

RAUCHSTOPP 2025

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.

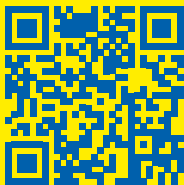
In der Gruppe

- › 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 2025

Zürich	29. Januar 18. März 22. Mai 18. September 4. November
Wetzikon	15. Oktober
Online	13. Januar 8. 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
Tel. 044 388 55 00