

Sport MENTAL

Das Magazin für Körper, Geist und Lifestyle

FIT TROTZ HITZE

Cooler Tipps für einen heißen Sommer

MAGISCHE UNTERWASSERWELTEN

Tauchen in Kärntner Seen

REIN INS NASSE VERGNÜGEN

Stand Up Paddling,
Canyoning & Kajak-Wandern

FUßBALLGOLF

Spaß für die ganze Familie

BEWEGUNG MACHT SCHLAU

Tipps die helfen





Wenn Natürlichkeit zum Stil wird!

Österreichisches Herzblut vereint mit der Kraft der Alpen, ergibt eine einzigartige Synergie für bleibende Augenblicke. Die aufstrebende Kosmetiklinie „beauté cosmetics“ mit Hauptsitz in Villach, hat es sich zur Aufgabe gemacht, den natürlichen Stil perfekt zu unterstreichen.

Das Duett für Wimpern und Augenbrauen begeistert mit seiner äußerst verträglichen und natürlichen Basis, gewonnen aus der Alpenflora, und mit seiner unvergleichlichen Wirksamkeit für sehr lange, dichte, dunkle und starke Wimpern und Augenbrauen.



Das Auge wirkt durch die längeren Wimpern größer und offener. Durch das neue intensive Volumen der Wimpern erhält die Augenpartie einen dramatisch-verführerischen Look und das ganz natürlich! Die Produkte werden mit Leidenschaft vom Jung-Unternehmerpaar entwickelt, getestet und per Hand abgefüllt und verpackt. So ist garantiert, dass auch das drinnen ist, was draufsteht!

Der Verkauf findet ausschließlich über Friseur- und Kosmetikfachinstitute statt. Fragen Sie bei Ihrem Friseur oder Kosmetiksalon nach den beauté cosmetics-Produkten. Sollten die Produkte nicht lagernd sein, werden diese per Express direkt dorthin geliefert!



beauté cosmetics
Melissa S. Stock
Warmbaderstraße 36
9500 Villach
Tel.: +43 (0) 676/5772215

E-Mail: office@beaute-cosmetics.at
www.beaute-cosmetics.at



Inhaberin und Geschäftsführerin Melissa S. Stock

Editorial



Mag. Doris Weber
Herausgeberin

Liebe Leserinnen und Leser!

Endlich ist der Sommer da und man kann wieder viele schöne Stunden im Freien verbringen. Deshalb haben wir für Sie tolle Tipps, wie Sie sportlich-aktiv Ihre Freizeit gestalten können. Tauchen Sie in Kärntens einzigartige Unterwasserwelten ein, erleben Sie Abenteuer auf Flüssen und lernen Sie den neuesten Familienspaß in dieser Ausgabe kennen.

Jede Menge Informatives finden Sie in unserer Rubrik „Körper und Geist“. Wir stellen Ihnen Methoden vor, wie Sie schnell wieder ins Gleichgewicht kommen, die Konzentration verbessern und sich selbst zu mehr Erfolg verhelfen. Außerdem erfahren Sie in dieser Ausgabe, was die Italiener besser machen und wie Ihr Essverhalten das Gewicht beeinflusst.

Und für Literaturliebhaber haben wir diesmal einen ganz außergewöhnlichen Reisebericht, der uns durch Südfrankreich führt.

Viel Spaß beim Lesen und einen wunderbaren Sommer!

Mag. Doris Weber
Herausgeberin



digitri



Google play App Store Web App

IMPRESSUM

Eigentümer, Medieninhaber und Herausgeber: Mag. Doris Weber,
Tel.: +43 (0) 650/6352481,
office@sportmental-magazin.at
www.sportmental-magazin.at

Chefredaktion: Mag. Doris Weber
Redaktionelle Beiträge dieser Ausgabe:
Christina Brandstätter, Mag. Isabel Brugger,
Mag. Christine Kleindienst, Claudia Picher,
Mag. Dagmar Puhl, Patrick Quantschnig,
Werner Schweitzer, Tobias Süntinger, Mag.
Karin Stechauner, Nicky Watzek, Sascha
Zellinger

Fotos: Cover-Girl: Livia Tóka
iStock, Shutterstock, bereitgestellt

Grafik: BODNER MEDIA

Vertrieb: Lesezirkel

Mit „Anzeige“ gekennzeichnete Beiträge

oder Artikel sind bezahlte Beiträge und müssen nicht die Meinung der Redaktion widerspiegeln. Die mit dem Namen des Verfassers gekennzeichneten Artikel stellen nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers dar. Die redaktionellen Inhalte wurden sorgfältig erarbeitet, für Satz- und Druckfehler sowie für Inhalte von bezahlten Einschaltungen wird keine Haftung übernommen. Für die Richtigkeit von Terminen, Daten, redaktionelle Inhalte sowie Adressen und Telefonnummern wird nicht gehaftet. Für allfällige Fehler kann keine Haftung übernommen werden. Personenbezogene Bezeichnungen, die nur in weiblicher oder nur in männlicher Form angeführt sind, beziehen sich generell auf Frauen und Männer in gleicher Weise.

INHALT 17/2018

SPORT



- 6 Tauchen in Kärntner Seen
- 8 Stand Up Paddling, Canyoning & Co.
- 11 Fußballgolf
- 16 Koordinationstraining

KÖRPER UND GEIST



- 20 Bewegung macht schlau
- 22 Kunst der „glücklichen“ Anstrengung
- 37 Höchstleistungen dank „Earthing“

ERNÄHRUNG UND KULINARIK



- 38 Wie die Italiener ... bewusst essen und genießen
- 42 Quellwasser für zuhause
- 46 Hanf – die unterschätzte Pflanze

LIFESTYLE



- 50 Apps für jede Lebenslage
- 55 „Life-Balance“ – Top-Seminar in Kroatien
- 58 Casino Velden – Veranstaltungen



Fit trotz Hitze

*Cooler Tipps für
einen heißen Sommer!*

Autor: Christina Brandstätter

Kaum zeigen sich die ersten Sonnenstrahlen, steigt auch unsere Laune. Die Motivation ist groß, die Sporteinheiten wieder vermehrt nach draußen zu verlagern. Aber Laufen bei der Hitze? Schon ein Workout im Schatten kann gefühlte 100 Mal anstrengender sein als in einem kühlen Raum. Mit den richtigen Tipps bleibt man auch bei heißen Temperaturen im Training cool.

Grundsätzlich ist unser Körper bestrebt eine konstante Körperkerntemperatur aufrecht zu erhalten. Damit ihm das im Sommer auch gelingt, hilft er sich zum einen mit vermehrtem Schwitzen – durch Verdunsten an der Hautoberfläche soll die Haut gekühlt werden – und zum anderen weiten sich die Gefäße, um warmes Blut zur Abkühlung an die Hautoberfläche zu schicken. Und das schon ohne zusätzliche sportliche Aktivität.

Beim Sport ist der Körper noch mehr damit beschäftigt zu kühlen und das bedeutet eine enorme Belastung. Sowohl für das Herz-Kreislauf-System als auch für den gesamten Organismus. Das soll aber nicht als Ausrede dienen.

Tipps, für ein optimales Sommer-Training

Auf den Körper hören

Man sollte sich immer und zu jederzeit des Trainings wohlfühlen – das heißt nicht, dass man nicht an seine Grenzen gehen soll. Muskeln dürfen brennen, der Schweiß soll fließen. Aber bitte kein Schwindelgefühl, Kopfschmerzen, Muskelkrämpfe oder großes Durstgefühl!

Warm up ist Pflicht

Muskeln, Bänder und Sehnen wollen trotz hohen Temperaturen auf die bevorstehende Belastung vorbereitet werden.

Trinken, Trinken, Trinken

Beim Sport ist es doppelt so wichtig, die Flüssigkeitsbilanz regelmäßig auszugleichen. Kühle Kräutertees oder Zitronen, Orangenscheiben oder Minzblätter im Wasser sind erfrischend und tun gut.

Training früh morgens oder spät abends

Hier sind die Temperaturen angenehmer und dementsprechend weniger belastend ist das Training für den Körper.

Der ideale Workout-Platz

Schon mal ein Workout im Wald probiert oder an einen Waldlauf gedacht? Da ist es schön schattig! Oder an eine Strecke, die an einem See vorbeiführt, in dem man sich abkühlen kann?

Leichte Kleidung und Sonnenschutz

Die Kleidung sollte in jedem Fall atmungsaktiv und funktionell sein. Auch wasserfeste Sonnencreme, Kopfbedeckung und Sonnenbrille gehören zur Grundausrüstung!

Vitamin- und Mineralreiche Kost

Auch wenn man sich grundsätzlich gesund ernährt, sollte man im Sommer trotzdem ganz besonders auf vitamin- und mineralstoffreiche Nahrungsmittel achten. Durch das vermehrte Schwitzen gehen viele Elektrolyte verloren, die man

den Körper wieder gesondert zuführen muss.

Fazit: Hitze als Ausrede zählt nicht! Es gibt immer Möglichkeiten, das Training regelmäßig durchzuziehen. Gegebenenfalls bedeutet das etwas Neues auszuprobieren und neue Möglichkeiten zu entdecken. //

Angebote:

- Personal Training
- Groupfitness
- Trainingsplanung
- Firmenfitness





*Fitness e/Motion
by Christina Brandstätter*

mobil: 0650 / 355 18 12
mail: christina@fitness-emotion.at
web: www.fitness-emotion.at
facebook.com/christina.fitnessemotion



RENAULT
Passion for life

Renault SCENIC TO GO:
Bis zu € 3.500,- Preisersparnis! ¹⁾




SCENIC
ab **€ 17.290,-**
Inkl. Finanzierungs- und
Versicherungsbonus



marcus
Finanzhilfe
Verkauf 2017

Sie erhalten jetzt zusätzlich bis zu
€ 1.200,- Lagerbonus! ²⁾

Dargestellte Preise und Aktionen gelten auf die Einstiegsversionen der ausgelobten Fzg. bei Kaufvertragsabschluss bis 30.06.2018 und verstehen sich inkl. Boni, (Modell-, Finanzierungs- und Versicherungsbonus), NoVA, USt- & Händlerbeteiligung für Privatkunden gemäß Bedingungen unter www.renault.at. Nur gültig bei Finanzierung über Renault Finance (Mindestlaufzeit 24 Monate, Mindest-Nettokredit 50 % vom Kaufpreis) und bei Inanspruchnahme des „Einfach-perfekt“ Versicherungspaketes - Vollkasko- und Haftpflichtversicherung - mit Mindestlaufzeit 36 Monaten. Es gelten die Annahmerichtlinien der Versicherung, gültig für Verbraucher. ¹⁾ Die Preisersparnis errechnet sich aus dem Listenpreis abzüglich Aktionspreis, bei Finanzierung und Inanspruchnahme des „Einfach-perfekt“ Versicherungspaketes wie oben beschrieben. ²⁾ Gültig bei Kauf und Zulassung eines Lagermodells bis 30.06.2018 oder solange der Vorrat reicht. *Bezieht sich auf den Grand Scenic ENERGY dCi 110 ZEN. Änderungen, Satz- und Druckfehler vorbehalten. Symbolfotos. Gesamtverbrauch Renault Scenic/Grand Scenic 3,6–6,1l/100 km, CO₂-Emission 94–122 g/km, homologiert gemäß NEFZ.


renault.at

MOTOR MAYERHOFER
Villach, Triglavstraße 31, Tel. 04242/24867
www.motor-mayerhofer.at

TAUCHEN IN KÄRNTEN

Mystische, magische und überraschende Unterwasserwelten

Die Kärntner Seen sind einzigartig. Nicht nur über, sondern auch unter Wasser eröffnen sie unvergessliche Erlebniswelten. Sie sind mystisch. Sie sind magisch. Und sie stecken voller Überraschungen. Viele von der Natur und auch von Menschen geschaffene Highlights kann man hier entdecken. In Gewässern mit unverwechselbarem Charakter.

Fünf Dive Spots, die jeder Seentaucher in seinem Logbuch braucht:

DER FELSKEGEL im Wörthersee
Untiefen, Steilwände und das pure Leben

In der Mitte des Wörthersees erhebt sich aus der Tiefe ein Felskegel bis knapp unter die Wasseroberfläche. Steil abfallende Wände und felsige Landschaften bieten ein außergewöhnliches Tauchergebnis. In den lichtdurchfluteten oberen Schichten strahlt der Fels vor Bewuchs und bildet die Heimat für eine Vielzahl von Fischen. Gleich darunter zeichnen die verschiedenen Drop-offs und Felsformationen ein grandioses Bild für Taucher jeder Erfahrungsstufe. Erreichbar ist dieser Tauchplatz nur mit dem Boot.



MISTY GREEN im Wörthersee
Megasprungschicht, Mondlandschaften und dunkle Geheimnisse

Ein absolutes Highlight für erfahrene

Taucher ist die Durchquerung der legendären Sprungschicht des Wörthersees. Vom klaren Oberflächenwasser geht es in die mystisch-trübe Schicht, die mehrere Stockwerke in die Tiefe reicht. Nach spannenden Sekunden des Abstiegs tauchen wir unter der Schicht in die unberührte und märchenhafte Welt aus ewiger Dunkelheit und absoluter Stille ein. Der Schein der Tauchlampe offenbart uns felsige Mondlandschaften mit Abhängen und birgt so manche Überraschung, die seit Jahrzehnten darauf wartet, entdeckt zu werden. Ein Blick nach oben steigert die Faszination bis zum Höhepunkt: Eine smaragdgrün schillernde Decke weist uns den Weg zurück in die lichtdurchflutete Oberwelt.

