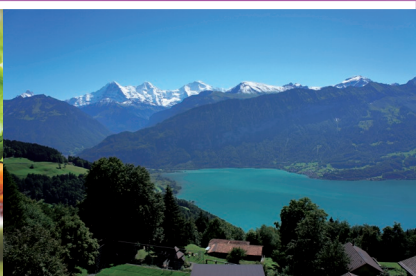


# Fit und Heil Woche



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

**25. August –  
1. September 2012**

## Wer wünscht sich nicht ganzheitlich an Leib, Seele und Geist gesund und fit zu sein?

Der Tag ist frei zur Erholung, für Spaziergänge, Wanderungen oder für Ausflüge in die schöne Bergwelt.

Abends gibt es Vorträge mit geistlichen Aspekten und praktischen Anwendungen zu folgenden Themen:

**Verspannungen lösen** mit speziellen Übungen, die jeder selber machen kann.

**Gesunde Nahrung** sollte unsere 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 Heilmitteln 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.

### Leitung:

Bernhard und Silvy Dura

Fahrlehrer, Fitnesstrainer und Prediger

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.fitundheil.ch](http://www.fitundheil.ch)



### Kosten für Unterkunft und Verpflegung:

Gemäss unserer aktuellen Preisliste

### Kurskosten:

Für die ganze Woche inkl. Kurs-Unterlagen CHF 60.00

### Anmeldung an:

Seminar für biblische Theologie

Gästehaus

Postfach, Egg 368

3803 Beatenberg

Tel. +41 (0)33 841 80 00

[info@gaestehaus.ch](mailto:info@gaestehaus.ch)

[www.gaestehaus.ch](http://www.gaestehaus.ch)