

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 Fehl Atmung (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 Ambiance.

Kurstätigkeit in kleinen Gruppen aller Altersstufen 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)

VSK

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, Schiffahrten usw. – und natürlich einer guten Küche.

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

Doppelzimmer Fr. 995.– / Einerzimmer Fr. 1105.–

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

Doppelzimmer Fr. 980.– / Einerzimmer Fr. 1080.–

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

Doppelzimmer Fr. 650.– / Einerzimmer 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 Atmosphäre und Betreuung. Sehr schöne, ruhige, zentrale Lage mit See- und Bergsicht. Aufenthaltsraum, Lift, geheiztes Schwimmbad, Garten, Garage, Nähe Bus, Kurpark, Seepromenade, Dorfläden.

Verpflegung im hauseigenen, öffentl. Restaurant. Auf Wunsch: Wäscheservice, Wohnungsräumung, 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 Minuten von Bahnhof und Bergbahnen entfernt, mit einmaligem Ausblick auf die Aroser Berge.

Senioren-Preise (alles inbegriffen)

Zimmer mit Dusche/Bad, WC, Telefon
Radio und TV-Anschluss
Halbpension 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 Tannenwäldern 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



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

Erlebnisfahrt nach Hamburg

24. bis 28. Mai 4½ Tage Fr. 545.– ZF

Böhmerwald (Pfingsten) 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

Alpenländerischer 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 Atmosphäre und den Charme der Belle Epoque aus, der Zeit, in der das Hotel erbaut wurde. Diesem einmaligen Stil sind wir seit drei Generationen verbunden.

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.