DIE MÖWE im Millstätter See
Ein stummer Zeitzuge und üppige Unterwassergärten

Im Juli 1972 kollidiert die „Kärnten“ in der Nähe der Bootsanlegestelle Marchetti in Millstatt mit dem Motorboot „Möwe“ der Firma Schuster, dem Hotelschiff der Schlossvilla in Großegg. Die „Kärnten“ erreicht noch ihren Anlegeplatz, geht dort auf Grund und wird anschließend geborgen. Die „Möwe“ hingegen wird so schwer beschädigt, dass sie noch auf der Rückfahrt nach Großegg sinkt. In knapp 40 Metern Tiefe ruht das Wrack auch heute noch in leichter Seitenlage auf dem Seegrund in der Nähe eines steil abfallenden Abhangs. Genau dorthin führt uns unser Tauchgang. Bereits wenige Minuten nach dem Abtauchen erreichen wir das Heck und können das kleine Schiff innerhalb der Nullzeit bequem umrunden. Entsprechende Erfahrung vorausgesetzt und gesichert durch unsere Dive Guides ist auch das Betauchen des Innenraums



möglich. Das Tageslicht dringt auch in diese Tiefen noch vor und sorgt für einen unvergesslichen Anblick des stummen Zeitzuges.

DIE MUTTER DER STEILWÄNDE im Millstätter See
Gewaltige Felsformationen und unendlich scheinende Tiefen



Am tiefsten See Kärntens finden erfahrene Taucher einen ganz besonderen Tauchplatz. Nach dem Einstieg fällt das Gelände relativ steil ab, bis es plötzlich senkrecht nach unten abbricht. Uns erschließt sich eine Felswand, die in unendliche Tiefen zu reichen scheint. Die Stille und die gewaltige Felswand prägen sich unvergesslich ins Gedächtnis ein. Minutenlang schweben wir entlang dieser Wand bei toller Sicht, bevor der Aufstieg in die stark bewachsene Uferzone beginnt. Dort warten schon Hechte, Welse und unzählige andere Fische und begleiten uns bis zum bequemen Ausstieg.

Tauchprofis mit Leidenschaft

Wenn auch Sie die Schönheiten der Kärntner Seen unter Wasser erleben wollen, steht Ihnen das Team des Tauchshops Klagenfurt gerne zur Seite. Die mehr als 10 Tauchprofis rund um Wolfgang Falk bieten Ihnen alles, was Sie für einen gelungenen Tauchgang brauchen: von geführten Tauchausflügen und Tipps für interessante Dive Spots über ausführliche Briefings bis hin zu Leihausrüstungen und Flaschenfüllungen.

Auch eine Tauchschule und eine eigene Tauchbasis mit Tauchboot (in Maria Loretto am Wörthersee) sind mit dabei. Von Tagesausflügen über Alpen-Adria-Wochenendtrips bis hin zu Schnuppertauchaktionen ist für die ganze Familie etwas dabei.

Detaillinformationen bekommen Sie beim Tauchshop Klagenfurt unter Tel.: +43 463 900888.

DIE VERSUNKENE MÜHLE im Freibacher Stausee Mystische Mauerreste und geflutete Geschichte



Ein idyllisches Dorf, durch das ein stolzer Bergbach fließt: Das war vor mehr als 70 Jahren. 1958 kam dann das Wasser. Durch einen Staudamm wurde ein künstlicher Bergsee geschaffen und so manches Bauwerk für immer unter den Fluten begraben. Sieben Anwesen, eine Säge und mehrere Mühlen verschwanden. Für immer? Nicht ganz. Einige Überbleibsel sind heute eine beliebte Attraktion für Taucher. Wie zum Beispiel die

versunkene Mühle, die wir in der südlichen Hälfte des Freibacher Stausees finden. In moderater Tiefe tauchen wir an dickem Mauerwerk entlang – und mitten in die Vergangenheit hinein.

Der Rückweg führt uns dann durch flaches Wasser, vorbei an schönem Bewuchs und begleitet von vielen Fischen bis zum Ausstieg. //

KONTAKT



Tauchshop Klagenfurt
Scuba factory Falk KG

Wolfgang Falk
Villacher Ring 59
9020 Klagenfurt

Tel.: +43 463 900888

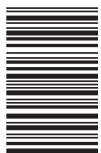
Mail: office@tauchshop-klagenfurt.at
www.tauchshop-klagenfurt.at

Anzeige

GUTSCHEIN

-20%

AUF IHREN LIEBLINGSARTIKEL
GÜLTIG BIS 21.07.2018
BEI GIGASPORT VILLACH



2610000418194

Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Ausgenommen sind bereits reduzierte Artikel, Serviceleistungen, Set-Aktionen, Wanderkarten/Bücher, Werbeangebote, E-Bikes, Actionkameras und SUPs. Pro Person und Einkauf ist nur ein Gutschein einlösbar.

giga sport

WO DER SPORT DIE NR. 1 IST



© FANATIC



Splish-Splash

Rein ins nasse Vergnügen!

Die Sonne scheint, die Temperaturen steigen – was gibt es da Schöneres als am Wasser zu sein. Und wenn man dabei auch noch Sport treiben kann, ist das Vergnügen gleich doppelt so groß.

SUP am Wörthersee

In den letzten Jahren hat die aus Hawaii stammende Trendsportart, das Stand Up Paddling, kurz SUP, Europa erobert. Ein wahres Eldorado dafür ist der Wörthersee, aber auch auf anderen Kärntner Seen und Gewässern kann man diesem Wassersport nachgehen.

Stand Up Paddling, auch als Stand-Up-Paddle-Surfing bekannt, ist eine für jeden leicht zu erlernende Sportart. Hier bewegt man sich mit Hilfe eines Boards und eines Stechpaddels stehend auf der Wasserfläche und erlebt so eine neue faszinierende Perspektive von Wasser und Land.





Kanu-Wandern auf der Drau

Zwischen Oberdrauburg und Spittal befinden sich die ersten Etappen des Drau-Paddelwegs, die man mit dem Kajak, Kanadier oder dem Stand-Up-Paddle-Board erkunden kann. Dank der Fließgeschwindigkeit des Wassers von 10 bis 15 km/h ist das Paddeln mit wenig Kraftanstrengung möglich. Die Ufer locken mit idyllischen Rastplätzen und einer einzigartigen Tier- und Pflanzenwelt sowie zahlreichen Sehenswürdigkeiten entlang der Strecke.



Canyoning und Rafting

Wer Lust auf ein wenig Abenteuer hat, ist beim Kajak-Center am Faakersee bestens aufgehoben. Dieses bietet auf einer rund zwölf Kilometer langen Strecke auf der Möll Rafting an und wer noch mehr Action möchte, kann anschließend noch einige Zeit im Waldseilgarten verbringen.

Für Canyoning-Fans geht's von Faak aus zum Fragantbach, in die Wunzenschlucht oder in die Tschepaschlucht – da ist für jeden etwas mit dabei!

Wer es doch lieber etwas ruhiger mag, hat auch am Faakersee die Möglichkeit mit dem SUP-Board über das Wasser zu gleiten. //

KONTAKT

KAJAK CENTER FAAK

KAJAKCENTER FAAKERSEE

Manfred Winkler
Egger Seeuferstraße 80
9580 Egg am Faaker See
Tel/Fax: +43 4254 504 32
Mobil: +43 650 410 22 71
Mail: office@kajak-faak.com
www.kajak-faak.com
www.facebook.com/kajakschule

ÖFFNUNGSZEITEN April, September und Oktober: Termine jederzeit nach telefonischer Vereinbarung möglich!

Mai und Juni: Mo, Di, Fr, Sa und So 14-18 Uhr

Juli und August: Mo-So 10-18 Uhr
Termine außerhalb der Öffnungszeiten jederzeit nach telefonischer Vereinbarung möglich!



Verein Drau Paddelweg

Manfred Winkler
+43(0)650/4102271
buchung@draupaddelweg.com
www.draupaddelweg.com

Treffpunkt:
nach Vereinbarung

Verleih/Tag:
SUP/1er Kajak € 45.-, 2er Kajak/
Kanu € 55.-

Sonstiges:
Geführte Touren und Kurse auf
Anfrage

KONTAKT



SUP2GETHER - SUP CENTER - Stand Up Paddle Surfing - Kärnten
Verleih, Verkauf, Kurse und mehr

SUP2GETHER bietet als größtes SUP Center in Kärnten mit 5 Stationen:

- Verleih von Markenboards und Paddles in TOP Qualität
- Verkauf von neuen und gebrauchten Boards und Paddles
- Kurse & Touren auch für Schulen, Gruppen und Incentives

SUP2GETHER - SUP CENTER & ÖFFNUNGSZEITEN:

KLAGENFURT AM WÖRTHERSEE, Strandbad Maria Loretto, 28.04.18 - 30.09.18

KLAGENFURT AM WÖRTHERSEE, Strandbad Klagenfurt, 02.06.18 - 23.09.18

PÖRTSCHACH AM WÖRTHERSEE, Promenadenbad Pörtschach, 02.06.18 - 23.09.18

VELDEN AM WÖRTHERSEE, Strandbad Velden, 06.07.18 - 02.09.18

KEUTSCHACH AM SEE, Strandbad Rauschelesee, 02.06.18 - 23.09.18

MOBILES SUP CENTER, Wir kommen zu dir an den Strand, 28.04.18 - 30.09.18

Preise:
1 Stunde SUP Verleih € 12.-

Sup2Gether - SUP Stand Up Paddle Surfing Center

Strandbad Maria Loretto
Lorettoweg 48
9020 Klagenfurt am Wörthersee
+43 660 1249009
sup@sup2gether.com
www.sup2gether.com

Trailrunning

MY1stTRAILrun 2018 –

WE WANT YOU ON WSUT



Sportwissenschaftler & Trail WM Starter Werner sucht dich!



Running is nature & experience!

Trailrunning versteht sich als spielerisches Laufen abseits von asphaltierten Straßen. Ein Erlebnis, bei dem man abseits von Hektik und Beton mehr zu sehen und mehr zu fühlen findet. Und Trailrunning ist nicht nur etwas für wilde Kerle, sondern vor allem auch etwas für hippe Girls: bunte Klamotten, lockeres Ambiente und viel Natur. So fühlt sich Trailrunning an!

Und du kannst Part dieses Erlebnisses werden! In Kooperation mit einer der schönsten Trailveranstaltungen Österreichs – dem Wörthersee Ultra Trail, kurz WSUT – suchen SPORTMENTAL & der professional sportscoach Mag. Werner Sturm toughe Läufer & Läuferinnen, die sich im 3er-Team der Herausforderung „rund um den Wörthersee am Trail“ stellen wollen!

Der Wörthersee Ultra Trail ist einer der schönsten Trails Europas! Einerseits atemberaubende Aussichtspunkte auf Österreichs beliebtesten Badensee. Andererseits unterschiedlichste Terrains und anspruchsvolle Passagen – hier ist für jeden etwas dabei.

Der Wörthersee Ultra Trail findet am 21. und 22. September 2018 in Pörtschach statt. Nähere Infos unter: www.woertherseetrail.at //

Gewinne eines von drei PRO.COACH Paketen im Wert von 999 € inkl.

- 1x Leistungstest/ Spiroergometrie in der IMPULS.PRAXIS
- 1x Pedografische Analyse & Schuhberatung in der Sportwerkstätte Hudelist
- 8 Wochen Detailplanung „road to WSUT“
- 2 Tages Trailrunning-Seminar im Hotel/Pension Melcher Faakersee*
- 1 Paar Trailrunning Schuhe
- 1 Trailrunning Team Wear Shirt by compressport
- 1 Startplatz beim WSUT 2018

Was muss ich dafür tun?

Du bist zwischen 18 – 60 Jahre alt und hast Lust Trailrunning kennen zu lernen? Du kennst dich mit Facebook und Co. aus und kannst regelmäßig über deine Erlebnisse am Weg zum WSUT 2018 berichten? Du traust dir eine Distanz von 21 bis 30 Kilometer in der Natur zu bzw. willst dieses große Ziel schaffen? Dann bewirb dich online bis spätestens 12.7.2018 unter E-Mail: my1sttrailrun@gmail.com mit deinem persönlichem Statement warum gerade du dabei sein möchtest und mit Glück gewinnst du eines der drei begehrten PRO.COACH Pakete!

MY FIRST WSUT TrailRUN – DAS SPORTMENTAL PAKET m/w

Du möchtest auch dein erstes Trail Running- Abenteuer rund um den Wörthersee erleben? Du möchtest auch professionell unterstützt werden? Dann ist das WSUT SPORTMENTAL PAKET powered by professional.sportscoach Mag. Werner Sturm die optimale Wahl für dich:

- 1x Leistungstest/ Spiroergometrie
- 1x Pedografie und Schuhberatung
- 8 Wochen Detailplanung „road to WSUT“
- 2 Tages Trailrunning-Seminar im Hotel/Pension Melcher Faakersee*

EXKLUSIV für SPORTMENTAL Leser um 299 €! ACHTUNG: nur 6 Pakete stehen zur Verfügung. Anmeldungen bis spätestens 10.7.2018 unter my1sttrailrun@gmail.com

*exkl. Übernachtung

KONTAKT

Mag. Werner Sturm
 Mail: professional.sportscoach@gmail.com
 Tel.: +43 664 3932378
www.professional-sportscoach.jimdo.com



Let's Kick2Gether!

