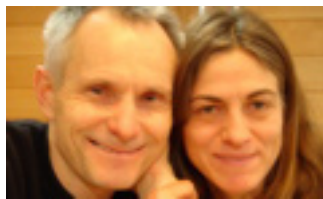


Fit und Heil Woche mit Silvia und Bernhard Dura



Wer sich keine Zeit für die Gesundheit nimmt, muss sich einmal Zeit für die Krankheit nehmen.

In verschiedenen Hotels halten wir jeweils nach dem Abendessen folgende Vorträge mit geistlichen Aspekten und praktischen Anwendungen:

- Verspannten lösen
- Gesunde Nahrung
- Gesund bewegen
- Beschwerden lindern
- Besser sehen
- Namen und Zahlen merken

Mit speziellen Techniken kann jeder selber verhärtete Muskeln lockern und Verspannungen lösen.

Voraussetzung für ein vitales Leben ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung, wodurch unsere Nahrung zu unserer Medizin, und unsere Medizin unsere Nahrung wird. Die Folgen durch falsche Ernährung können: Müdigkeit, Muskel- und Gelenksbeschwerden, Osteoporose, Rheuma, Veränderungen der Haut, Haare oder Nägel und vieles mehr sein.

Ganzkörperliche Bewegung ist wichtig für einen gesunden Körper und die Voraussetzung für ein körperlich-seelisches Gleichgewicht.

Gesundheit und Krankheit des Körpers werden auf der Ebene von Millionen Körperzellen entschieden, die den Körper und seine Organe aufbauen. Ein chronischer Mangel an Zellvitalstoffen führt zu zellulärer Unterfunktion, die zu chronischen Erkrankungen führt.

Augenübungen entspannen die Augenmuskeln, fördern die Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Augen,

wodurch die Linsen an Flexibilität gewinnen, und das Sehvermögen verbessert wird.

Mit Gedächtnistraining verknüpft man Informationen mit Bildern und Geschichten, wodurch man Zahlen, Namen, Gesichter oder Einkaufslisten schneller merken und behalten kann.

Der Tag ist frei zur Erholung, für Spaziergänge, Wanderungen oder für Ausflüge.

Kurskosten für die ganze Woche inkl. Kursunterlagen CHF 60

Anmeldungen nimmt das jeweilige Hotel entgegen:

Vom 17. - 25. März 2012
Hotel Paladina 091 611 00 00
CH-6984 Pura

Vom 21. - 28. April 2012
Hotel Meielisalp 033 847 13 41
CH-3706 Leissigen

Vom 25. Aug. bis 1. Sept. 2012
Gästehaus SBT 033 841 80 00
CH-3803 Beatenberg

Laufen wie auf weichem Moos



kyBoot Jindo Grössen 35 bis 47

Karl Müller, der Erfinder vom MBT-Schuh, hat einen neuen Gesundheitsschuh entwickelt: der kyBoot. (Swiss Made).

Schon der erste Schritt mit dem kyBoot wird Sie begeistern und jeder weitere noch viel mehr. Sie gehen auf Luft und verspüren ein einzigartiges Wohlbefinden.



Die Luft-Waben-Struktur der kyBoot-Sohle bildet ein Luftkissen zwischen Fuss und Boden, wobei ein Fünftel des Luftvolumens bei jedem Schritt in den Fussraum ge-

pumpt wird. Dies schafft ein nie da gewesenes Schuhklima. (Swiss Technology)



kyBoot Gaya und Koryo 35 bis 47

Bei jedem Schritt mit dem kyBoot werden die Stand- und Haltungsmuskulatur optimal aktiviert, und die tiefliegenden Muskelschichten, die intramuskuläre Koordination sowie die Sensomotorik auf einfache und wirkungsvolle Weise trainiert.



kyBoot Wando 35 bis 47

Der kyBoot hat die erste Sohle der Welt, die den Fuss jede Feinheit des Bodens ertasten lässt. Die Aktivität durch den kyBoot wirkt sich positiv auf die arterielle und venöse

Durchblutung. Die sanften Bewegungen mit dem weichen kyBoot eignen sich auch als ergänzende Therapie nach Verletzungen oder Operationen. Der kyBoot entspannt, macht fit und ganz viel Spass! walk-on-air für CHF 280

kybun Intervall Walking

Das Intervall Training zwischen „langsamem Gehen“ und „lockerem Floating“ mit den kyBoot macht nicht nur Spass, sondern ist auch hoch effizient:

- In der Phase „lockeres Floating“, maximum 15 Sekunden, wird der Herz-Kreislauf aktiviert und der Muskelapparat gelockert.

