

Objektyp: **Advertising**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **63 (1985)**

Heft 1

PDF erstellt am: **22.07.2024**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

### **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Ferienkurse: Gesund und weise älter werden.

Die SEFA offeriert allen werdenden Rentnern und allen aktiven Senioren 1985 eine Ferienkurswoche, die Lebensfreude, Geselligkeit und Gesundheit bringt. Mit Kursleiter Uwe Franz, Betreuerin Sonja Bärtschi und dem Kursarzt Dr. Erwin Miloni wird jeder Teilnehmer in sympathischem Rahmen lernen, sich im Alter richtig zu ernähren, Altersbeschwerden zu bekämpfen, seinen Körper und seinen Geist gesund zu halten und das Alter zum erfüllten Lebensabschnitt zu machen.

*Krankheiten und Gebrechen im Alter sind zu einem Drittel ernährungsbedingt. Körperliches, geistiges und psychisches Wohlbefinden werden gerade bei älteren Menschen wesentlich von der richtigen Ernährung beeinflusst.*

*Jeder Mensch eignet sich im Verlaufe seines Lebens Gewohnheiten an. Viele davon haben negative Wirkungen auf seine Gesundheit. Besonders im Alter gelten andere Gesundheitsgesetze und darum muss man lernen, jugendliche Gewohnheiten im Alter durch reife Gewohnheiten zu ersetzen.*

*Abnützung, Stress, Gereiztheit und Angst stören oft die Harmonie im Seniorenalter. Besser als jedes Medikament hilft Entspannung und Regulierung durch Yoga, hinter dem Weisheit und Philosophie des Ostens stehen.*

Darum sind die SEFA-Ferienkurse für Senioren Ferien mit einem Ernährungs- und Kochkurs, mit einem ärztlichen Gesundheitskurs und mit einem Yogakurs. Dazu erleben Sie viel Geselligkeit und lernen das Berner Oberland kennen. Eine Kombination also, die Ihnen ab 60 wirklich hilft, gesund und weise älter zu werden.



Die SEFA ist politisch und konfessionell gänzlich neutral. Alle vier Kurse werden in dem der Stadt Bern gehörenden, herrlich 100 Meter über Schloss und See gelegenen Dreistern-Parkhotel in Oberhofen am Thunersee durchgeführt.

Im Wochenpreis (Montag-Samstag) von Fr. 795.- sind Zimmer mit fliessendem Wasser und Vollpension, fachliche, ärztliche und gesellige Betreuung, Ausflug, Service und Taxen inbegriffen!

Kursdaten: 17.-22. Juni 1985  
24.-29. Juni 1985  
21.-26. Oktober 1985  
28. Oktober-2. November 1985

Verlangen Sie jetzt mit dem untenstehenden Coupon gratis und unverbindlich die Dokumentation oder melden Sie sich sofort an (Teilnehmerzahl pro Kurs maximal 30 Personen).



Kursleiter: Uwe Franz und Sonja Bärtschi

**sefa**

Schweizer Senioren Ferien-Akademie  
im Parkhotel Montana Oberhofen

Wer was tut, der altert gut!

BON

- Bitte senden Sie mir die Unterlagen für die SEFA-Ferienkurse  
 Bitte reservieren Sie meine Teilnahme wie folgt.

Kursdatum: \_\_\_\_\_

Anzahl Personen: \_\_\_\_\_

Gewünschte Zimmer: \_\_\_\_\_

(Zuschlag für Zimmer mit WC/Dusche Fr. 60.- pro Person)

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Alter \_\_\_\_\_

Strasse, Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

(Einsenden an: SEFA Sekretariat, KOM, M, A  
Kommunikations-Medien AG, Postfach 28, 3000 Bern 13)