Wem es zu langweilig ist, einfach nur Golf oder Fußball zu spielen, für den gibt es jetzt in St. Johann im Rosental eine absolut lustige Variante von beidem: das Fußballgolf. Eine richtige Funsportart für die ganze Familie.

Auf 18 Bahnen, die zwischen 11 und 115 Metern lang sind, wird auf Par. 72 gespielt. Die einzelnen Ziele sind 60 Zentimeter große Ringe im Boden. Dabei wird ein Ball mit dem Fuß, ohne Einsatz eines Golfeisens, mit möglichst wenigen „Schlägen“ über verschiedenste Hindernisse bis zum Loch gespielt. Die Dauer einer Runde beträgt rund zwei Stunden. Dabei muss man weder Golf noch Fußballspielen können! Fußballgolf ist nicht nur eine perfekte Unterhaltung für Geburtstage oder ein paar Stunden gemeinsamer Aktivität mit Freunden und Familie, auch für Firmen eignet sich die Sportart bestens für Teambuildings. //

Eröffnung am 23. Juni 2018

Öffnungszeiten

Geöffnet bei Schönwetter von 07. 07. 18 bis 09. 09. 18 von 10:00 - 20:00. Davor und danach an Wochenenden, Fenster- und Feiertagen von 10:00 - 18:00 und auf Anfrage.

Preise:

Erwachsene € 12,-
Kinder € 8,-



KONTAKT



Kick2gether - Fußballgolf Kärnten - St. Johann im Rosental

St. Johann 115
9162 Feistritz im Rosental
+43 660 1249009
kick@kick2gether.com
www.kick2gether.com





IWKA Wing Tjun

Das IWKA Wing Tjun ist mehr als nur ein Selbstschutzsystem. Dieser Stil geht sehr in die Tiefe und es geht primär um Charakterschulung, Persönlichkeitsbildung, Selbstbewusstseinsbildung und Körperertüchtigung.

Bei dieser jahrhundertealten Art des Kung Fu liegt der Fokus auf maximaler Effizienz bei geringstem Energie- und Zeitaufwand auf kleinstem Raum.

Dieses Motto gilt nicht nur für die kämpferische Auseinandersetzung, sondern ist auf sämtliche Situationen in Ihrem Alltag anwendbar. Dadurch hilft Ihnen das IWKA Wing Tjun, Ihr maximales Potenzial zu entdecken und auszuschöpfen. Selbstverteidigungssituationen

werden mit Hilfe des IWKA Wing Tjun nicht durch Körpergewicht oder Muskelkraft entschieden, sondern durch effizienten Einsatz des Körpers und durch intelligentes Handeln. Somit können Sie sich selbst gegen körperlich überlegene Angreifer durchsetzen. Aufgrund dieser Funktionsweise müssen Sie nicht sportlich oder gut in Form sein, um mit dem IWKA Wing Tjun anzufangen.

Das Training ist für Frauen und Männer in allen Altersklassen gleichermaßen geeignet, was sich auch in unseren Gruppen widerspiegelt.

Das Kindertraining startet ab einem Alter von 3 Jahren. Auch haben alle unsere Mitglieder ihre eigenen Gründe, warum sie bei uns sind. Sei es der Selbstvertei-

digungsaspekt, die Fitness, das Erlernen der Kampfkunst oder einfach der Spaß am Training.

Weitere Informationen finden Sie unter www.iwka-kungfu.at

Wir freuen uns auf Sie!

KONTAKT

IWKA 
MASTERING BODY MIND AND ENERGY

IWKA Kung Fu Akademie Villach

Piccostraße 36

9500 Villach

Tel.: 0650 3035744

Mail: rainer@iwka-kungfu.at



Vorteile von Wing Tjun

- Körperliche Fitness
- Erreichen des Idealgewichts
- Verbesserung der Ausdauer, der Stärke und der Muskulatur
- Verbesserung der Gesundheit
- Bessere Atmung und besserer Schlaf
- Physische und verbale Selbstverteidigung
- Zielorientierung, Fokus, Selbstdisziplin
- Bessere Arbeitshaltung, Ausgleich zum Beruf
- Mehr Selbstvertrauen
- Positivere Lebenseinstellung durch eine jahrhundertealte Philosophie
- Mehr Entspannung, mehr Ausgeglichenheit
- Mehr Energie
- Verbesserungen in allen Lebensbereichen
- Stressminderung
- Mehr Flexibilität, besseres Gleichgewicht und bessere Koordination
- Professioneller Unterricht in freundschaftlicher Atmosphäre
- Einsteigerfreundliches Anfängerprogramm





Golf Senza Confini Tarvisio

Der Golfplatz „Golf Senza Confini Tarvisio“ zeichnet sich durch seine zentrale Lage im Dreiländereck Kärnten-Slowenien-Friaul aus. Drei Regionen, die durch ihre kulturelle Vielfalt bestechen und Golfbegeisterten, die in Tarvis zu Gast sind, die Möglichkeit bieten, in kurzer Zeit viel Neues kennenzulernen. Villach ist 20 Kilometer entfernt, das slowenische Bled rund 60 Kilometer und Udine knappe 100 Kilometer. Ans Mittelmeer sind es rund eineinhalb Stunden.

Der Golfplatz

Auf einem wunderschönen Plateau oberhalb von Tarvis gelegen, bietet der Golfplatz eine einzigartige Sicht auf das eindrucksvolle Bergpanorama rund um den Mangart. Die 18-Loch Par-70 Anlage wurde 2013 komplett umgebaut und verfügt unter anderem über moderne, mit GPS Technologie ausgestattete Golfcarts. Die Anlage ist Partner der „Alpe Adria Golf Card“, die man hier erwerben kann. Mit ihr kann man auf zwanzig Golfanlagen in Italien, Österreich und Slowenien spielen. Der Golf Club Senza Confini Tarvisio ist auch Mitglied des Kärntner Golfverbandes – die Mitglieder von Kärntner Golfclubs bekommen automatisch 20 % Rabatt – jene, die die 30 %-Marke auf der Rückseite der Clubkarte geklebt haben, bekommen natürlich 30 % Rabatt.

„Swing2Dubai-Trophy“

Diese Turnierserie findet 8x statt (Termine siehe unter Facebook https://www.facebook.com/pg/golftarvisio/events/?ref=page_internal).

Jedes Turnier wird einzeln gewertet, die Wertung der Turnierserie wird nach dem „Eclecticmodus“ gespielt. Das bedeutet, dass der „Best-Score“ pro Loch über die gesamte Turnierserie in die Wertung kommt. Der Sieger der Turnierserie gewinnt eine Reise für 2 Personen inkl. Flug und 5-Sternehotel, Greenfees sowie Besuch beim Finale der European Tour „Race to Dubai“. Jene Golfer, die sich keine Chancen ausrechnen auf sportlichem Weg diesen Preis zu gewinnen, sind automatisch bei der Verlosung des selben Preises dabei – für jede Turnierteilnahme erhält der Golfer ein Los – also maximal 8 Lose, wovon hoffentlich eines beim Finale der Swing2Dubai-Trophy gezogen wird. Anwesenheit beim Finale 22. September 2018 ist obligat.

Entspannt genießen

Nach einem intensiven Golftag werden Sie im „Ristorante Ilija“ kulinarisch verwöhnt. Der Chefkoch Ilija Pejic ist weit über die Grenzen für seine Kochkünste bekannt. Die mehrgängigen Fischmenüs sind vom Feinsten, aber auch die einfachen Pasta-Gerichte sind äußerst geschmackvoll und mit viel Liebe angeordnet. Der gut sortierte Weinkeller mit exquisiten Weinen rundet das Gaumenvergnügen ab. Seit 2017 ist das „Ristorante Ilija“ auch im Guida Michelin vertreten. Das italienische Fachmagazin „Le Guide de l’Espresso“ vergab an Ilija 15 von 20 Punkte – somit das höchstprämierte Golfrestaurant in ganz Italien. Der Single Handicapper Ilija ist auch Mitglied des golfenden Kochteams von Ristogolf, eine Vereinigung der golfenden Kochelite Italiens.



KONTAKT



Golf Senza Confini Tarvisio

Via Priesnig 5
33018 Tarvisio
Tel.: +39 (0)428/2047
Mail: office@golfsenzaconfini.com
www.golfsenzaconfini.com

GOLF.
MIT GENUSS.



**JETZT
ZUSCHLAGEN!**

TREFFSICHER. VON ANFANG AN.

GOLFANLAGE MOOSBURG-PÖRTSCHACH

Platzreifekurs € 99,-
(PE) HCP 54 p.P.

Inklusive: 15 Trainerstunden,
Ausrüstung für die gesamte Dauer,
Training außerhalb der
Kurszeiten kostenlos.
Kursdauer: 2 Wochen
Kursort: Golfakademie Moosburg,
Gradenegg 41

Übungsbälle nach Bedarf 30 Stk. € 2,50

**Familienplatz-
reifekurs € 99,-**
p.P.

bei 2 Erwachsenen
ist 1 Kind kostenlos
2. Kind 50 %

JETZT ANMELDEN
T: 04272-83486-16
akademie@golfmoosburg.at

Golfanlage Moosburg-Pörschach GesmbH
Golfstraße 2 • 9062 Moosburg • T: +43(0)4272/834 86 • E: office@golfmoosburg.at

www.golfmoosburg.at



Koordinationstraining - steigert Konzentration und Kreativität

Autor: Nicky Watzek

Koordinationstraining ist ein komplexer, vielseitiger Begriff. Viele kleine Trainingsziele sind der Koordination untergeordnet. Es handelt sich hierbei nicht nur um die klassische Auffassung von „Über-Kreuz-Bewegungen“, vielmehr ist dies ein kleiner Teil eines großen Ganzen. Professionell durchgeführtes Koordinationstraining kombiniert die linke und rechte Gehirnhälfte. Dabei sollten möglichst viele Bereiche jeder Gehirnhälfte aktiviert werden. Die Hauptrolle spielt dabei die Zusammenarbeit der Sinnesorgane mit den Muskeln und dem Nervensystem. Das ist ausschlaggebend, um die sogenannten koordinativen Fähigkeiten zu trainieren.

Folgende Koordinativen Fähigkeiten gibt es:

- Gleichgewichtsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Rhythmisierungsfähigkeit
- Umstellungsfähigkeit
- Differenzierungsfähigkeit
- Kopplungsfähigkeit

Vorteile einer guten Koordination

Ein qualitativ gut und hochwertig durchgeführtes Koordinationstraining ist nicht nur für den (Profi-) Sport ein wichtiger Bestandteil, sondern für alle Menschen.

So wird nicht nur die Multifunktionsfähigkeit verbessert, sondern auch die Konzentrationsfähigkeit und Kreativität gesteigert. Auf unerwartete Änderungen kann schneller reagiert und auch Stress gesenkt werden. Das Wichtigste ist aber immer, dass das Training mit Spaß und Freude gestaltet wird, um die Emotionen zu diesem Training im limbischen System zu festigen. Auch beim Älterwerden spielt das Koordinationstraining eine enorm wichtige Rolle. Durch das Training werden nicht nur die körperliche Fitness und die geistige Fähigkeit gesteigert, es wirkt sich gleichzeitig auch positiv auf die Sturz- und Fallprophylaxe aus. Durch eine schnellere Reaktionsfähigkeit, ein

erhöhtes Gleichgewicht und eine verbesserte Umstellungsfähigkeit können Stürze vermieden bzw. reduziert werden.

Es ist nie zu spät

Koordination kann in jedem Alter trainiert werden um positive Einflüsse auf den Körper und den Geist zu nehmen. Dabei ist es wichtig – ähnlich wie beim gewohnten körperlichen Training, auf seinem Niveau zu beginnen und langsam zu steigern. Einziger Unterschied ist, dass das Koordinationstraining eine gewisse Herausforderung sein sollte um einen Trainingseffekt hervorzurufen.

Tipps & Tricks

Koordinationsübungen erfordern nicht viel, sie können auch zwischendurch eingebaut werden, beispielsweise beim Aufwärmen eines Trainings, beim Warten an einer Bushaltestelle, im Garten oder bei der Arbeit.

Balanceübungen

Balanceübungen sind eine Herausforderung für den Gleichgewichtssinn und die Geschicklichkeit sowie die Stabilisation der Muskeln. Den Einbein-Stand kennt wahrscheinlich jeder und er kann überall in vielen Variationen ausgeführt werden. Z.B. durch eine instabile Unterlage, das Schließen der Augen, das Kreisen der Arme, das Werfen eines Balles uvm.



Agility Ladder (Koordinationsleiter)

Mit der Agility Ladder können viele Sprünge wie z.B. beidbeinige oder einbeinige Sprünge, Grätschsprünge, Scherensprünge in vielen Richtungsvarianten, aber auch Steig- und Laufübungen kombiniert mit Armbewegungen oder Rechenaufgaben durchgeführt werden. Da normalerweise keine Agility Ladder zur Hand ist, kann man auch einfach Äste oder Schuhe hintereinander auflegen und diese genau wie die „Koordinationsleiter“ nutzen.