- In der Phase „langsames Gehen“, so lange langsam gehen bis der Puls sich wieder genügend erholt hat, wird der Herz-Kreislauf regeneriert und die Koordination (feine Muskulatur) trainiert. Dies umso besser, je langsamer man geht, weil man dann lange auf einem Fuss auf dem instabilen, weich-elastischen kyBoot steht.

XCO Walking

Mit den XCO wird kybun Intervall Walking ein noch intensiveres Ausdauer- und Kräftigungstraining. Die Benutzung der XCO ist ein ideales Ganzkörpertraining, mit dem insbesondere Nacken-Schulter- Rücken- und Kreuzbeschwerden vorgebeugt werden kann.

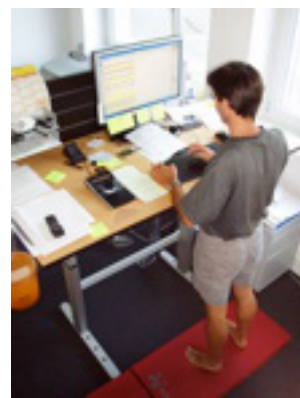


XCO abgeleitet von „extrem kollagenes Bindegewebe“, trainiert gezielt das oft vernachlässigte, in der Tiefe liegende muskuläre Bindegewebe, und beansprucht beim Walken oder Joggen Muskeln, die vorher kaum trainiert wurden. Im Innern vom XCO befindet sich loses Schiefergranulat, das wie bei einem Rhythmusinstrument bei jeder Bewegung hin und her geschleudert und wieder abgebremst werden muss.

Die träge Masse schlägt beim Abbremsen nicht aufs Gelenk, sondern zwingt die Bewegung mit den Muskeln abzufangen, was Muskeln, Sehnen, Bänder und Bindegewebe an Armen, Schultern und Rumpf trainiert.

Muskeltraining mit Tiefenwirkung für CHF 190

kyBouncer



kyBouncer ersetzt Stühle in Büros, Schulen und vor dem Fernseher. Das ermöglicht der weichelastischen Federboden „kyBouncer“, welcher das passive Sitzen am Arbeitsplatz durch aktives Stehen ersetzt. Stress wird abgebaut und mehr

Energie verbrannt. Federleicht vor dem Fernseher, in der Küche oder am Bügeltisch stehen gibt zudem die Möglichkeit, Knie, Rücken, Füsse und Beine im Alltag automatisch zu trainieren, ohne Übungen und ohne Zeitaufwand.

Es gibt auch keinen Grund, warum Kinder in den Schulen sitzen müssten. Federleicht stehen auf dem kyBouncer fördert die Konzentration, macht intelligent, trainiert die Haltung und verbrennt pfundweise Kalorien.



Beim Betreten des kyBouncer entsteht durch die schnell aufrichtenden Poren des speziellen Polyurethans ein starker

Rückstelleffekt. Dadurch werden die Stand- und Haltungsmuskulatur optimal aktiviert, und die tiefliegenden Muskelschichten, die intramuskuläre Koordination sowie die Sensorik auf einfache und wirkungsvolle Weise trainiert.



Die Aktivität wirkt positiv auf die arterielle und venöse Durchblutung. Giftstoffe werden abtransportiert, Entzündungen können abklingen und Schmerzen vergehen.

Die sanften Bewegungen auf dem weichen Federboden eignen sich auch als ergänzende Therapie nach Verletzungen oder Operationen. Ein Trainingsprogramm ohne Aufwand, ohne Schwitzen, ohne

festen Terminvereinbarung, dafür mit viel Spass und Freude. Stehen Sie zuhause so oft wie möglich auf den kyBouncer. Beim Bügeln, beim Telefonieren, beim Föhnen im Bad, bei Schreib- und Hausarbeiten, beim Musizieren oder beim Fernsehschauen. Spüren Sie, wie Ihre stabilisierenden Muskeln auf dem weichen, flexiblen Untergrund trainiert werden, sich Verspannungen lösen und der Stress abfällt.

kyBouncer ist die tägliche Portion gesunde Bewegung für die ganze Familie. Die Übungen lassen sich mehrmals am Tag durchführen und mühelos in den Alltag integrieren, immer dort, wo man sich am selben Ort aufhält.

Der Fuss bewährt sich auf Waldböden, Sand oder Wiesen. Probleme hat er nur mit harten Böden und harten Schuhen. Dadurch wird die Fussmuskulatur unterbeansprucht und geschwächt. Schmerzhaftes Fehlstellungen der Füsse sind die Folge. Dazu zählen Knick-, Senk-, Plattfuss, Fersensporn, Hallux oder Achillessehnenprobleme. Sie können zudem Beschwerden an anderer Stelle

hervorrufen. Zum Beispiel an den Knien, dem Rücken oder der Hüfte. Mit dem kyBouncer packen Sie den Schmerz an der Wurzel. Betroffene Muskeln und Sehnen werden gestärkt – Schmerzen können verschwinden.

