



«Die kybun Schuhe fördern das Gleichgewicht und aktivieren die Muskulatur: Sie sind hilfreich in der Behandlung von Fersen- und Vorfußschmerzen und werden gerne zur unterstützenden Behandlung bei Achillessehnen- und Rückenschmerzen eingesetzt.»

Dr. Markus Müller,
Praxis für Fusschirurgie, Luzern

AMAVITA +

kybun +
Switzerland

Amavita Apotheke Zug
Bundesplatz 10
6300 Zug

Tel. +41 (0)58 878 24 50

Email ama260@amavita.ch

Web www.amavita.ch



**Sie möchten innert kürzester
Zeit wieder schmerzfrei gehen?**

mit Andy Egli,
Schweizer Fussball-Legende

kybun +
Switzerland

AMAVITA +
MEDPRAXIS

**Sprechstunden für Schmerz-
und Arthrose-Patienten**

Gesundheits-Checkup im
Wert von CHF 20.–

Datum: 18. Mai mit Sarah Hummel
(Therapeutin und Geschäftsführerin
Medpraxis GmbH)

19. Mai mit Andy Egli

Ort: Amavita Apotheke Zug
Bundesplatz 10
6300 Zug

Zeit: 9-12 Uhr und 14-17 Uhr

Jetzt anmelden: www.kybun.ch/spr
oder per Telefon: **+41 (0)58 878 24 50**

Verspannungen als Hauptursache fast (*) aller Rücken-, Knie- und Fussbeschwerden

Psychischer Stress verspannt die Muskulatur

Wenn Ihnen etwas «auf dem Magen liegt» verspannt fast immer der Rücken. Psychischer Stress wirkt über die Organe wie Übersäuerung des Magen, Verstopfung im Darm, Dysfunktion von Leber und Niere und hoher Blutdruck im Herz und vieles mehr. Alles zusammen führt zum sogenannten «Internal Stress», was immer Muskelverspannungen zur Folge hat.

Stress durch Mangel an Vitalstoffen

Qualitativ schlechte Ernährung übersäuert den Körper, verklebt Faszien und verspannt die Muskulatur.

Auch körperlicher Stress verspannt die Muskulatur

- Sitzen ist das neue Rauchen – es verklebt die Faszien, und löst ebenfalls Muskelverspannungen aus.
- Die Millionen von Schritten im Laufe des Lebens auf den flachen, harten Böden in Absatzschuhen lösen nicht weniger Stress und Verspannungen aus.

Die Gelenke als Opfer verspannter Muskeln

Verspannte Muskeln überlasten und verklemmen Hüft-, Knie-, Fussgelenke und Bandscheiben und darum ist es unsinnig, Gelenke oder Bandscheiben zu operieren. Und deshalb ist es in den meisten Fällen einfach möglich, durch Entspannung der Muskulatur schmerzfrei zu werden.

Muskeln federnd hüpfend entspannen

Ebenso wie bei der Ernährung, ist auch bei der Bewegung die Qualität entscheidend wichtig. Die federnd hüpfende Schwingung ist die perfekte Entspannungsbewegung, die dem Menschen so in die Wiege gelegt wurde. Sie ist nicht nur die Lieblingsbewegung jedes Kindes, sie lässt fast jeden Rücken-, Hüft-, Knie und Fusschmerz zum Verschwinden bringen.

Beweglichkeit – Balancierfähigkeit – Schmerzfreiheit

Auf elastischen-federnden Materialien – wie auf einem Trampolin zu Gehen und Stehen, verbunden mit wenigen Übungen ermöglicht es vielen Menschen (wieder) ein Leben lang schmerzfrei zu gehen.

*) Rücken-, Knie- und Fuss- und andere Beschwerden am Bewegungsapparat können auch andere Hintergründe haben wie Rheuma etc.

«Swiss Natural Walking» ist eine einfache Methode, den Teufelskreis von Verspannungen, Blockaden, Abnützungen und Schmerzen zu durchbrechen.

Melden Sie sich jetzt zu Ihrer Sprechstunde an und erleben Sie eine beschwingte, entspannende und wahrscheinlich schmerzlindernde Stunde.

Messen Sie den Zustand Ihres Immunsystems mit dem Hautscanner «Biozoom» und testen Sie die Gesundheit Ihrer Füsse an unserer Fussdruck-Messstation.

Überblick über das Sprechstunden-Angebot:

15 Min.

Individuelle Sprechstunde mit diversen Messungen

Kommen Sie in den Genuss einer ganz individuellen Beratung unserer Gesundheits-Experten.

- Persönliche Beratung durch eine Fachperson
- Persönliche Ganganalyse
- Fussdruckmessung und Sensomotorik-Test

30 Min.

Gruppen-Sprechstunde

In der 30-minütigen Einführung in der Gruppe erleben Sie das wohltuende und befreiende «Swiss Natural Walking» auf vielfältige Weise:

- Sie werden von einer Fachperson angeleitet und instruiert.
 - Sie erkennen in dieser Lektion den Wert des natürlich, balancierenden Gehens und optimieren Ihren eigenen Gang mittels Übungen des Swiss Natural Walkings.
 - Fussdruckmessungen, Sensomotorik-Test und -Übungen helfen Ihren Gang leicht und schmerzfrei zu machen.
 - Messen Sie den Zustand Ihres Immunsystems mit dem Hautscanner «Biozoom».
- Die Plätze sind beschränkt auf 10 Personen.

Jetzt anmelden unter www.kybun.ch/spr