Trommeln

Im Sitzen vorsichtig nach einem bestimmten Rhythmus auf die eigenen Oberschenkel trommeln. Nach und nach den Rhythmus erschweren oder erweitern. In Kombination kann dann ein bestimmter Schlag auf einem anderen Körperteil erfolgen oder ein Schlag wird bewusst nicht getrommelt – ähnlich wie früher bei dem Lied „Mein Hut, der hat drei Ecken“. Zusätzliche Erschwerung kann Bewegung bringen wie zum Beispiel das Aufstehen auf einen Schlag. //

KONTAKT

KO.P.F.®

KO.P.F.®

Dorfstraße 17

9520 Sattendorf

www.kopf-training.at

Mobil: +43 676 961 99 33



Athletic Academy

Athletic Aktiv Camp, 7-10 Jahre in Bodensdorf am Ossiacher See

Athletic Academy by N!cky Watzek

Neben der Vielseitigkeit der Athletik wie Laufen, Springen oder Werfen steht auch KO.P.F.® Training, Baden, Beachspiele, Ausflüge mit dem Schiff, das gemeinsame Zubereiten und Dekorieren des gesunden Nachmittagssnacks inklusive Ideen für zu Hause und einiges mehr am Plan. Für Action und gute Laune ist also bestens gesorgt!

Woche 1: 09.-13.07.2018

Woche 2: 20.-24.08.2018

Anmeldung unter:

www.athletic-academy.at

nicky@athletic-academy.at

Mobil: +43 676 961 99 33

Mit 1 Klick zum Verkaufsglück

Auf linda.at kannst du deine Immobilien einfach schneller und einfach überall verkaufen.

So vermarktet man Immobilien heute

Die Idee hinter linda.at ist simpel: Du legst dein Inserat nur 1x an, lädst deine Bilder hoch und gibst deine Daten ein. Den Rest erledigen wir. Auf insgesamt 18 Immobilienportalen – von immobilenscout24 über immowelt bis hin zu willhaben – machen wir deine Immobilie sichtbar.

Und mehr Reichweite maximiert deine Chancen den besten Käufer oder Mieter zu finden.

Das macht linda.at anders

Wir sind der Meinung, dass im 21. Jahrhundert jeder das Recht darauf hat, sein Haus, seine Wohnung oder welche Immobilie auch immer provisionsfrei vermitteln zu können. Deshalb bieten wir euch eine moderne Plattform, um schnell, bequem und kostengünstig Immobilien zu vermarkten. Unsere Immobilien-Experten unterstützen dich dabei! Du willst die Besichtigungen selbst erledigen? Kein Problem. Entdecke die Vorteile moderner Immobilienvermarktung auf linda.at – Sei dein eigener Makler!

KONTAKT

Linda

TioZ GmbH

Jobert Tiggeler, CEO

Wienerstraße 175 / TOP29

4020 Linz

Mail: jobert.tiggeler@tioz.at

Tel.: +43 660 16 35 328

www.Linda.at





WSUT

WÖRTHERSEE ULTRA TRAIL

BY COMPRESSPORT®

www.woertherseetrail.at

21.-22. September
2018

72km Ultra Trail/ Staffel

42km Marathon Trail

21km Halbmarathon Trail

21km Trailwalk



PROFESSIONAL COMPRESSION TECHNOLOGY

R2OXYGEN

#AIRVOLUTION

- PRECISE AND HARMONIOUS COMPRESSION
- VENTILATION
- EXTREME COMFORT AND LIGHTNESS



JOIN THE #AIRVOLUTION WITH THE NEW COMPRESSPORT® R2 OXYGEN AT COMPRESSPORT.COM



Your COMPRESSPORT® contact in Austria.

EARLY BIRDS SPORTS
JETZT@BEWEGDI.AT



SWISS
LASTIC
MADE



OFFICIAL SUPPLIER



PERFEKT FÜR DIESE JAHRESZEIT
DIE DEOSPRAY'S VON PEP UP

RAUS AUS DEN SOCKEN UND REIN IN DIE SOMMERSCHLÜPPER

DER FRISCHEKICK
FÜR FUSS UND SCHUH



Lemon Spray

Das Lemon Spray erfrischt und desinfiziert Ihre Lieblingsschuhe und Füße.

Das Weihrauchöl ist entzündungshemmend, Zitrone ist desinfizierend und belebend. Auch bei müden Beinen, großzügig auf die Beine und Waden sprühen.

Inhaltsstoffe: Wasser, Bio-Zitronenöl, Emulgator, Bio-Weihrauchöl, Citral Limone.

- Ohne Paraffine
- Ohne Alkohol



WE ARE NOT AMUSED



Aloe Vera Fuß Deo Spray

Der Aloe Vera Fuß Deo Spray pflegt und vitalisiert Ihren Fuß und Schuh.

Aloe Vera, Teebaum und Manukaöl verbessern und unterstützen die Hygiene der für Pilze anfälligen Fußhaut und beugen so der Entstehung von Fußgeruch vor.

Sehr gut für Turnschuhen, Fußballschuhen, Skischuhen etc. zu desinfizieren.

Und ganz nebenbei hält Unser Super Aloe Vera Spray im Sommer die Gelsen von Uns fern. (Großzügig die Beine, Füße oder Arme einsprühen.)

Inhaltsstoffe: Aloe Vera, Wasser, Teebaumöl, Lavendelöl, Pfefferminzöl

- Ohne Paraffine
- Ohne Alkohol
- desinfizierend

Christine Rainer | office@pep-up.eu
+43 3463 / 81032 | +43 664 / 533 56 26
www.pep-up.eu



BEWEGUNG MACHT SCHLAU

Bewegungsmangel hat mehr negative Folgen, als es auf den ersten Blick scheint. Denn wer seinen Körper im Alltag nicht ausreichend und abwechslungsreich fordert, degeneriert fundamentale Fähigkeiten wie Koordination und Balance.

Gerade in Berufen, bei denen man die überwiegende Zeit sitzt, sollte man mehr Fokus auf einen bewegenden Ausgleich schaffen. Dass Koordinationsübungen positive Effekte auf spezielle Aspekte von Gesundheit zugesprochen werden, steht außer Frage.

Eine deutsche Studie aus dem Jahr 2013 des renommierten Robert Koch Instituts

bestätigt dies. Aus dieser Studie geht beispielsweise auch hervor, dass rund ein Drittel der Unfälle durch Stürze verursacht werden. Das Thema Stürzen ist dabei nicht nur bei älteren Menschen ein Thema, sondern auch bei Erwachsenen und Kindern, so die Quintessenz aus der Studie. Mit ein paar einfachen Übungen können Sie Ihre Koordination auch im Alltag trainieren.

Bewegte Pause

Es ist uns von der Natur in die Wiege gelegt worden, dass wir uns bewegen sollen – zumindestens alle 20 bis 25 Minuten. Nach dieser Zeit gehen unsere Neurotransmitter gegen Null. Diese sind

dafür verantwortlich, dass wir aufnahmefähig sind und bleiben. In den ersten 20 Minuten einer Stunde sind die Neurotransmitter oben auf und wir können gut lernen, sind aufnahmefähig und alles ist gut. Schieben wir also alle 20 bis 25 Minuten eine kleine Bewegungseinheit ein (ca. 50 Sekunden), schütteln wir quasi den Körper und somit die Neurotransmitter wieder wach und wir werden wieder aufnahmefähiger – ganz einfach. Mit kleinen Bewegungseinheiten meinen wir beispielsweise Hände ausschütteln, Füße ausschütteln, im Stehen etwas mit dem Körper wippen, sich strecken, sich mit den Händen abklopfen usw. Alles Bewegungen, die man zwischendurch leicht einbauen kann.

In 20 Sekunden das Gehirn entswitchen

Augenbrauenmassage

Man knetet mit überkreuzten Armen die Augenbrauen, wobei der Daumen unterhalb der Augenbraue und die vier Fingerkuppen oberhalb der Augenbraue sind.

Ohrenmassage

Man massiert mit überkreuzten Armen seine Ohren – von oben bis unten.

Lippenmassage

Mit den Fingerkuppen der kleinen Finger wird oberhalb und unterhalb der Lippen die Haut etwas bewegt bzw. massiert. Nach ca. 10 Sekunden wechselt man die kleinen Finger (einmal ist der linke kleine Finger oberhalb der Oberlippe, dann ist er unterhalb der Unterlippe).

Kopfhautmassage

Man streicht mit allen Fingerkuppen durch die Haare, jeweils von der Stirn bis in den Nacken.

Mit diesen einfachen, schnell umsetzbaren Übungen wirst du auf Dauer eine spürbare Veränderung erleben. Manche Menschen berichten, dass sie unmittelbar nach den Übungen mehr Energie haben, sich leichter fühlen und klarer im Kopf sind.

Die Übungen helfen bei:

- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Steigerung der Stressresistenz
- ausgeglichener und belastbarer im Beruf
- weniger Stress für das Gehirn, dadurch leistungsfähiger
- geringere Fehlerquote bei der Arbeit
- Burnout-Vorsorge

In die Ferne blicken

Zu langes Starren auf einen Computer oder auf die Arbeit ist schlecht für die



Augen und die Konzentrationsfähigkeit lässt rapide nach. Alle 10 bis 15 Minuten sollte man seinen Blick weg von der Arbeit nehmen und einfach in die Ferne blicken – 30 bis 50 Sekunden genügen.

Wenn es der Arbeitsplatz erlaubt, ist der Blick in die Natur optimal. Wichtig ist nur, dass man jetzt nicht wieder einen Blick auf einen Fixpunkt richtet, sondern in die Ferne blickt. Das entspannt die Augen und hilft dem Gehirn sich zu „entstressen“.

Das Gehirn „entswitchen“

Unter dem Entswitchen des Gehirns bezeichnet Dr. med. Manfred Moepf eine Methode, die es ermöglicht, in kürzester Zeit unser Gehirn optimal zu synchronisieren und wieder auf Kurs zu bringen.

Dr. Manfred Moepf ist international renommierter Nuklearmediziner sowie Gründungs- und Vorstandsmitglied der DGEIM (Dt. Gesellschaft für Energie- und Informations-Medizin e.V.). Er gilt als Vorreiter der Komplementär-Medizin.

Die Initiatoren



Marco Schnabl



Thilo Schneider

KONTAKT



Body Brain Activity

Draschitz 69
9613 Hohenthurn
Tel.: +43 (0) 650/7576730
Mail: info@body-brain-activity.com
www.body-brain-activity.com

In Kooperation mit dem BFI Kärnten





Die Kunst der „glücklichen Anstrengung“

Autor: Werner Schweitzer

„Du musst dich anstrengen, damit einmal was aus dir wird!“ Diesen Satz haben die meisten in ihrer Kindheit öfter als einmal gehört. Viele sogar so oft, dass er zur festen Überzeugung wurde. Es stimmt, dass nur jene Dinge uns stolz machen, für die wir uns anstrengen müssen. Die Aussicht auf Erfolg hat oft mit dem Grad der Anstrengung zu tun. Und doch kennen auch Sie bestimmt Menschen, denen scheinbar alles mühelos und leicht von der Hand geht und andere, die sich immer wieder außergewöhnlich anstrengen und trotzdem scheint ihnen nichts wirklich zu gelingen.

Mit Leichtigkeit zum Erfolg

Yoga könnte Ihnen dazu verhelfen, eher zur ersten Kategorie zu gehören. Yoga ist eine indische Lehre, die aus einer Vielzahl an geistigen und körperlichen Übungen besteht. Die Übungen verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Dieser Einheit nähert man sich am besten im entspannten Zustand – maximale Anstrengung, um es möglichst gut und richtig zu machen, ist dafür selten hilfreich.

Westliches Leistungsdenken

Schon in der Kindheit erleben wir, dass Zuneigung und Anerkennung oft vom

Erreichen besonderer Leistungen abhängen. Dieses Leistungsdenken hat viele Vorteile. Der wirtschaftliche und materielle Wohlstand resultiert zu einem erheblichen Teil daraus. Es hat sich ein Schul- und Ausbildungssystem etabliert und unzählige Erfindungen und Innovationen erleichtern unseren Alltag. Doch das Leistungsdenken belastet Menschen auch: Sie können kaum noch entspannen und bezweifeln oft, ob ihre Leistungen ausreichend anerkannt werden. Früher haben sich Menschen über ihre gesellschaftliche Schicht und ihren angeborenen Status definiert. Heute ist es wichtig, was jemand geleistet hat. Dieser Fokus kann auch zur Blockade werden.

Wache Entspanntheit

Diese Blockade lösen und mehr Selbstsicherheit gewinnen, dabei kann Yoga helfen. Yoga als Praxis ist jede Übung, die einen dazu führt, einen Zustand der Harmonie und Einheit zu erreichen oder ihr näher zu kommen. Körperliche und geistige Achtsamkeit ist dabei hilfreich. Wenn man mit westlichem Leistungsdenken eine Yoga-Übung durchführen will, wird man die gewünschte stabile und angenehme Haltung nicht erreichen.

Das richtige Maß an Anstrengung

Wenn bei einer Übung Kräftigung im Vordergrund steht, wird eine Überan-

strengung den Kraftaufbau möglicherweise reduzieren, die Atmung blockieren und Spannungen im Geist auslösen. Überanstrengung lässt die Kraftkurve sinken und schwächt das Immunsystem. Es ist kein Zufall, dass Leistungssportler oft erkältet sind und gut trainierte Menschen oft muskulär verspannter sind als andere.

Die Kunst liegt also in der richtig dosierten Anstrengung. Mit einer entspannten inneren Haltung zu üben hilft uns dagegen, uns anzustrengen, ohne dabei zu verkrampfen. Genau mit dieser Haltung lässt sich eine „glückliche Anstrengung“ erreichen, mit der man meist mehr Erfolg hat und die uns vor allem ganzheitliches Wohlbefinden schenkt.

