

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 73 (1995)  
**Heft:** 4

## **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:** 11.01.2026

**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

Hotelpreise auf Anfrage. Auskunft und Prospekte:  
Frau Alice Portner, Zofingerstrasse 40,  
4805 Brittnau, Tel. 062/51 32 76, oder  
Sr. Bethli, Tel. 062/26 43 12, Tel. 064/43 30 06.

**Glion sur Montreux,  
Hotel Righi Vaudois**  
13. bis 22. April (Ostern)

**Zurzach, Hotel Zurzacher Hof**

29. April bis 6. Mai, 6. bis 13. Mai, 21. bis 28. Okt.,  
28. Oktober bis 4. November, 4. bis 11. November

**Flims, Hotel des Alpes**

17. bis 24. Juni, 24. Juni bis 1. Juli, 1. bis 8. Juli,  
23. bis 30. Sept., 30. Sept. bis 7. Okt.

**Montana,  
Kur- und Ferienhaus Bella-Lui**

26. August bis 2. September, 2. bis 9. September

... und dazu Ferienfreuden in angenehmer Ambian-  
ce.

**Kurstätigkeit in kleinen Gruppen aller Alters-  
stufen beider Geschlechter**

Das Haus an der Sonne  
**BELLA-LUI – BELLA – BELLISSIMA!**

Gastlichkeit mit Herz heisst  
aufatmen – loslassen – Neues erleben!

Herzlich willkommen im malerischen Wallis,  
im sonnigen Kurort mit grandioser Weitsicht!

**Wanderwoche** vom 1. bis 8. Juli

**Osterfeiertage** «Christus ist auferstanden»

Pfr. W. Sartorius, vom 12. bis 19. April (10% Rabatt)



**Bella-Lui** ist Mitglied im

- Verband Schweizer Kurhäuser
- Verband christlicher Hotels



Allein – zu zweit – in Gruppen, Sommer und Winter ideal!

**CH-3962 Montana, Postfach 58, Tel. 027/41 31 14**



**BELLA-LUI**

CH-3962 MONTANA-CRANS VS

## Aktiv-Reisen für Senioren

Pro Senectute Kanton Bern führt 1995 in Zusammenarbeit mit dem PTT-Postautodienst Bern drei begleitete Reisen für Senioren durch.

**Geniessen Sie das Besondere einer Reise mit dem Postauto und erleben Sie mit uns unvergessliche Tage beim Wandern oder Bummeln, interessanten Besichtigungen, Schifffahrten usw. – und natürlich einer guten Küche.**

**Unterwallis Spezial** 28. Mai bis 1. Juni (5 Tage)

Doppelzimmer Fr. 995.– / Einzelmzimmer Fr. 1105.–

**Tirol-Dolomiten** 10. bis 16. September (7 Tage)

Doppelzimmer Fr. 980.– / Einzelmzimmer Fr. 1080.–

**Herbstzauber im Jura** 24. bis 27. September (4 Tage)

Doppelzimmer Fr. 650.– / Einzelmzimmer Fr. 720.–

Preise inkl. Fahrt, Reiseleitung, Betreuung, Unterkunft mit Vollpension,  
Eintritte, Trinkgelder

**Auskunft/Anmeldung:**

Pro Senectute Kanton Bern, Liebeggweg 7, 3006 Bern, Telefon 031/352 35 35



**Ihr Wohnsitz  
im Alter**

In Gersau am Vierwaldstättersee vermieten wir  
neue, unmöblierte, rollstuhlgängige

**1½- oder 2½-Zimmer-Seniorenwohnung**

In kleiner, privater Residenz mit persönlicher At-  
mosphäre und Betreuung. Sehr schöne, ruhige,  
zentrale Lage mit See- und Bergsicht.  
Aufenthaltsraum, Lift, geheiztes Schwimmbad,  
Garten, Garage. Nähe Bus, Kurpark, See-  
promenade, Dorfläden.

Verpflegung im hauseigenen, öffentl. Restaurant.  
Auf Wunsch: Wäschebesorgung, Wohnungs-  
reinigung, Zimmerservice.

**Mietzinse:** Fr. 890.– oder Fr. 1350.–/mtl. plus NK

**Verwaltung:** Barbara Thaddey-Wiget  
Talstrasse 4, 6043 Adligenswil, Tel. 041/31 33 03



CH-7050 Arosa  
Tel. 081/31 12 08 • Fax 081/31 46 90

Das **Senioren-Hotel** von Arosa, wo man  
sich richtig wohl fühlt, nur wenige Minu-  
ten von Bahnhof und Bergbahnen ent-  
fernt, mit einmaligem Ausblick auf die  
Aroser Berge.

**Senioren-Preise** (alles inbegriffen)

Zimmer mit Dusche/Bad, WC, Telefon  
Radio und TV-Anschluss Fr. 74.–

Termin: 16. Juni bis 16. Oktober 1995  
7. Dezember bis 23. Dezember 1995

**Senioren-Wanderwochen** Fr. 540.–

**Senioren-Gedächtnistrainingswoche**  
Fr. 580.–

Die windgeschützte Aroser Bergschale  
mit den duftenden Tannenzwäldern bietet  
Ihnen eine faszinierende Landschaft für  
Spaziergänge und Wanderungen abseits  
von Hast und Lärm.

### Coupon

Senden Sie mir kostenlos Arosa- und  
Hotelprospekt mit Preisliste.

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_



Hauptstrasse 121  
3855 Brienz  
Telefon 036 51 15 45  
Telefax 036 51 32 30



Zustiegmöglichkeiten in Spiez/Thun/Bern/  
Olten/Basel/Luzern/Zürich etc.

**Erlebnisfahrt nach Hamburg**

24. bis 28. Mai 4½ Tage Fr. 545.– ZF

**Böhmerwald (Pfungsten)**

2. bis 5. Juni 4 Tage Fr. 490.– HP

**Bretagne-Normandie**

1. bis 6. Juli 6 Tage Fr. 795.– HP

**Jubiläumshit Lofoten-Nordkap**

21. Juli bis 7. Aug. 18 Tage Fr. 2999.– HP

**Silvrettahochalpenstrasse**

8. bis 10. Sept. 3 Tage Fr. 345.– HP

**Erholungsferien Pertisau am Achensee/Tirol**

23. bis 30. Sept. 8 Tage Fr. 750.– HP

**Alpenländischer Musikherbst ELLMAU**

4. bis 8. Okt. 5 Tage ab Fr. 538.– ZF

**Sehenswertes Elsass**

6. bis 8. Okt. 3 Tage Fr. 378.– VP

**Kufstein in Tirol**

13. bis 15. Okt. 3 Tage Fr. 298.–

Fordern Sie noch heute das GRATIS-Jubiläums-  
jahresprogramm an!



**HOTEL SCHWEIZERHOF  
FLIMS WALDHAUS**

Ein Hotel wie im Film

Der «Schweizerhof» strahlt die Atmo-  
sphäre und den Charme der Belle  
Epoque aus, der Zeit, in der das Hotel  
erbaut wurde. Diesem einmaligen Stil  
sind vier Generationen ver-  
bunden.

**Seniorenwochen – Spezialprospekt**

Therese und Rudolf Schmidt  
7018 Flims Waldhaus  
Tel. 081/39 12 12

NEU:

Mitglied Romantik-Hotels Schweiz

Die Zeitlupe wird auf chlorfrei  
gebleichtem Papier gedruckt.