

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 63 (1985)  
**Heft:** 1

## **Werbung**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# 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)