Das achtsame Üben mit dem richtigen Maß an Anstrengung gibt uns die Möglichkeit, die Wirkungen des Yoga zu erfahren. Und es ermöglicht uns, Yoga als Übungsfeld für den Alltag zu erleben, um auch hier mit dem richtigen Maß an Anstrengung an Herausforderungen heranzugehen, ohne uns dabei zu verkrampfen.

Wie ist meine innere Haltung in diesem Moment?

Wenn Sie sich diese Frage regelmäßig stellen, werden sich Ihre Gedanken und Ihre Handlungen verändern. Sie werden Ihren momentanen Geisteszustand kla-

rer wahrnehmen. In der Yoga-Philosophie besitzt der Geist drei Qualitäten: Schwere, Aktivität und Klarheit. Abhängig davon, welcher Geisteszustand gerade vorherrscht, werden Sie unterschiedlich wahrnehmen und handeln. Oft ist der Geisteszustand die Ursache dafür, dass man sich zu sehr anstrengt und damit genau das Gegenteil erreicht, da Lebensenergie und Leistungsfähigkeit blockiert sind.

Mehr Energie, Freude und Erfolg

Mit der richtigen inneren Haltung werden Sie erstaunlich viel Kraft für die Herausforderungen haben, die Sie in Ihrem Leben bewältigen wollen. Die Kunst der glücklichen Anstrengung liegt darin, sich aufrichtig und hingebungsvoll und gleichzeitig entspannt zu bemühen. Es lohnt sich, die Kunst der glücklichen Anstrengung zu üben. Auch wenn es anfänglich ungewohnt ist, sich entspannt – und damit vielleicht gefühlsmäßig weniger – anzustrengen, kann genau das

der Schlüssel zu mehr Genuss und Erfolg sein. Denken Sie an die erfolgreichen Menschen, bei denen Sie nie das Gefühl haben, dass Sie sich anstrengen. Öffnen Sie sich Ihrem Potenzial und freuen Sie sich über die Erfolge, die Sie dank Ihrer neu gewonnenen Leichtigkeit erreichen.

Hilfreiche innere Haltungen

- Absicht und Ziel sind klar.
- Handeln mit entspannter Achtsamkeit.
- Respektieren der eigenen Grenzen.
- Tolerant sein und auf Wertungen verzichten.
- Geduldig mit der Ungeduld sein und sich über kleine Fortschritte freuen.
- Mutig sein und sich neuen Herausforderungen stellen.
- Entspannt bleiben und lächeln, während Sie handeln.
- Wertschätzung Ihrer Bemühungen und sich bei sich selbst bedanken.

KONTAKT



Werner Schweitzer

ist Unternehmensberater, Trainer und Coach. Der studierte Betriebswirt und akademische Mentalcoach unterstützt Führungskräfte und Sportler bei der Erreichung Ihrer Ziele. Mit dem Wiener Kongress für mentale Stärke hat er seit 2012 die Veranstaltung zum Thema „Mentale Stärke“ etabliert.

Institut für mentale Stärke

Werner Schweitzer

E-Mail: welcome@mentalestaerke.at
www.mentalestaerke.at

Hundeeziehung nützt – Hundeeziehung schützt

Wir vermitteln dem Hund durch Motivation, Belohnung, Konsequenz und Spiel, was wir von ihm wollen!

Wir sind eine moderne zeitgemäße Hundeschule für alle Rassen. Unsere Mitarbeiter (geprüfte, tierschutzqualifizierte ÖKV-Trainer) werden ihr fachliches Wissen vermitteln und allen Hundeführern der Partnerschaft „Mensch-Hund“ dienliche Hilfestellung gewähren.



Georg Aichhorn ist der einzige Kärntner Zuchtrichter für Deutsche Schäferhunde und durch seine Zuchtrichtertätigkeit auf der ganzen Welt unterwegs.
 //



Unser Angebot

- Welpenkurse
- Junghundekurs bzw. -ausbildung
- Begleithundausbildung
- Hundeführerschein
- Breitensport
- Fährtenarbeit
- Gebrauchshundausbildung
- Schutzdienst
- Familienfreundliche Freizeitgestaltung
- Therapie von Problemhunden

Ein Einstieg in den Ausbildungskurs ist jederzeit möglich.



KONTAKT



Ing. Georg Aichhorn

Haberle-Mühle-Weg 99
 9500 Villach
 Tel.: +43 (0) 664/1601933
 E-Mail: hsz@aon.at
www.villach-west.at



Foto: Yoga im täglichen Leben - das System, Ibera Verlag

CHAKRAS

unsere feinstofflichen Energiezentren

Teil 5*

Autor: Mag. Dagmar Puhl, Swami Daya

Auszüge aus dem Buch „Die verborgenen Kräfte im Menschen“ von
Paramhans Swami Maheshwarananda, Ibera Verlag

Im menschlichen Körper finden sich drei Kategorien von Energiezentren. Von den Zehen bis zum Becken sind wir mit der Natur, mit den Pflanzen und dem Tierreich verbunden. Entlang der Wirbelsäule, im mittleren, menschlichen Bereich bewegen wir uns in der Polarität unserer Eigenschaften und Gefühle. Die höheren oder „göttlichen“ Chakras befinden sich zwischen dem oberen Ende der Wirbelsäule und dem Scheitel.

Das **Bindu Chakra** liegt am Hinterkopf unter dem ausgeprägten Haarwirbel, den die meisten Menschen an dieser Stelle haben. Im Haarwirbel wird die Einströmrichtung der kosmischen Energie an dieser Stelle sehr gut sichtbar. Obwohl das Bindu Chakra ein sehr wichtiges und bedeutsames Zentrum ist, wird es in der Literatur nur selten erwähnt. Es ist ein „Gesundheitszentrum“, das uns zu körperlicher, psychischer und geistiger Gesundheit verhilft. Ist das Chakra aktiv, unterstützt es die Erhaltung der körperlichen Vitalität und Jugendlichkeit. Es ruft ein Gefühl körperlichen Wohlbefindens hervor, innerer Harmonie und Geistesklarheit.

Bindu heißt Tropfen oder Punkt. Solange das Bindu Chakra schläft, ist es wie

ein Punkt, ist es aber erweckt, beginnt es zu fließen, zu „tropfen“. Symbol für das Bindu Chakra ist der Mond. Es ist wie ein zunehmender Mond, der uns anfangs nur eine schmale Sichel zeigt. Je voller und runder der Mond wird, umso mehr Licht geht von ihm aus. In ähnlicher Weise kann man sich die Eröffnung des Bindu Chakras vorstellen.

Vom Mond empfängt die Natur das lebenserhaltende Prana, das alles wachsen und gedeihen lässt. Der Mond ist ein Symbol für Vollkommenheit, Nektar und Energie. Die hervorragendste Wirkung des Bindu Chakra besteht im Hervorbringen von **AMRITA**, dem „Nektar der Unsterblichkeit“. Auf der körperlichen Ebene bedeutet das, dass durch die Erweckung des Bindu Chakra die mit diesem Zentrum verbundene Zirbeldrüse (Epiphyse) aktiviert wird. Das ausgeschüttete Hormon verhilft uns zu vollkommener Gesundheit und ist ein Jungbrunnen für Körper und Geist. Durch diesen Nektar werden alle Chakras in Einklang gebracht. Leider fällt die

„Die Zunge besitzt subtile Energiezentren, von denen jedes eine Verbindung und Entsprechung zu einem Körperteil oder Organ besitzt“

ser wertvolle Nektar normalerweise geradewegs ins Feuer des Manipur Chakra (Nabelzentrum) und verbrennt, bevor er seine Wirkung entfalten kann. Die Rishis der alten Zeit suchten nach Methoden, den Nektar aufzufangen und dem Körper nutzbringend zuzuführen. Sie fanden heraus, dass der Nektarfluss mit Hilfe des Vishuddhi Chakra (Kehlzentrum) und der Zunge kontrolliert werden kann. Die Zunge besitzt subtile Energiezentren, von denen jedes eine Verbindung und Entsprechung zu einem Körperteil oder Organ besitzt. Zusammen mit dem Udana Prana, das im Vishuddhi Chakra wirkt, wird der Nektar festgehalten und in Schwingung versetzt, vergleichbar der Potenzierung in der Homöopathie. Gelingt es dann den Nektar mit der Zunge aufzufangen, verbreitet sich seine segensreiche Wirkung über die von dort ausgehenden Energiekanäle im ganzen Körper. Den Nektar erreichen wir mit der Zunge durch die Technik des Ketchari Mudra. Dabei wird die Zunge so weit wie möglich zurückgerollt, bis die Zungenspitze tief in den Rachenraum hineinreicht. Ujjayi Pranamyama und Jalandhara Bandha (Kinnverschluss) verstärken diese Wirkung. Eine weitere sehr wirksame Übung ist Viparitarani Mudra (halber Schulterstand).

Wie manifestiert sich die Seele im individuellen Selbst?

Ein Gleichnis kann diesen Vorgang veranschaulichen. Stelle dir vor, du blickst in einen wolkenlosen Himmel. Plötzlich tauchen Wolken auf und aus ihnen heraus manifestiert sich Regen. So wie sich die Wolken vom Himmel trennen, trennte sich auch das Individuum von Gott. Der Teil des Göttlichen Selbst, der sich getrennt hat, folgt nun einem vom kosmischen Gesetz bestimmten Weg. Indem sich die Seele in der Materie manifestiert, schalten sich automatisch verschiedene kosmische Energien dazu. In dieser Weise bildet sich schließlich der menschliche Körper aus.

Viele Millionen Jahre währte die Evolution, bis jener menschliche Körper entstand, in dem nun alle Funktionen zur Erlangung der Gottverwirklichung ausgebildet sind. Die Erweckung dieser Funktionen – der Chakras – bedeutet Erweckung der Weisheit. Du wirst weiser, weicher, heiliger, geduldiger, gütiger und klarer. Dies ist der Vorgang, in dem sich das individuelle Selbst wieder mit dem göttlichen Selbst vereint. Kosmisches Bewusstsein erlangt man nur durch Reinheit und Weisheit in Gedanken, Gefühlen, Wort und Tat.

Das **Sahasrara Chakra** befindet sich am Scheitel unter der Fontanelle. Es wird auch „Tausendblättriger Lotus“ und

„Quelle des Lichts“ genannt, denn von ihm strahlt ein überirdisches, sonnenhelles Licht aus. Das Sahasrara besitzt keine spezielle Farbe oder Eigenschaft. Sein Lichtschein enthält alle Farbschwingungen vereint zum unvergleichlichen Strahlenkranz reinen Lichts.

Die Erweckung des Sahasrara Chakras bedeutet Offenbarung des göttlichen Glanzes und Erlangung des höchsten Bewusstseins. Lebenslang strebt das individuelle Selbst bewusst oder unbewusst nach der Wiedervereinigung mit seinem Ursprung, dem höchsten Selbst. Die Willenskraft ist jene Kraft, die schließlich den Anstoß gibt, die Felsblöcke der Karmas und hinderlichen Eigenschaften ein für alle Mal zu beseitigen. Erhebt sich dieser heilige Wille im individuellen Selbst, so führt er unaufhaltsam hin zur Vereinigung mit dem Göttlichen Selbst. Indem er sich mit dem höchsten Selbst verbindet, löst sich seine Existenz – so wie ein Fluss seinen Namen verliert, wenn er ins Meer mündet. Lass in dir den Fluss der Liebe fließen und halte in deiner Hand die Kerze der Weisheit fest.

Jedes Individuum geht seinen eigenen Weg, hat seine eigene Geschichte und seine eigenen Erfahrungen – am Ende jedoch gelangen alle unfehlbar zu demselben Ziel, zu derselben Wahrheit und Wirklichkeit.

*Teile 1-4 finden Sie in den Ausgaben 2017/2018
www.sportmental-magazin.at



KONTAKT



Yoga im täglichen Leben

Stefan-Moser-Straße 4
9500 Villach
Tel.: +43 (0) 676/7112927 oder
+43 (0) 4242/257070
E-Mail: villach@yogaindailylife.org
www.yoga-im-taeglichen-leben.at



Yoga im täglichen Leben

Harmonie für Körper, Geist und Seele

Das System von Paramhans Swami Maheshwarananda

Kursprogramm 9. April – 29. Juni 2018

Montag	17.00-18.30	Anfänger Stufe 1-2	A&F
	19.00-21.00	Stufe 2-4	F
Dienstag	09.30-11.00	Wirbelsäule & Gelenke	A&F
	17.00-19.00	Stufe 2-5	F
	19.30-21.00	Sanftes Yoga (Stressabbau, Muskelentspannung, Wirbelsäule)	A&F
Mittwoch	17.00-18.30	Wirbelsäule & Gelenke	A&F
	19.00-20.30	Anfänger Stufe 1-2	A&F



Neueinsteiger: Kostenlos schnuppern von 09. April – 12. April 2018

Donnerstag	09.30-11.00	Stufe 1-3	A&F
	17.00-18.30	Wirbelsäule & Gelenke	A&F
	19.00-21.00	Stufe 3-7	F
Freitag	09.00-10.30	Senioren 65+ kostenlose Teilnahme	
	17.00-18.00	Meditationskurs	
ab 19.00	Satsang	in spiritueller Gesellschaft sein	

A: Anfänger; F: Fortgeschrittene

Yoga im täglichen Leben - 9500 Villach, Stefan-Moser-Straße 4, Tel.: 04242 257070

www.yogaimtaeglichenleben.at

villach@yogaindailylife.org



Shōnishin

Die japanische Akupunkturmethode ohne Nadel

Autor: Claudia Picher

Shōnishin ist eine spezielle Akupunkturmethode aus Japan, die sich, auf Grund der guten Behandlungsergebnisse, langsam auch in Europa etabliert. Bei dieser Methode werden keine herkömmlichen Nadeln verwendet, somit findet keine Verletzung der Haut statt.

