» aus deinem Blickfeld.
- Zusammen geht's besser: Vielleicht findest du sogar jemanden, der ebenfalls mitmacht.

Wir wünschen dir einen guten Start und Durchhaltewillen.

Dein time:out-Team

www.timeoutschweiz.ch

Während der Aktionszeit gibt's time:out täglich auf Radio Life Channel:

- Montag bis Freitag, jeweils um 8.40 und 18.10 Uhr
- Samstag, um 8.40 Uhr.