

## Leidest du unter Leistungsknick im Sport, Stress, schlechtem Schlaf, Herz-Kreislauf-Erkrankungen?

### Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Training hilft und gibt dir mehr Power!

#### Was ist IHHT-Training?

IHHT kombiniert Phasen von sauerstoffarmer und sauerstoffreicher Luft, um deine Mitochondrien, die „**Kraftwerke der Zellen**“, zu **stärken**. Das Training findet bequem im Liegen statt. Um spürbar nachhaltige Effekte im Körper zu erlangen, empfehlen wir dir mindestens 10 Trainingseinheiten. Das heisst 2 Mal Sauerstofftraining pro Woche à mind. 40 Minuten.



#### IHHT – dein Booster für mehr Lebensqualität

Deine Vorteile im Überblick

- **Mehr Energie und Vitalität im Alltag**  
IHHT steigert die Energieproduktion in deinen Zellen
- **Stressresistenz stärken**  
Das Training fördert die Anpassung an Stress und aktiviert den Parasympathikus, was zu mehr innerer Ruhe und Balance führt.
- **Besserer Schlaf & Regeneration**  
Durch die Regulierung des Nervensystems verbessert sich deine Schlafqualität, was für die Regeneration entscheidend ist und dich leistungsfähig macht.
- **Verbesserung deines Immunsystems**  
Die Sauerstofftherapie unterstützt die Zellgesundheit und **reduziert Entzündungsreaktionen**, was dein Immunsystem stärkt.

#### Unser Angebot

- **10er Abo:** CHF 810.- (inklusive Beratungsgespräch, Maske, Getränke)  
Der erste Termin kannst du gerne online buchen, die restlichen Termine dann gerne vor Ort.
- **IHHT-Probesession:** CHF 50.-

## **Herzliche Einladung zum 2. SANACTIVA IHHT DEMO-DAY, 9. April 2025 / ab 16.30 Uhr**

Möchtest du dieses Training gerne kennenlernen und **kostenlos testen**? Dann bist du herzlich an unseren **IHHT-Demo-Tag, am Mittwoch, 9. April 2025, von 16.30 Uhr bis 21.00 Uhr** eingeladen. Eine Anmeldung ist erforderlich. Reserviere jetzt schon ein passendes Zeitfenster für dich. Dauer pro Person: 30 Minuten.

### **Haben wir dein Interesse geweckt?**

Anmelden kannst du dich ab sofort gerne **unter [info@sanactiva.ch](mailto:info@sanactiva.ch) oder 077 442 31 22**.

Herzliche Grüsse  
Dein Sanactiva Team