Geschichte von Shōnishin

Shōnishin wird in Japan seit über 250 Jahren praktiziert. In der Meiji-Periode (1868-1912) etablierte sich diese Behandlungskunst und es entstanden mehrere Shōnishin Schulen. Die Ausbildung erfolgte unter strengster Geheimhaltung nur innerhalb der Familie und wurde von Vater zu Kind weitergegeben.

Heute gibt es in Japan vier bekannte Shōnishin-Schulen, wobei die bekannteste und größte die Daishi-Hari-Schule in Osaka ist.

Außerhalb Japans wird die Daishi Hari Schule nur von zwei Lehrern vertreten – in den USA durch den Akupunkteur Koei Kuwahara (Boston) und in Europa

durch den Arzt und Akupunkteur Thomas Wernicke (Hochheim-Massenheim, Deutschland), bei dem auch ich meine Ausbildung absolvieren durfte.

Anwendung und Behandlung

Shōnishin (japanisch shōni = Kleinkind; shin = Akupunkturnadel) wurde speziell für Babys und Kleinkinder entwickelt, und wird daher auch als Japanische Kinderakupunktur bezeichnet.

Anstelle von Akupunkturnadeln kommen sogenannte Shōnishin-Nadeln zum Einsatz, die mittels Streich-, Klopf-, Druck- oder Vibrationstechniken verwendet werden. Die eigentliche Behandlung erfolgt an bestimmten Meridianbahnen, Akupunkturpunkten, Reflexzonen oder Körperarealen direkt auf der Haut des Körpers und dauert bei Babys nur zwischen 2 und 5 Minuten, bei Kindern dementsprechend länger.

Die sanften Berührungen werden als

sehr angenehm empfunden, deshalb werden sie von Kindern auch als „Streicheln“ bezeichnet. Shōnishin kommt aber nicht nur bei Kindern zum Einsatz, sondern stellt auch eine Alternative für die Behandlung Erwachsener mit Nadelangst oder sehr sensiblen Menschen dar. Die Behandlungsdauer wird je nach Fragestellung angepasst. Eine Shōnishin-Behandlung kommt auch Menschen mit chronischen Krankheiten sehr entgegen. Die Wirksamkeit der Japanischen Kinderakupunktur konnte 2011 in einer klinischen Studie auch erstmals wissenschaftlich nachgewiesen werden.

Anwendungsgebiete bei Babys und Kindern

Die Wirkung von Shōnishin bei Babys und Kindern besteht darin, dass sich die Behandlung regulierend auf die kindliche Entwicklung, insbesondere auf das vegetative und zentrale Nervensystem, auswirkt. So ist diese Technik als Prophylaxe

oder zur Unterstützung der kindlichen Entwicklungsprozesse sowie auch bei funktionellen Störungen einsetzbar.

Besonders bewährt hat sich Shōnishin bei Babys und Kindern bei:

- Schreibabys
- KISS Syndrom (Kopf-induzierte Symmetrie-Störung)
- Schiefe Babys (oftmals bei Kaiserschnitt)
- Verdauungsstörungen
- Schlafstörungen
- Enuresis, Enuresis nocturna (Bettnässen)
- Koordinationsschwäche
- Gleichgewichtsprobleme
- Motorische Schwächen
- Unruhe (auch ADHS oder Hyperaktivität)
- Konzentrationsproblem
- Entwicklungsverzögerung
- Unterstützung der Bewegungs- und Wahrnehmungsentwicklung

Anwendungsgebiete bei Erwachsenen

Manche Menschen werden, auf Grund ihres körperlichen oder emotionalen Zustands, durch eine lange Behandlungsdauer gestresst. Besonders in solchen Fällen ist es sinnvoll Shōnishin anzuwenden, da in kurzer Zeit sehr effektiv gearbeitet und viel erreicht werden kann.

Besonders bewährt hat sich Shōnishin im Erwachsenenalter bei:

- Unterstützung bei chronischen Krankheiten (z.B. Krebs, Multiple Sklerose ...)
- Kinderwunsch
- Harninkontinenz
- Narbenentstörung
- Koordinations- oder Gleichgewichtsprobleme
- Unterstützung bei Parkinson oder Demenz
- Bei älteren Menschen zum Aktivieren des Meridianflusses

KONTAKT



Claudia Picher

Dipl. Radiologietechnologin, Dipl. Shiatsu-Praktikerin, LifeWave Partnerin, zertifizierte Ausbildungen u.a. für Baby- und Kindershiatsu, Shiatsu bei Kinderwunsch, Schwangerschaft und Geburt, Ganzheitliche Frauenheil-Massage, Creative Healing Massage, Japanische Kinderakupunktur, Shiatsu bei chronischen Krankheiten und Krebs, sowie spezielle Massage-Techniken, Schmerztherapie, Schröpfen und Moxa.

Shiatsu Praxis

Claudia Picher
St. Agathenweg 34
9500 Villach
Tel.: +43 (0) 664/73742924
E-Mail: praxis@shiatsu-picher.at
www.shiatsu-picher.at



Pozitron Plus

Weil Gesundheit ein Geschenk ist!



Immer mehr Menschen leiden unter umweltbedingtem Zellstress. Elektromagnetische Strahlung, geopathogene Störfelder und unterirdische Wasserströmungen können Ihre Gesundheit schädigen.

Pozitron Plus ist ein innovatives, hochentwickeltes Nano-Technologie-Produkt, welches deutlich die aktuellen Grenzen erweitert, um die Menschen an den Orten, wo sie leben, nachhaltig zu schützen.

Die Funktion von Pozitron Plus ist die Neutralisierung von elektromagnetischer und geopathogener Strahlung. Die Reichweite bietet einen Schutz für einen

Radius von 1 m, 3 m, 5 m und 20 m. Das Produkt ist selbstklebend und somit geeignet für Smartphones, Ihren Arbeitsplatz, Router, Handtasche, Geldbörse, Auto oder die Bett-Matratze.

Vorteile:

- -90 % Wasseraderstrahlung
- -90 % Technische Strahlung
- -90 % Hartmann Knoten
- -90 % Curry Knoten
- mehrfach geprüft und zertifiziert
- ohne Stromversorgung
- einzigartig weltweit

Pozitron Plus unterstützt Sie bei der Prävention von Ihrer Gesundheit!



KONTAKT



Michael Gaggl

St. Magdalener Straße 49
9500 Villach
Tel.: +43 699 13149790
Mail: michael@gaggl.eu



Schröpfen gegen innere Blockaden

Wohltuend für Körper und Geist

Autor: Patrick Quantschnig

Nach einem harten Arbeitstag oder nach einer stressigen Woche ist eine Heilmassage eine echte Wohltat für Körper und Geist. Verspannungen lösen sich. Die Durchblutung wird gefördert. Zahlreiche Körperfunktionen werden aktiviert. Haut, Bindegewebe und Muskulatur freuen sich.

Seit Menschengedenken werden Massagen in aller Welt als natürliche Heilverfahren praktiziert. Und zwar in den unterschiedlichsten Formen und Ausprägungen. Grundsätzlich werden bei einer Massage die Hautrezeptoren durch Dehnung, Zug oder Druck auf spezielle Körperpartien gereizt. Das Gehirn verarbeitet diese Reize, sendet Signale an die Nervenfasern im Körper und steuert so die gewünschte Körperreaktion. Diese lässt sich gezielt durch verschiedene Massagetechniken herbeiführen.

Welche Massagetechnik ist die richtige?

Jeder Mensch ist anders, hat ganz individuelle Beschwerden und Ziele. Deshalb

ist auch die Entscheidung, welche Massagetechnik zum Einsatz kommen soll, eine sehr persönliche. Ein Gespräch und eine Untersuchung zu Beginn der Behandlung bringen Klarheit. So kann der Masseur verschiedene Massagetechniken kombinieren, um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen.

So positiv wirken Massagen

In unserer im.puls praxis bieten wir ein breites Spektrum an Massagetechniken an (Lymphdrainage, Fußreflexzonenmassage, Bindegewebsmassage, Faszientechnik u.v.a.). Jede dieser Techniken hat eine ganz spezielle Wirkung auf den Körper. Unter anderem können folgende positive Effekte erreicht werden:

- Anregung und Verbesserung der Durchblutung
- Entspannung der Muskulatur
- Lösung von Verklebungen
- Entstörung von Narben
- Schmerzlinderung
- Entschlackung des Gewebes
- Anregung der inneren Organe (durch

die Reflexböden)

- Entspannung und Beruhigung für den Geist
- Stressabbau
- Verbesserung des Zellstoffwechsels im Gewebe
- Entspannung des Bindegewebes
- Anregung des Stoffwechsels allgemein

Schröpftherapie als Blockadebrecher

Das Schröpfen hat seinen Ursprung in der Traditionellen Chinesischen Medizin und ist ein klassisches Ausleitungsverfahren. Mit Hilfe von kleinen gläsernen Saugglocken wird ein Unterdruck auf der Haut erzeugt. Dieser wiederum löst einen Reiz im Organismus aus, der Blockaden auflöst, die Selbstheilungskräfte aktiviert und den Energiefluss im Körper anregt.

Im Sportbereich wird das Schröpfen gerne zur Lösung von Muskelverspannungen am Bewegungsapparat (vor allem im Schulter-, Nacken- und Lendenbereich) angewendet. Auch durch Fehlbelastung

entstandene Verhärtungen in der Oberschenkelmuskulatur, die sich wiederum auf das Knie auswirken können, lassen sich gut behandeln. In den meisten Fällen ist eine sofortige Entspannung spürbar.

Darüber hinaus wirkt das Schröpfen auch positiv auf die inneren Organe und

Leistungsspektrum und Behandlungsschwerpunkte in der im.puls praxis

- Heilmassage
- Klassische Massage
- Manuelle Lymphdrainage
- Fußreflexzonenmassage
- Bindegewebsmassage
- Faszientechnik
- Schröpftherapie
- Triggerpunktbehandlung
- Narbenbehandlung
- Wärmetherapie/Heilmoor (Munari = Heilerde mit Cayenne-pfeffer)



Patrick Quantschnig, Medizinischer Heilmasseur. Foto: Philipp Schuster

wird deshalb häufig bei Beschwerden im Verdauungstrakt (Magen, Darm, Gallenblase) eingesetzt. Auch zur Abwehr von beginnenden Erkältungen und zur Schmerzlinderung (Kopfschmerzen, Migräne, Menstruationsschmerzen) eignet sich die Schröpfbehandlung bestens. Auf die Frage, wie oft geschrópft werden soll, gibt es keine allgemeingültige Antwort. Die Art und Häufigkeit der Behandlung sind so individuell wie die Beschwerden.

KONTAKT



im.puls - Institut für ganzheitliche Medizin, Therapie, Sport und Ernährung

Patrick Quantschnig

Medizinischer Heilmasseur
Individuelle, ausführliche Behandlungs- und Besprechungstermine
Tel.: +43 660 8131452
Mail:
patrick.quantschnig@impulspraxis.at

im.puls Sport & Bewegung

Institut für Bewegung & Gesundheit
Koschatstraße 20
9020 Klagenfurt
Tel.: +43 (0) 463/56117
E-Mail: office@impulscare.at
www.impulscare.at

AON
Empower Results®

**Wir begleiten Sie
in eine sichere Zukunft.**

aon-austria.at

Aon Austria
Koschatstraße 18
9800 Spittal a. d. Drau,
t +43 5 7800 – 600
f +43 5 7800 – 5060
office.ktn@aon-austria.at

Zyto Balance Bio-Scan

Was braucht mein Körper wirklich?

Festzustellen, was dem Körper fehlt und was dieser wirklich braucht, ist nicht immer ganz einfach. Eine spezielle Methode hilft Ihnen dabei.

Zyto Compass

Der sogenannte Zyto Compass* ermittelt anhand der galvanischen Hautreaktion (GSR) Ihre biologischen Zusammenhänge in Bezug auf virtuelle Elemente, die bestimmten Ernährungsprodukten, ätherischen Ölen und Präparaten zugeordnet sind. Diese Informationen unterstützen Sie dabei, bessere Entscheidungen in Bezug auf den Kauf und die Verwendung von Wellness- Produkten zu treffen.

Zyto Scan

Bei einem Zyto-Scan misst der Handscanner Ihre galvanische Hautreaktion (GSR). Die von Handscanner gesammelten Daten werden von einer speziellen Software – unter Einbeziehung verschiedener digitaler Signaturen – aus-

gewertet. Digitale Signaturen stehen für ganz verschiedene Elemente, wie Nahrungsmittel, Nahrungsergänzungsmittel, Organe und Systeme des Körpers.

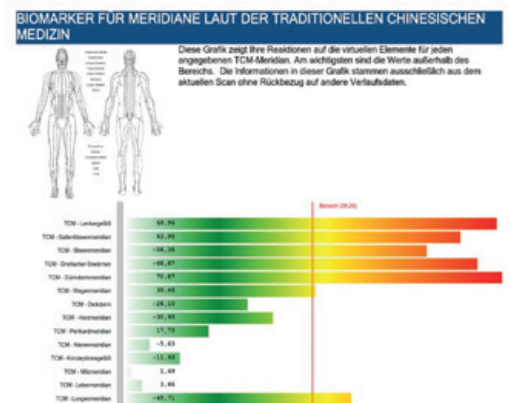
Digitale Signaturen können für den Scanvorgang in Sequenzen organisiert werden. Sie können sich Zyto-Scans wie Fragebögen vorstellen, für die Ihre galvanische Hautreaktion (GSR) die Antwort liefert.

