

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 67 (1989)  
**Heft:** 6

## 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:** 04.05.2026

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

Atem- und Bewegungsschule Alice Portner, dipl.  
Atempädagogin

## Gesundheit Lebenskraft



durch rhythmisch-therapeutische Übungen:

- Kräftigung der inneren und äusseren Muskulatur
- Pflege der Statik (Wirbelsäule, Gelenke)
- Verbesserung der Herz- und Lungentätigkeit und des vegetativen Nervensystems
- Verhinderung von Fehlatmung (Asthma, Emphysem)
- Förderung des Kreislaufs und Stoffwechsels zur Prophylaxe und Heilung bei Arthrose und Rheuma

**Kurstätigkeit in kleinen Gruppen aller Altersstufen beider Geschlechter**

... und dazu Ferienfreuden in anerkannt angenehmer  
Ambiance.

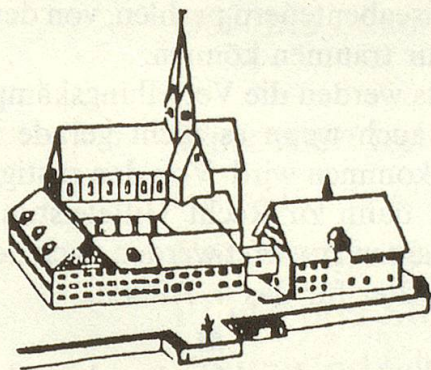
**Montana, Kurhaus Bella Lui:**  
20.–27. Jan. / 27. Jan.–3. Febr. / 3.–10. Febr.

**Glion-sur-Montreux, Hotel Righi Vaudois\*\*\*:**  
7.–16. April (Ostern)

**Gunten am Thunersee, Parkhotel\*\*\*:**  
21.–28. April / 28. April–5. Mai

**Flims, Hotel des alpes\*\*\*\*:**  
16.–23. Juni / 23.–30. Juni

Hotelpreise auf Anfrage. Auskunft und Prospekte:  
Frau Alice Portner, Zofingerstr. 456, 4805 Brittnau,  
Tel. 062/51 32 76 oder Sr. Bethli, Tel. 062/26 43 12.  
Bei Abwesenheit Tel. 064/43 30 06.



## Ferientage – einmal anders

Unser Haus bietet Ihnen in wohlthuender Atmosphäre (ehem. Zisterzienserklöster) Ruhe und Erholung. Geschmackvoll renovierte 1er- und 2er-Zimmer mit WC/Dusche (teilweise rollstuhlgängig), Bibliothek, Ofenstube, gemeinsame Mahlzeiten im Klosterkeller; Tagzeiten-Gebete (morgens, mittags und abends, getragen und gestaltet von der Hausgemeinschaft), zu denen Sie herzlich eingeladen sind. Eigener Garten, viele Spazierwege. Auf Wunsch seelsorgerliche Begleitung.

Schreiben Sie oder rufen Sie uns an:

**Haus der Stille und Besinnung**  
8926 Kappel am Albis  
Tel. 01/764 12 11 (8.15–11.30, 14.00–17.30)



## Skiferien für Senioren

22.–27.1./19.–24.3.1990

Bei Pulver- und Sulzschnee wird's gemütlich.

Was für den Gaumen die Bündner Spezialitäten sind, ist unser Skilehrer Flury für Skiunterricht. Ob Skifahren oder -laufen – der Spass ist auf Ihrer Seite.

Unser Angebot: 6 Tage Halbpension,  
6 Tage Skipass, 5 Tage Skiunterricht.  
Begleitung rund um die Uhr.

Pauschal Fr. 440.–

Verlangen Sie unser Spezialprogramm.

**Informationen:**

Feriencenter Salätschis, 7214 Grusch  
Tel. 081/52 18 18

**Grusch Danusa**



Zimmer mit Dusche, WC, Radio,  
Telefon, Balkon, Lift, Minibar

**GOMS**

Das Haus am Fusse des Eggishorn und Aletschgebietes hat den Gästen, Alt und Jung, das ganze Jahr etwas zu bieten.

- **Spezial Frühlings- und Sommer-Programme** (für Senioren)
- September/Oktober **geführte Wanderwochen** mit Jassabenden. (leichte Wanderungen)
- **Winter Hit-Angebote** (Alpin und Langlauf)

**GOMS** die Ferienstube  
des Wallis

Verlangen Sie unser Jahresprogramm.  
Etwas ist bestimmt auch für Sie dabei.

**Familie Margelisch-Guntern**  
3984 Fiesch. Tel. 028/71 21 71