

*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 die Lebensqualität zu verbessern. Sie fühlen sich nicht nur besser und ausgeglichener sondern innerlich gestärkt, im Lot und mit geschärftem Fokus. Sie werden sich neuen Herausforderungen gelassener, selbstsicherer und mit neuer Zuversicht stellen.

Erfahren Sie was gestärkte Gesundheit und optimales Wohlbefinden für Sie bedeutet!

**- Ihre erste Behandlung à 45 Min.  
für CHF 60.— (anstelle von CHF 90.—)  
- 3er-Abo mit 12 % Rabatt  
- 5er-Abo mit 20 % Rabatt**

Bis zur Krankenkassen-Anerkennung 10 % Rabatt auf die Standardpreise (nicht auf reduzierte Preise)



AKUPUNKT MASSAGE

FUSSREFLEXZONEN MASSAGE

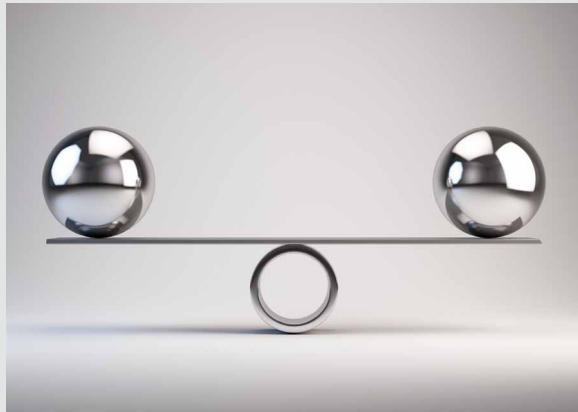
LYMPHDRAINAGE

**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!

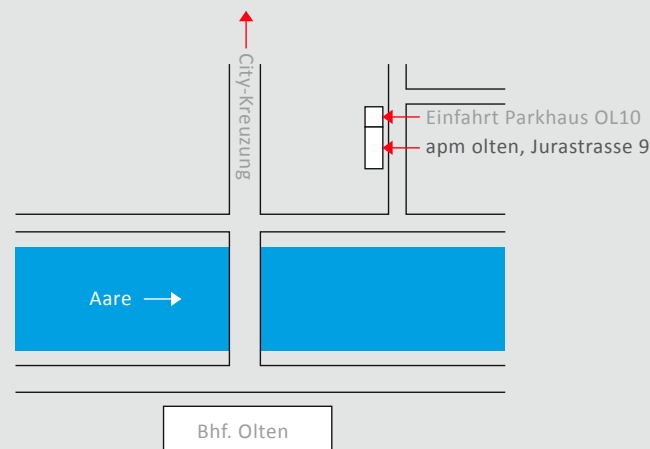
# Startup



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