Nach dem Scan wird die Softwareanalyse in einem Bericht dokumentiert. Die auf diese Weise gesammelten Informationen können dabei helfen, Entscheidungen in Bezug auf Gesundheit zu treffen.

Termine beim Kunden

Der Zyto-Scan kann auch problemlos beim Kunden zu Hause durchgeführt werden. Terminvereinbarungen sind auch über die Webseite möglich: www.meine-aromawelt.com

*Achtung: Der Zyto-Bio-Balance-Compass ist nicht zur Verwendung bei der Diagnose, Heilung, Behandlung, Linderung oder Prävention von Krankheiten oder anderen gesundheitlichen Beschwerden bestimmt.



KONTAKT

Petra Leibetseder

Alt Ossiach 57

9570 Ossiach

Tel.: +43 (0) 664/9153807

E-Mail: meine-aromawelt@gmx.at

www.meine-aromawelt.com

Anzeige



WELLEXPERT

Mit uns fühlen sich Ihre Gäste wohl!

Für uns steht die Zufriedenheit des Gastes und die Optimierung Ihres Wellnessbereiches im Vordergrund. Wir können auf eine zwanzigjährige Firmengeschichte zurückblicken, in der wir viele Hotelbetriebe als Subunternehmer betreut haben und immer noch betreuen.

Nach nunmehr 20 Jahren Firmengeschichte und viele Hotels „klüger“, haben wir in jahrelanger und mühsamer Arbeit mit den Gästen, Hotelmanagern, Masseuren, Kosmetikern, Therapeuten und noch vielen anderen, denen wir noch für die Beteiligung und Unterstützung unseres Konzeptes bis zum heutigen Tage danken möchten, ein perfektes auf Wellnesshotels ausgelegtes Konzept geschaffen, das es uns ermöglicht Hotels einerseits eine perfekte Betreuung als Subunternehmer im Wellnessbereich anzubieten und andererseits wohlbehütete Tipps für das profitbringende Betreiben eines Wellnessbetriebes weiterzugeben.

Darum haben wir den WELLEXPERT ins Leben gerufen. Ein unabhängiges Unternehmen, welches professionelle Beratung für Hotels anbietet.

Vorteile für zukünftige Partnerbetriebe:

Beratung Hotels

Wir bieten Ihnen durch:

- Analysieren des Betriebes
- Problemsuche bei Gäste Feedback
- Nachforschung der Verkaufszahlen
- Ermittlung des durchschnittlichen Gästebesuchs der Abteilung in einer Woche
eine Optimierung des Betriebes.

Mitarbeiterschulung

- Im Umgang mit Gästen
- Praxisorientiertes Arbeiten
- Verkaufs- und Beratungsgespräche
- Hygiene und Sauberkeit am Arbeitsplatz
- Terminvereinbarung mit den Gästen

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Sehr umfangreiches Wellnessangebot
- Hohe Gästezufriedenheit
- Zusätzliche Einnahmen durch den Miet- oder Pachtvertrag
- Keine Personalkosten im Bereich Wellness
- Kein Aufwand für die Personalsuche
- Keine zusätzlichen Ausgaben durch den Produkteinkauf
- Keine Druckkosten und Gestaltungskosten für Prospekte
- Keine Probleme mit der Gewerbeordnung Gewerbe für Kosmetik/ Massage

Unser Qualitätsversprechen

Nur gelernte Fachkräfte, die den Beruf des Masseurs oder der Kosmetikerin in einem Fachinstitut erlernt haben und von uns in einer firmeninternen Schulung noch einmal den so genannten „Feinschliff“ erhalten. Mehrmals jährliche Schulung auf unsere Corporate Identity, bei der unsere Philosophie immer wieder veranschaulicht und geschult wird.

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Webseite: www.massage-seebacher.at



Katrin Seebacher, Gründerin und Inhaberin von Wellexpert





Ätherische Öle bringen den Körper in Einklang

Fußreflexzonen

Obwohl Füße eine wichtige tragende Aufgabe für unseren Körper haben, werden sie oft vernachlässigt und lieblos behandelt. Zudem kommt, dass wir durch sie erkennen können, wie wir emotional und mental im Leben stehen. Die Füße zeigen uns, welche emotionalen Erinnerungen oder Verletzungen sich in unserem Körper manifestiert haben.

Da der Fuß aus verschiedenen Reflexzonen besteht, die jeweils mit einem Organ verbunden sind, kann man erkennen, welche Organe mehr Unterstützung benötigen, um den Rhythmus der gesamten Organe wieder in Einklang zu bringen. Buchautor Ruediger Dahlke hat es

so beschrieben: „Die Hände werden viel häufiger gewaschen und besser gepflegt, um die Füße kümmern wir uns dagegen wenig. Sie werden meist erst zum Thema, wenn sie anfangen, Probleme zu bereiten, und uns zum Beispiel nicht mehr klaglos durchs Leben tragen.“

Erstaunliche Wirkung ätherischer Öle

An den Fußflächen kann durch das intuitive Anwenden von reinen, ätherischen Ölen der gesamte Körper erreicht und gekräftigt werden. Eine spezielle Behandlung hierfür bietet das „AROMAREICH“ in Köstenberg/Kärnten an.

Hier werden Füße individuell und intuitiv „gelesen“ und darauf basierend ätherische Öle zusammengestellt, die die jeweiligen Organe auf sanfte Art und Weise fördern.

Das traditionelle Wissen über ätherische Öle ist schon Jahrtausende alt und zeigt besonders beim Auftragen der Öle an den Füßen erstaunliche Resultate. Durch diese einfache Methode, die auch ganz besonders den emotionalen Anteil unserer Organe anspricht, können unsere Körpersysteme, wie Immun-, Verdauungs- oder Hormonsystem an den Füßen mit den hochwertigen ätherischen Ölen unterstützt werden. Diese energie-

Vorteile einer Aromaanwendung über die Füße:

- fördert die Fähigkeit zur Selbstregulierung
- unterstützt die Körper- und Energiesysteme und bringt sie ins Gleichgewicht
- stimuliert die Funktion des endokrinen Systems
- balanciert die Lebensenergie
- Anwendungen an den Vitalreflexpunkten stärken die körpereigenen Abwehrkräfte
- trägt zur Entspannung bei

tische Arbeit an den Füßen entspannt, löst Stress, stärkt das Immunsystem und kann innere Blockaden lösen. Mit den Ölen werden die Vitalreflexpunkte der Füße stimuliert und das Energiesystem gestärkt, da die einzelnen Punkte mit einer entfernten Körperstelle oder einem Organ in Verbindung stehen. Dabei verwendet wird entweder eine Ölmischung oder Einzelöle wie Wacholder, Zitrone und Zedernholz.

Wertvolle Substanzen, die wirken

Ätherische Öle sind schon in allen Hochkulturen für die Gesundheit des Körpers und des Geistes eingesetzt worden. Gerade in der heutigen Zeit ist der Einsatz reiner Natur für unser Wohlergehen sehr wichtig geworden, weil ätherische Öle aufgrund ihrer winzig kleinen Molekularstruktur die Blut-Hirnschranke passieren können, sind sie so besonders wertvolle Substanzen. Unsere Denkleistung, Konzentration und Stimmungen können dadurch positiv beeinflusst werden.

Ätherische Öle und das menschliche Blut haben ähnliche Aufgaben. Sie schützen den Organismus vor Erregern, beinhalten hormonähnliche Substanzen und leiten Regenerationsprozesse ein. In der Pflanze hat das ätherische Öl eine beschützende, lebenserhaltende, beruhigende und regenerierende Funktion. Sie können zur Entgiftung des gesamten Organismus beitragen. Ätherische Öle können so emotionales, körperliches und spirituelles Wohlbefinden erzeugen.



Kurze Beschreibung über das AROMAREICH:

Im AROMAREICH Köstenberg werden Workshops und Vorträge rund um die Persönlichkeitsentwicklung in Kombination mit den ätherischen Ölen von „Young Living“ angeboten. Dabei ist es das Ziel, den Bezug zur Natur und zum eigenen Körper zu stärken. Das AROMAREICH ist ein Treffpunkt der Lebendigkeit, in dem wir gemeinsam das Wissen über Körper, Geist und Seele vertiefen können.

Zudem betreibt das AROMAREICH den Shop AROMATICUM im Thermal Römerbad in Bad Kleinkirchheim und ist in der Sommersaison Samstag und Sonntag ganztags geöffnet und in der Wintersaison von Montag bis Sonntag durchgehend für Interessierte bereit.

Termine für die Fuß-Analyse im AROMAREICH Köstenberg:

29. Juli 2018, Sonntag
01. September 2018, Samstag
jeweils von 10:10 bis 16:16 Uhr inkl. Verpflegung
weitere Seminare/Veranstaltungen/Workshops finden Sie unter:
www.internationaloils.net



KONTAKT



Silvia Jakobic

Mitgestalterin im AROMAREICH und Young Living Vertriebspartnerin
Oberwinkler Weg 28
9231 Köstenberg

Terminvereinbarung & Anmeldung bei Silvia Jakobic, BA MA
Tel.: +43 0650 8825488
Mail: aromareich@gmx.at



In 5 Schritten zu gesunden Mitarbeitern

Autor: Tobias Suntinger

Das wertvollste Gut in jedem Unternehmen sind die Mitarbeiter. Dieser Beitrag zeigt Ihnen, wie Sie in nur 5 Schritten auf gesunde und leistungsfähige Mitarbeiter in Ihrem Unternehmen zählen können. Eines vorneweg: Es ist gar nicht einfach, die positiven Auswirkungen der betrieblichen Gesundheitsförderung nachzuweisen, weil viele Faktoren die Gesundheit der Mitarbeiter beeinflussen, die nicht im betrieblichen Umfeld liegen.

Aufwändigen Studien ist es dennoch gelungen den Beleg zu erbringen, dass die betriebliche Gesundheitsförderung eine wertvolle Investition in die Mitarbeiter ist und einen positiven „Return-on-Investment“ hat. Das heißt, jeder in-

vestierte Euro kommt mehrfach zurück. Außerdem können krankheitsbedingte Fehlzeiten um bis zu 25 % reduziert werden.

Mehr als gesunde Ernährung

Die Betriebliche Gesundheitsförderung besteht aus mehr als nur ein bisschen gesunder Ernährung und Bewegung. Neben Themen wie gesundem Führen geht es auch darum das Arbeitsumfeld auf die Mitarbeiter gesundheitsfördernd anzupassen.

Beim Start bestimmten Sie die Verantwortlichkeiten. Danach geht es mit einer genauen Analyse Ihres Unternehmens weiter. Mit den erhobenen Daten kann

Die 5 Phasen der Betrieblichen Gesundheitsförderung:

- 1. Start der Prozesses
- 2. Analyse Ihres Unternehmens (Ist-Zustand)
- 3. Planung der Maßnahmen
- 4. Umsetzung
- 5. Evaluierung

ein maßgeschneidertes Gesundheitsprogramm genau angepasst auf Ihr Unternehmen erstellt werden. Der 4. Schritt ist dann die Umsetzung aller geplanten Maßnahmen. Die Evaluierung der gesetzten Maßnahmen rundet den Prozess ab. Nachdem alle 5 Schritte durchlaufen sind, wiederholt sich der Zyklus wieder.

Beispiel „Google“ und „Daimler“

Nun kennen Sie die grundlegenden Schritte, wie Sie Ihre Mitarbeiter gesundheitlich unterstützen können. Wie Sie gemerkt haben, sind die 5 Phasen sehr ähnlich dem Management eines normalen Projektes mit Analyse des Ist-Zustandes, einer Planung, Umsetzung und Evaluierung. Doch was tun Top-Unternehmen wie zum Beispiel **Google** oder **Daimler** für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter?

Im Google Headquarter Googleplex mangelt es den Mitarbeitern an nichts. Neben insgesamt sieben Fitnessstudios gibt es auch unzählige Essensmöglichkeiten an jeder Ecke. Von gefüllten Kühlschränken bis zu gratis Restaurants ist alles vertreten. Deswegen entstand der Begriff Google 15. Das sind die 15 Pfund, die ein neuer Google Mitarbeiter innerhalb der ersten Wochen zunimmt. Wie wirkte das Google-Management diesem Umstand unter anderem entgegen?

Das Management führte ein Ampelsystem ein. Grün markierte Produkte kann man jederzeit essen, gelbe sollte man nur ab und zu zu sich nehmen und rote, so gut es geht, meiden. Mit diesem einfachen System können Sie Ihren Mitarbeitern bereits etwas Gutes tun, weil man so unterbewusst öfter zu den gesünderen Alternativen greift!

