



INVISIBLE FLUID
UNSIHTBARES FINISH
FÜR ALLE HAUTTYPEN



HYDRATISIERENDE MILCH
FÜR DIE GANZE FAMILIE*

* 1 Kinder ab 3 Jahre.

**1 SONNEN-
PRODUKT**

**2 SONNEN-
PRODUKTE**

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

VICHY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

2 Aktion gilt für La Roche Posay und Vichy Sonnenschutz-Produkte. Gültig nur solange der Vorrat reicht. Nur möglich durch Abgabe eines original Rabatt-Coupons gemäß dessen Bedingungen. Nur in teilnehmenden Apotheken. Nicht mit anderen Rabatt-Aktionen kombinierbar. Barzahlung nicht möglich. Von der Aktion ausgeschlossen sind: Anthelios Stick für empfindliche Hautpartien LSF 50+ 9g und Anthelios After-Sun Milch 200ml. Veranstalter: L'Oréal Deutschland GmbH, Johannstr. 1, 40476 Düsseldorf.

3€ 10€ RABATT²

Wissen Sie wie lange Sie sich in der Sonne aufhalten können ohne dass Ihre Haut Sonnenschäden bekommt?

Mit unserem Hautanalysegerät bestimmen wir den Melaningehalt in Ihrer Haut und berechnen Ihre individuelle Eigenschutzzeit in der Sonne. Für den Urlaub an der See, einem Spaziergang im Vier-Jahreszeiten-Park und dem Schwimmbadbesuch können wir Ihnen so einen passenden Sonnenschutz empfehlen.

Für diesen Check benötigen Sie keinen Termin und er ist kostenfrei.

Sprechen Sie uns bei Ihrem nächsten Besuch an!



BEZAHLT VON IHRER APOTHEKE

APOTHEKE
Umsc



APOTHEKE
RUSCHE
Ihre Gesundheit liegt uns am...

Claudia Rusche

Geiststraße 7-11 • 59302 Oelde • Tel.: 02522 - 31 76 • Fax: 02522 - 31 77
www.apotheke-rusche.de • service@apotheke-rusche.de



**Schönheits-
schlaf gibt
es wirklich**



Während der Nacht laufen in der Haut zahllose Stoffwechselprozesse ab, die das reparieren sollen, was Sonnenstrahlen, trockene Luft und Zigarettenrauch am Tage angerichtet haben. Deshalb ist Schlafmangel auch einer der größten Feinde unserer Haut. Damit die Reparatur optimal unterstützt werden kann, ist eine Nachtcreme unentbehrlich. Aber Vorsicht: Manche Produkte eignen sich nicht für jede Haut, weil sie allzu reichhaltig sind. **Lassen Sie sich daher in der Apotheke beraten, welche Bedürfnisse Ihre Haut hat und mit welcher Nachtpflege Sie Ihre äußere Hülle am besten verwöhnen.**

Ursula Rusche

und das Team der Apotheke Rusche

Besuchen Sie uns im Internet:

www.apotheke-rusche.de

www.facebook.com/ApothekeRusche

www.instagram.com/apotheke_rusche



Möchten Sie:

- **gesünder Leben**
- **sich mehr bewegen**
- **Ihre Ernährung verändern**
- **mehr auf sich achten**
- **bewusster Leben**



Dann besuchen Sie meinen Kursus:

Glücklich gesund

durch Ernährung und Bewegung zu Wohlbefinden und einem gesunden Lebensstil



Infos und Termine:
heilpraxis-bruegge.de



Dieser Kursus bietet eine einzigartige Gelegenheit, um gemeinsam in einer Kleingruppe an einem gesünderen Lebensstil zu arbeiten.

In einer achtmaligen Serie treffen wir uns, meist einmal pro Woche, um die Wege zu einem ausgewogenen Lebensstil zu erkunden.

Gemeinsam arbeiten wir an Ernährung, Bewegung und am Wohlbefinden zum Erhalt eines ausgeglichenen Lebensstils.

Ziel ist es, dass Sie es schaffen diesen verbesserten Lebensstil zu behalten!

Die Treffen finden abwechselnd im Kursraum und draußen statt. Überwiegend befinden wir uns in der belebenden Natur des Waldes, wo wir uns aktiv bewegen und die Natur als Inspirationsquelle für unseren Lebenswandel nutzen. Das ist eine angenehme und nachhaltige Weise, Ihre Lebensumstellung zu unterstützen.

Werden Sie Teil unserer Gruppe für ein gesünderes und glücklicheres Leben!

Inhalt:

Wir werden uns im Wald bewegen und dazu leichte Übungen machen. Im Kursus werden aufeinander aufbauend u.a. folgende Themen besprochen:

- Kann ich meine Gewohnheiten ändern?*
 - Was sagt der „innere Schweinhund“ dazu?*
 - Will ich das überhaupt oder muss ich das „nur“ aus gesundheitlichen Gründen?*
 - Resilienz, Achtsamkeit – nur Modewörter?*
 - Muss ich eine Diät machen, um abzunehmen?*
 - Wie viele Kilometer muss ich laufen, um abzunehmen?*
 - Warum ist Bewegung bei Diabetes wichtig?*
 - Smoothie – so gesund?*
 - Gute Fette, schlechte Fette?*
 - Wieso ist Zucker doof?*
 - Ist der BMI wichtig?*
 - Was macht Bewegung mit unserem Körper?*
 - Woher weiß ich, was gut für mich ist?*
- Naturheilkunde in der Natur nahe gebracht – zu Ihrem Nutzen!

Erfahren Sie mehr auf meiner Homepage:
heilpraxis-bruegge.de



BIRGIT BRÜGGE
HEILPRAKTIKERIN

Hedwigstraße 5 59302 Oelde