

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:

- Nackenverspannung lösen
- Schulterverspannung lösen
- Rückengymnastik
- Immunsystem stärken
- Ernährung als Heilmittel
- Augentraining

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

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

- Täglich wird der Körper mit Krankheitserregern konfrontiert. Das Immunsystem sorgt dafür, dass sie sich nicht einnisten und vermehren und uns krank machen können.

- 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.

- 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 zel-

lulärer 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.

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

Kurskosten für die ganze Woche inkl. Kursunterlagen **CHF 60**

Anmeldung

Anmeldungen nimmt das jeweilige Hotel entgegen:

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

Vom 9. - 16. März 2013
Hotel Paladina 091 611 00 00
CH-6984 Pura

Vom 20. - 27. April 2013
Hotel Meielisalp 033 847 13 41
CH-3706 Leissigen

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 Rückstellereffekt. 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 wer-

den abtransportiert, Entzündungen können abklingen und Schmerzen vergehen.



Die sanften Bewegungen auf dem weichen Federboden eignen sich auch als ergänzende Therapie nach Verletzungen oder Operationen.

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.

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. Schmerzhafte 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.

Der kybouncer besteht aus offenzelligen Polyurethan und der Bezug aus 92% Polyester und 8% Elasthan ist 40°C maschinenwaschbar. Quadrat 46 x 46 x 6 cm *Schwebend Stehen für* **CHF 160**

kySsen

zum entspannten Schlafen

Übliche Kissen „zementieren“ eine einmal eingenommene Körperposition ein. Das kySsen verhindert dies und unterstützt dank der schnellen Rückfederung jede unbewusste Bewegung im Schlaf. Das Nachvibrieren verhindert ein Erstarren der Muskeln und fördert die Nackenentspannung im Schlaf.



An die neue Schlaftechnologie muss sich der Körper zuerst gewöhnen. Trotz den zahlreichen Vorteilen können anfangs Reaktionen wie beispielsweise unruhiger Schlaf oder mehr Verspannungen auftreten. Schon nach wenigen Tagen sind diese Erstreaktionen vorbei. Der Körper spürt den positiven Effekt. Während Ihre Gelenke bis anhin über Nacht starr wurden, fühlen Sie sich in Zukunft dank den leichten Bewegungen am Morgen entspannt und fit.

Das kySsen ist auch ein ideales Trainingsgerät. Bei Rücken-, Bauch- und Seitenlage den Kopf langsam in das kySsen drücken, 5-10 Sekunden anhalten, und langsam locker lassen. 10 mal wiederholen. Dies löst und stärkt die oft verspannten Hals-, Nacken- und Schultermuskel. *Ein entspanntes Schlafen für* **CHF 150**

Intervall Walking

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

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

- In der Phase „langsameres 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 wer-

den 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 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*

Gehen wie auf Luft

Karl Müller, der Erfinder vom MBT-Schuh, hat einen neuen

Gesundheitsschuh entwickelt: der kyBoot. Schon der erste Schritt mit dem kyBoot wird Sie begeistern und jeder weitere noch viel mehr.



kyBoot Jindo Grössen 35 bis 47

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 gepumpt wird.



Dies schafft ein nie da gewesenes Schuhklima. Bei jedem Schritt mit dem kyBoot werden die Stand- und Haltungsmuskulatur optimal aktiviert, und die tiefliegenden Muskelschichten, die intramuskuläre

Koordination sowie die Sensorik auf einfache und wirkungsvolle Weise trainiert.



kyBoot Gaya und Koryo 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.



kyBoot Wando 35 bis 47

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*

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. 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 Ermüdungserscheinungen und zu einer Beeinträchtigung 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.



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 CHF 50*

Gedächtnistraining

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



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.

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