

Bastelvorlage Notfallwürfel

Notfall? Rufen Sie das
Rauchertelefon an:

0810 810 013

Das Verlangen geht vorbei!



In Etappen denken:
Heute bleibe ich rauchfrei!

Abwarten
-
Ablenken
-
Abhauen

Was tun bei
Verlangensattacken?
Tipps gibt's hier:

www.rauchertelefon.at