

## Kornplatz Chur wird zur Eisbar

Der Christkindlimarkt wird dieses Jahr weiter in Richtung Bahnhofstrasse umziehen. Dies hat unter anderem zur Folge, dass die Aussteller nicht mehr auf dem Kornplatz stehen werden. Aus diesem Grund hat sich Dittli Jeans dazu entschlossen, die Initiative zu ergreifen und

den Kornplatz, mithilfe umliegender Betriebe, während der Adventszeit in eine Winterlandschaft zu verwandeln. Freuen Sie sich auf ein gemütliches Beisammensein während der Adventszeit. Es erwartet Sie eine zwölf Meter lange Eisbar, verschiedene «Polargetränke», feine Köstlichkeiten sowie ein abwechslungsreiches Kinderprogramm. Für eine vorweihnachtliche Atmosphäre ist gesorgt, denn der Schnee kommt sicher!



Die Eisbar gastiert vom 1. bis 23. Dezember und ist täglich von 16.00 bis 20.00 Uhr und am Wochenende von 11.00 bis 20.00 Uhr offen.

## Entspannter Nacken dank richtigem Kissen



Ausgeruht, fit und entspannt in den neuen Tag zu starten, das wünschen wir uns alle. Viele unterschätzen dabei, wie viel das richtige Kissen dazu beiträgt. Doch welches ist das richtige Kissen? Im Bettenfachgeschäft Schlafwohl wird jeder Kunde kompetent beraten, so dass man der richtigen Wahl von seinem neuen Lieblingskissen ein grosses Stück näher kommt. Bei einer Kis-

sen-Beratung achten die Schlafwohl Mitarbeiter besonders darauf, dass das Kissen die richtige Höhe hat. Die Höhe ist dabei abhängig von der Schulterbreite, dem Härtegrad der Matratze und der bevorzugten Liegeposition. Nach einer Beratung haben Kunden sogar die Möglichkeit, ein Kissen zum Probeschlafen mit nach Hause zu nehmen – die Ausleihgebühr von 20.– wird beim Kauf wieder angerechnet. Das Kissen-Sortiment von Schlafwohl ist gross und umfasst die bewährten Marken Tempur, Superba, Sleepline, Riposa und Bico. Jedes Kissen hat andere Vorzüge – Schlafwohl hilft jedem Kunden, sein passendes Kissen auszuwählen. Ein Besuch lohnt sich auf alle Fälle.

**Bettenfachgeschäft Schlafwohl,**  
Kalchbühlstrasse 18, 7000 Chur,  
Tel. 081 253 08 06

## Nervös? Angespannt? Gestresst?

Durch das MBSR-Achtsamkeits-Training lässt sich Stress, der aus Arbeit, Schule, Familie, Beziehungen oder Krankheit resultiert, besser bewältigen. Genau dies ist das Ziel des MBSR-8-Wochen-Kurses am Bildungszentrum Gesundheit und Soziales (BGS). Am 10. November 2016 findet am BGS, an der Gürtelstrasse 42 in Chur, eine Info-Veranstaltung zum neuen Training statt. Der Anlass beginnt um 19 Uhr und dauert rund eineinhalb Stunden. MBSR ist die Abkürzung für «Mindfulness-Based Stress Reduction» und wird übersetzt mit

«Stressbewältigung durch Achtsamkeit», das heisst der Fähigkeit, mit der aktuellen Erfahrung in Kontakt zu sein und zu bleiben, ohne sich in Gedanken, Bewertungen, Sorgen oder Ängsten zu verlieren. Durch die regelmässige Übung der Achtsamkeit fördert MBSR das Wohlbefinden und einen bewussteren Umgang mit Stress im Alltag. Darüber hinaus trägt Achtsamkeit zu mehr Lebensqualität bei. Das MBSR-Achtsamkeits-Training am BGS wird in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Graubünden durchgeführt.



## Cryolipolyse und Lymphstimulation in einem

Fett weg mit Kälte und -abbau durch den eigenen Stoffwechsel. Diesen Prozess unterstützen wir im Ad Fontes mit einer zusätzlichen Kompression, basierend auf apparativer, intermitierender Lymphbehandlung. Was geschieht mit den Fettzellen während der Kälteexposition? Im Körper werden die durch eine Apoptose (kontrollierter Zelltod) betroffenen Fettzellen langsam abgebaut. Die Lipide aus den Zellen werden freigesetzt und vom Lymphsystem zur Ausscheidung abtransportiert. Diesen Prozess unterstützen wir zusätzlich mit einer maschinellen Lymphdrainage, welche nach den besonderen Kriterien der manuellen Lymphdrainage eingesetzt wird. Diese zusätzliche Anwendung führt zur Beseitigung der Restzellen und ebenfalls zur Entstauung des Gewebes, zum Beispiel bei Cellulite. Beide Behandlungen sind sowohl für Frauen als auch für Männer geeignet. Ein einstündiges, kostenfreies Beratungsgespräch, abgestimmt auf Ihr persönliches Körper-



problem ist Voraussetzung für eine erfolgreiche Behandlung. Vorankündigung: Cryolipolyse-Event im Ad Fontes! Einladung folgt.

**Rufen Sie uns jetzt an und vereinbaren Sie einen Beratungstermin. Ad Fontes, Beauty & Wellness, Tel. 081 302 40 10**