An einem Stehtisch, oder mit Hilfe eines Stehpults als Laptopauflage, kann man während der Arbeit problemlos auf dem kyBouncer trainieren.

Der kyBouncer besteht aus offenzelligen Polyurethan und der Bezug aus 92% Polyester und 8% Elastan ist 40°C maschinenwaschbar. Quadrat 46 x 46 x 6 cm kostet **CHF 160**

Gedächtnistraining

Eine Flut von Informationen, Gefühlen und Ereignissen strömt täglich auf uns ein.



100 Milliarden Nervenzellen in unserem Gehirn arbeiten

zusammen, um Wichtiges und Unwichtiges voneinander zu trennen, damit uns die Informationen bei passender Gelegenheit wieder zur Verfügung stehen.

Da ist es gut, sich auf sein Gedächtnis verlassen zu können. In den meisten Fällen können wir das auch - den unser Gehirn ist ein Wunderwerk der Schöpfung.

Wenn wir unsere geistige Leistungsfähigkeit erhalten, oder verbessern wollen müssen wir unser Gedächtnis training. Das Gehirn ist wie ein Muskel trainierbar. Mit der richtigen Methode braucht wir nur wenige Minuten am Tag, um unsere geistige Flexibilität zu fördern.

Erinnerungen, die an Gefühle geknüpft sind, können wir besser behalten als blosses Faktenwissen. Das Gedächtnis hat mehr mit Emotionen zu tun als wir glauben. Uns wohlbekannte Bilder wecken in uns Aggressionen, Freude oder Hilflosigkeit. Derartige Erinnerungen verschwinden zuletzt aus dem Gedächtnis. Dieses Prinzip macht sich das

Gedächtnistraining zu nutze, und versucht Informationen die wir nicht vergessen wollen mit Bildern und Geschichten zu verknüpfen. Es macht viel Freude zu erleben, wie man Zahlen, Namen, Gesichter oder Einkaufslisten sich schnell merken und behalten kann.

Augentraining

Das Auge ist ein wichtiges Sinnesorgan. Der grösste Teil von unseren Informationen nehmen wir mit unseren Augen auf. Trotzdem tun wir sehr wenig für die Gesundheit unserer Augen. Fast jeder zweite Mensch hat Augenprobleme. Künstliches Licht, Fernsehen, Computerarbeit, schlechte Ernährung usw. belasten die Augen.

Aber auch Stress, körperliche Spannungen, Angst oder Sorgen haben Verspannungen von einzelnen Augenmuskeln zur Folge, die den Augapfel in seiner Funktion stört. Bei jeder Muskulatur und jedem flexiblen Körperorgan können Verspannungen oder allmähliche Ermüdungerscheinungen und zu einer Be-

einträchtigung der Funktionen führen. Auch die Augenlinsen werden bei Verspannungen unflexibel, und können sich nicht mehr ausreichend stark krümmen, um im Nahbereich scharf sehen zu können.

Augenübungen entspannen die Augenmuskeln und verbessern die Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Augen, wodurch Schlacken aus dem Gewebe abtransportiert werden können.

Die Linsen gewinnen an Flexibilität und das Sehvermögen verbessert sich.

Rasterbrille

Beim Augentraining sollte man so wenig wie möglich eine korrigierte Brille tragen. Um dennoch ohne Brille gut sehen zu können, entwickelte ein Augenarzt die Rasterbrille.



In der Augenheilkunde wird die Rasterbrille bereits seit mehr als hundert Jahren therapeutisch

bei Netzhautablösungen sowie bei Augenhintergrundödem und Blutungen oder Schielen angewandt.

In Amerika wird die Rasterbrille von den Piloten der amerikanischen Luftfahrtgesellschaft verwendet.

Die Rasterbrille hat statt ein

herkömmliches Korrekturglas ein dunkles Punktraster aus Kunststoff. Durch diese Perforierung wird erreicht, dass

der einfallende Lichtstrahl bereits vor den Augen gebündelt wird und direkt auf die Stelle des schärfsten Sehens trifft.

Beim Tragen der Rasterbrille trainiert man automatisch die Augenmuskulatur, egal ob man

die Zeitung liest, am Computer arbeitet, oder einen Film ansieht.

Die Rasterbrille ist für Kurz- oder Weitsichtige, Hornhautverkrümmung und alle die gut

sehen, und auch bis ins hohe Alter gut sehen möchten.

Rasterbrillen für Erwachsene oder Kinder für 50 CHF

**Bernhard Dura, Julierweg 5
CH-7000 Chur 081 284 16 60
info@fitundheil.ch
kindgottes.ch jesusfilm.ch**