

*Gesundheit stärken  
in jedem Alter!*



*Fit im Studium / im Beruf*



*Wie schaff' ich das?*



*Vernügt im Alter*



*Ich brauche die Herausforderung,  
Entspannung und den Ausgleich*

**Akupunkt-** und **Fussreflexzonen-Massage** sowie die **Lymphdrainage** tragen dazu bei Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität zu verbessern. Sie fühlen sich nicht nur besser und ausgeglichener sondern innerlich gestärkt, mit erhöhter Präsenz und Klarheit. Sie werden sich neuen Herausforderungen gelassener, selbstsicherer und mit neuer Zuversicht stellen. Erfahren Sie was das für Sie bedeutet!

Mein Stundenansatz beträgt CHF 132.--.  
Krankenkassen anerkannt, ZSR-Nr.: W465463.  
Für eine Rückerstattung benötigen Sie eine Zusatzversicherung für Komplementärmedizin. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über die Kostenbeteiligung.

**Ihre erste Behandlung à 45 Min.  
für CHF 60.-- (anstelle von CHF 99.--)**



AKUPUNKT MASSAGE n. Penzel

FUSSREFLEXZONEN MASSAGE

LYMPHDRAINAGE

sowie TEIL- und  
GANZKÖRPER-MASSAGEN

*zudem spezialisiert auf die  
Behandlung von ADHS-Betroffenen*

**apm | olten**

AKUPUNKT MASSAGE

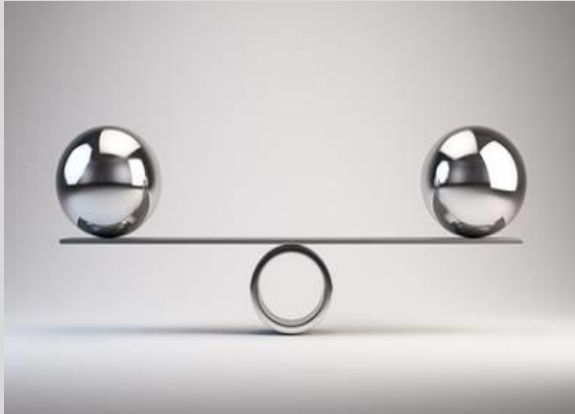
Hugo Ruf, Jurastrasse 9, 3. OG (Lift), Olten

079 172 06 46 praxis@apm-olten.ch

www.apm-olten.ch

# Akupunktmassage

- löst Energieblockaden, fördert den Energiefluss und stärkt Sie in Ihrer Balance



- verbessert Ihre Stressresistenz und kräftigt Ihr Immunsystem

- Sie tanken neue Kraft und Energie

- und lernen eine neue **Tiefen-Entspannung** kennen!

herzlich  
willkommen!



Hugo Ruf

Termine  
nach Vereinbarung

## apm olten

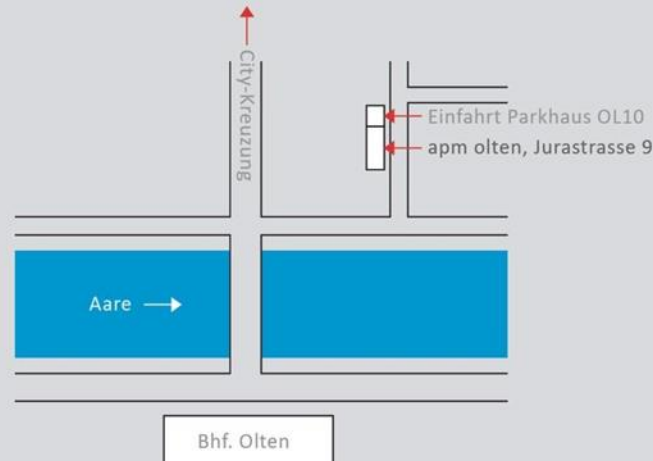
Jurastrasse 9

4600 Olten

3. OG (Lift)

079 172 06 46

praxis@apm-olten.ch



# Reflexzonen- massage

an Händen und Füßen



*für ein gutes Wohlbefinden  
und ein leichtes Gehen!*

**Spezielle *Behandlungs-Schwerpunkte***  
nach Bedarf bei:

- Abgeschlagenheit
- hormonell bedingten Beschwerden
- Konzentrations-Schwierigkeiten
- Kopfschmerzen/Migräne
- Menstruationsbeschwerden
- Problemen mit der Aufnahme- und Merkfähigkeit
- Prostataleiden
- Schlafstörungen
- Stress, Nervosität
- Verdauungsproblemen