

Fit und Heil Woche

Vom 17. – 24. März 2012



Leitung

Silvy und Bernhard Dura

Fahrlehrer und Fitnesstrainer

Weitere Informationen www.fitundheil.ch

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

Programm

Der Tag ist frei für Ausflüge in die schöne Bergwelt.

Vom Sonntag bis Freitag nach dem Abendessen Vorträge mit geistlichen Aspekten und praktischen Anwendungen zu den aufgeführten Themen.



Themen

- **Verspannungen lösen** mit speziellen Übungen die jeder selber machen kann.
- **Gesunde Nahrung** sollte unserer Medizin sein, und Gesunde Medizin sollte unsere Nahrung sein.
- **Gesund bewegen** ist die Voraussetzung für ein körperliches und seelisches Gleichgewicht.
- **Beschwerden lindern** mit einfachen Übungen und natürlichen Heilmittel ohne Nebenwirkungen.
- **Besser sehen** durch Augenübungen, die die Augenmuskeln entspannen und kräftigen und die Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Augen fördern.
- **Namen und Zahlen merken** durch Verknüpfungen von Informationen mit Bildern und Geschichten.

Kurskosten

für die ganze Woche inkl. Kursunterlagen CHF 90.–

Unterkunft

Gemäss Zimmerwunsch und Preisliste vom Hotel

Anmeldung

Gästehaus sbt CH-3806 Beatenberg 0041(0)33 841 80 00
www.gaestehaus.ch info@gaestehaus.ch