



pura hira

Ganzheitliche Gesundheitsberatung
 Colon Hydro Therapie
 Fastenberatung
 Medizinische Massage
 Manuelle Lymphdrainage
 Fussreflexzonenmassage
 Schmerztherapie nach Liebscher&Bracht

Ingrid

Karin

Deborah

Ganzheitliche Gesundheitsberatung

Wir betrachten die Gesundheit ganzheitlich! Damit begreifen wir den Menschen als Körper-Seele-Einheit und reduzieren ihn nicht auf Messwerte.

Der Mensch lebt von dem, was er verdauen kann. Die Entsorgungs- und Versorgungssysteme im Körper funktionieren nicht, wenn der Transportweg nicht frei ist.

Ziel der Ganzheitlichen Gesundheitsberatung ist es, Ursachen anzugehen, die die Gesundheit ins Ungleichgewicht gebracht haben.

Weitere Angebote:

- Medizinische Massage EFA
- Manuelle Lymphdrainage
- Fussreflexzonenmassage
- Sanfte Manuelle Therapie SMT
- Fastenberatung

Ingrid Vögtlin

Pflegefachfrau HF
 Colon-Hydro Therapeutin
 Probiotikaberaterin
 Ganzheitliche Gesundheitsberaterin AKN
 Medizinische Masseurin EFA
 Sanfte Manuelle Therapie (SMT)
 zertifizierte Liebscher&Bracht-Schmerztherapeutin

Karin Glaus

Pharma-Assistentin
 Dipl. Sportmasseurin
 Fussreflexzonentherapeutin
 Bindegewebstherapeutin
 Sanfte Manuelle Therapie (SMT)
 Manuelle Lymphdrainage

Deborah Bohren

Pflegefachfrau HF
 Colon-Hydro-Therapeutin
 Ganzheitliche Gesundheitsberaterin AKN
 Zertifizierte Fastenleiterin



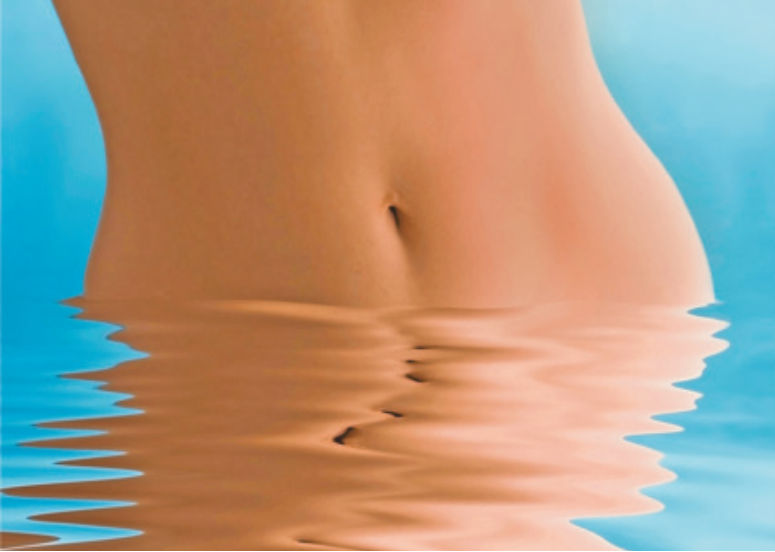
Pura Hira | Ingrid Vögtlin | Loretostrasse 33
 4500 Solothurn | 079 916 40 85 | www.purahira.ch



www.purahira.ch

SICH RUNDUM WOHLFÜHLEN...

**...fit, gesund, vital und leistungsfähig sein
 mit Unterstützung unserer Therapien**



Die Gesundheit liegt im Darm!

Die Verdauung wird durch fettreiche, zuckerhaltige, unausgewogene Ernährung sowie Hektik im Alltag belastet. Übermassiger Ess- und Trinkgenuss führen schnell zu einer Überforderung des Verdauungssystems. Dies kann zu Völlegefühl, Blähungen, Müdigkeit etc., letztlich auch zu Krankheiten führen.

Für Wohlbefinden und Lebensqualität hat die natürliche Verdauung eine grosse Bedeutung.

Nicht nur der Darm ist belastet, sondern das ganze Körperentsorgungssystem: Leber, Nieren, Lymphe, Abwehrsystem, Gefässe, Bindegewebe und Haut.

Reinigen Sie regelmässig Ihren Darm, so wie Sie regelmässig und selbstverständlich persönliche Hygiene betreiben!

Colon-Hydro Therapie

Die sanfte, gründliche Darmreinigung und Darmsanierung. Ein gesunder Darm bildet die Grundlage für einen gesunden Körper.

Im belasteten Verdauungssystem werden Gift- und Abfallstoffe vom Darm nicht mehr schnell genug abgebaut und ausgeschieden. Bei der Colon-Hydro-Therapie geht es darum, den Dickdarm (Colon) zu entgiften und anzuregen.

Die Colon-Hydro-Therapie entfernt auf wirksame und schonende Weise Schlacken und verhärtete Verkrustungen aus den Falten und Taschen der Darmwand. Ebenso beseitigt sie Ablagerungen, Fäulnisstoffe und Pilze von der Oberfläche der Darmschleimhaut. Damit wird eine normale Peristaltik gewährleistet und der Weitertransport des Darminhalts optimiert.

Fussreflexzonenmassage und Manuelle Lymphdrainage sind wertvolle Ergänzungen zur Colon-Hydro-Therapie.

Liebscher&Bracht-Therapie

Die Liebscher&Bracht-Therapie ist eine wirkungsvolle Therapie zur nachhaltigen Behandlung von Schmerzen. Ihr Ansatz ist ganzheitlich: Schmerzen werden ursächlich behandelt und die für sie verantwortlichen Lebensumstände und Krankheitsgeschichten der Patienten miteinbezogen.

Die Behandlungen bestehen aus drei Schritten:

- 1) Drücken: Die Osteopressur
- 2) Dehnen: Die Engpassdehnungen
- 3) Rollen: Die Faszien-Rollmassage

Die hohen Spannungen im muskulär-faszialen Gewebe werden normalisiert und der Körper wird wieder in Bewegung gebracht. Das Ergebnis: schnelle und dauerhafte Schmerzfreiheit.