

# Fit und Heil Woche

Vom 9. – 16. März 2013



## Leitung

Silvy und Bernhard Dura

Fahrlehrer und Fitnesstrainer

Weitere Informationen [www.fitundheil.ch](http://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.
- **Vorbeugen oder Heilen** 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

Hotel Paladina CH-6984 Pura 0041(0)91 611 00 00

[www.paladina.ch](http://www.paladina.ch) mail@paladina.ch