Daimler setzt in seiner betrieblichen Gesundheitsförderung auf eine ganz besondere Maßnahme: Mitarbeiter haben die Möglichkeit, dass E-Mails, während sie auf Urlaub sind, automatisch gelöscht werden. Immer mehr Mitarbeiter sind von Stressüberlastungen und Burnouts betroffen. Der deutsche Automobilkonzern sorgt so dafür, dass die Mitarbeiter im Urlaub richtig ausspannen können und nach dem Urlaub kein riesiger E-Mail-Berg auf sie wartet. Vielleicht ist das auch für Ihr Unternehmen eine interessante Variante, wie Sie es schaffen, dass Ihre Mitarbeiter während der Urlaubszeit auch wirklich ausspannen können und dann nach der Urlaubszeit wieder erholt für Ihr Unternehmen bereit stehen. //



Betriebliche Gesundheitsförderung – Was Sie von Unternehmen wie Daimler, Google oder der Deutschen Post lernen können

- 82 Seiten
- Ausführliche Einführung in die 5 Phasen in der BGF
- 37 Gesundheitsmaßnahmen direkt zum Umsetzen in Ihrem Unternehmen
- 15 Best Practice-Beispiele aus der ganzen Welt (von Amerika über die Schweiz bis nach Japan)

Mehr Beispiele wie Google, Daimler oder die Deutsche Post gesunde Mitarbeiter bekommen, finden Sie im Buch: www.bit.ly/buch-bgf

Sowohl geeignet für BGF-Profis als auch Einsteiger!

KONTAKT



CORPUS MOTUM
die Bewegungsrevolution

Corpus Motum

Die Bewegungsrevolution
www.corpusmotum.com
www.youtube.com/corpusmotum
www.facebook.com/corpusmotum
 Kostenlose Videos und Goodies fürs Büro!
 Infos unter: +43 (0) 676/4777265



„Mike mobil“

Heilmassagen bequem zu Hause

Für alle, die wenig Zeit haben oder nicht die Möglichkeit finden in ein Massageinstitut zu gehen, für den gibt es jetzt die ideale Alternative. „Mike mobil“ kommt direkt zu Ihnen nach Hause!

Der Heilmasseur Michael Salcher bietet diesen Service in Villach und Umgebung an.

Zu den angebotenen Behandlungen gehören:

- Fußreflexzonenmassage
- Bindegewebsmassage
- Akupunkturmassage
- klassische Teil- und Vollkörpermassage und vieles mehr.

NEU: Triggermassagen

Bei der Triggermassage liegt das Hauptaugenmerk auf verhärteten oder verdickten Muskelfasergebieten innerhalb des Muskels, die über kurz oder lang Schmerzen verursachen.



GUTSCHEIN FÜR SPORTMENTAL-KUNDEN

Für alle Leserinnen und Leser im Raum Villach gibt es von 1. Juni bis 30. September 2018 eine Kennenlern-Aktion!

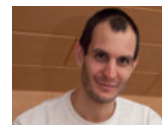
**15 % PREISNACHLASS AUF
ALLE BEHANDLUNGEN!**

Einfach bei der Buchung das Kennwort „Sportmental-Magazin“ bekanntgeben.

KONTAKT



**MIKE MOBIL HEILMASSEUR
0650 - 410 90 10**



Michael Salcher

Tel.: +43 0650/410 90 10

E-Mail: masseur@mike-mobil.com

www.mike-mobil.com

Anzeige



Höchstleistungen dank „Earthing“

Im Bereich des Spitzensports sind die Fähigkeit gut auf seinen Körper und dessen Bedürfnisse zu hören und eine kurze Regenerationsphase entscheidend, um den Sieg mit nach Hause zu nehmen. Spitzensportler weltweit wissen um die lang erforschte Wirkung ergänzender Trainingsverfahren. So kommen bei internationalen Wettbewerben neben ausgeklügelten Trainingsplänen und strengen Diäten bereits standardmäßig Erdungsaufgaben und Regenerationsmatten zum Einsatz. Sie verkürzen die Regenerationsphase auch nach Verletzungen, kurbeln den Stoffwechsel an, unterstützen den Abbau freier Sauerstoffradikale und vermindern die Auswirkungen des Jetlags.

Aus der Zusammenarbeit mit Europa-meistern und Olympiateilnehmern, wie der erfolgreichen Kärntner Eisschnellläuferin Vanessa Herzog, weiß der Klagenfurter Unternehmer Otto Pichler genau, worauf es ankommt: „Unsere Kunden wissen, dass sie mit reinem Trai-

„Neben der Sorge ums Business, den vielen Auswärtsterminen und der Verantwortung für Familie und Freunde, kommt der eigene Körper oft zu kurz. Irgendwann geht nicht noch mehr“

ning irgendwann an ihre Leistungsgrenze geraten, ihr Geheimnis liegt in der Verkürzung und Optimierung der Regenerationsphase. Das macht den entscheidenden kleinen Unterschied.“ Dass die Methoden aus dem Spitzensport auch für gestresste Manager einen enormen Benefit bieten, hat sich in den vergangenen Jahren gezeigt: „Gereiztheit, Augenflimmern, Schlafstörungen und häufig auftretende Kopfschmerzen sind nur einige der Symptome, unter denen unzählige Menschen leiden. Neben der Sorge ums Business, den vielen Auswärtsterminen und der Verantwortung für Familie und Freunde, kommt der eigene Körper oft zu kurz. Irgendwann geht nicht noch mehr“, weiß Pichler auch aus eigener Er-

fahrung. Einer der Gründe dafür, warum sich der Klagenfurter Unternehmer weit über die Kärntner Landesgrenzen hinaus für das Thema Stressbewältigung und „Earthing“ einsetzt.

Mit seinem Unternehmen MY BODYLIGHT bietet Otto Pichler kostenlose Messungen zur Abklärung möglicher Beschwerdeursachen an und hat für den gestressten Körper die passende Lösung parat. //



Auch Spitzensportlerin Vanessa Herzog setzt auf die Produkte von MY BODYLIGHT.
Foto: Mag. Thomas Herzog.



KONTAKT



Otto Pichler

Klagenfurt

Tel.: +43 (0) 664/3082850

E-Mail: pichler.otto@aon.at

www.mybodylight.at

Anzeige



Machen wir's wie die Italiener... bewusst essen und genießen

Autor: Mag.a Christine Kleindienst

Wie oft passiert es, dass man im Alltag schnell etwas zu essen organisiert, es in Windeseile konsumiert und sich anschließend unzureichend gesättigt fühlt? Man meint, zu wenig oder zu viel gegessen zu haben. Und dann spielt oft noch der quälende Hunger eine große Rolle – hungrig einzukaufen, verleitet oft zu Speisen, die zu fett, zu salzig oder zu süß sind oder die man sonst kaum isst. Und seien wir ehrlich: hat dieses Essen nur den Hunger gestillt oder haben wir es bewusst genießen können und fördert es unsere Leistung und gute Laune?

Es geht nicht um Ernährung oder Tischmanieren. Es geht um das Essen – wann wir essen, wie wir essen, warum wir essen und wo wir essen. Neben der Lebensmittelauswahl hat die Art des Essens großen Einfluss auf körperliches Wohlbefinden, Sättigung, Gewicht und Leistung.

Man kennt es aus dem letzten Italienurlaub oder aus Filmen, die in der Toskana spielen: Familie und Freunde sitzen beisammen, es gibt eine große Speisenauswahl, man lacht, redet und isst, und ein Gefühl der Geborgenheit und Entspannung macht sich breit. Diese Essensweise verlangt, bewusst und langsam zu essen. Nicht möglich, weil im Büro der Bildschirm die eingehende Nachricht meldet, das Telefon klingelt oder die Kinder zum Sport zu bringen sind?

Die Angewohnheit, bewusst und langsam zu essen, bietet viele Vorteile: das Tempo im hektischen Alltag kann gebremst werden, die Selbstwahrnehmung steigt dadurch. Dies hilft, rechtzeitig mit der Mahlzeit aufzuhören, wenn man satt ist.

Bewusstes Essen kommt der Gewichtsregulierung zugute. Die entschleunigte

Mahlzeit bietet dem Verdauungssystem Entspannung. Auch das häufige Kauen und Einspeicheln der Nahrung fallen leichter. Dadurch funktioniert die Verdauung besser.

Zeit fürs Kochen

Um in Ruhe zu essen, braucht es Planung! Ja, auch Essens-ZEITEN brauchen Zeit und Vorbereitung. Wenn der Tagesablauf nur wenig Zeit fürs Kochen bietet, hilft ein Speiseplan. Man kann ihn für eine Woche festlegen und zugleich den Einkaufszettel schreiben. Empfehlenswert ist es, nicht hungrig einzukaufen. Der Einkauf für mehrere Tage erleichtert die Zubereitung sehr, weil die Zutaten bereits zur Hand sind. Frische Lebensmittel, z. B. Milch oder Gemüse, können nach Bedarf besorgt werden. Wenn die Ideen für das Kochen fehlen, bieten das Lieblingskochbuch oder eine „Wunsch-

liste“ Unterstützung. Diese Liste kann von allen Familienmitgliedern mit ihren Leibspeisen ergänzt werden.

Planung kann auch Kochen auf Vorrat bedeuten: Gulasch schmeckt erst in größeren Mengen zubereitet gut. Kein Problem, auch wenn man nur zu zweit davon isst: ein Teil kann eingefroren werden und man hat schnell ein Essen zur Hand. Nudeln als Beilage – eine größere Menge zu kochen bedeutet keinen Mehraufwand, der Rest wird am nächsten Tag zu Nudelsalat oder Nudeln mit Ei verarbeitet.

Das Auge isst bekanntlich mit. Ein hübsch gedeckter Esstisch wirkt einladend und hebt die Stimmung. Bereits eine kleine Tischdecke und vielleicht eine Blume oder bunte Servietten reichen aus. In Restaurants ist es üblich, Speisen farblich ansprechend zu kombinieren und das Essen mit Kräutern zu garnieren. Auch zu Hause ist es möglich, gehackte tiefgekühlte Petersilie auf die fertige Speise zu geben. Sie freut nicht nur das Auge, sie enthält auch wertvolle Mineralstoffe und Vitamine.

Zeit fürs Essen

Im Gespräch mit der besten Freundin oder dem Arbeitskollegen wünschen wir uns deren ungeteilte Aufmerksamkeit. Ebenso können wir uns diese Aufmerk-

samkeit selbst zukommen lassen – nämlich während des Essens. Das bedeutet, dass man die Speise mit allen Sinnen wahrnimmt – dass man daran riecht, die Farben erkennt, die Konsistenz der Speise fühlt, die verschiedenen Geschmacksrichtungen rausschmeckt und Geräusche registriert, z. B. das Abbeißen von einem knackigen Apfel.

Gutes Kauen fördert die Verdauung, wodurch Magendruck, Aufstoßen oder Blähungen nach dem Essen weniger werden. Hinunterzuschlucken bevor man den nächsten Bissen nimmt und dazwischen das Besteck abzulegen, entschleunigen ebenso das Tempo.

Man denke wieder an ein mehrgängiges Menü in einem italienischen Lokal am Meer ...

Wichtig ist es, alle Medien während des Essens wegzugeben. Das Smartphone auf lautlos stellen, Radio und Fernsehgerät ausschalten, die Zeitung nach der Mahlzeit lesen. Und auch unangenehme Gespräche auf die Zeit nach dem Essen verlegen! Denn manche Themen verderben schon den Appetit.

Das Essen während des Gehens oder im Auto, vor dem Computer oder dem Fernsehgerät lässt uns oft mehr essen, als wir brauchen. Passiert dies zu oft, kann Übergewicht entstehen. Vor allem nimmt man kaum wahr, was man gegessen hat.

Erinnern Sie sich noch an die Packung Kartoffelchips, die während eines spannenden Filmes sehr schnell gegessen ist?

Kleine Änderungen im täglichen Ablauf bringen langfristig große Erfolge – und ein Gefühl von Italienurlaub im Alltag!

Mag.a Christine Kleindienst

ist Ernährungswissenschaftlerin und bietet Ernährungsberatung an:



- Für Einzelpersonen, v.a. Gewichtsreduzierung und -zunahme
- Für Kleingruppen, z. B. in der Familie, für Freundinnen
- Vortragstätigkeit, z. B. in Gemeinden, Vereinen, Schulen
- Bewusstseins schulen, dass Ernährung täglich zu Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden beiträgt!
- Ernährung für Säuglinge und Kinder Vortragstätigkeit, Kochworkshops

KONTAKT

Ernährungsberatung Kleindienst

Mag.a Christine Kleindienst
Staudacherweg 446
9710 Feistritz
Tel.: +43 (0) 4245 / 23100
Mail: office@ernaehrungskleindienst.at
www.ernaehrungskleindienst.at

Ristorante Rio Argento

Wenn Sie einen besonders idyllischen Platz suchen, um die lauen Sommerabende auch kulinarisch zu genießen, dann ist das Restaurant Rio Argento genau das Richtige!

Kurz nach der italienischen Grenze, in Ugovizza, befindet sich dieses kleine Paradies mit eigenem Teich. Die Fische daraus sind ein einzigartiger Genuss, den der Chef Sandro Zanazzi in unterschiedlichen Variationen aufwartet. Forellencarpaccio, gegrillte Saiblinge und vieles

mehr, dazu frisches Gemüse und Salat. Herrliche Desserts und ein Gläschen italienischen Weins runden das Essvergnügen ab.

Wer lieber Pasta und Fleisch mag, der findet auch davon schmackhafte Gerichte auf der Karte. Auch bei diesen wird Wert auf regionale Produkte gelegt.

Lassen Sie sich in diesem zauberhaften Restaurant verwöhnen und genießen Sie ein paar entspannte Stunden italienischen Flairs!



KONTAKT

Ristorante Rio Argento

Via Pontebbana 2
Ugovizza
Tel.: +39 (0) 428/60038

Ruhetage: im Sommer nur Dienstag, sonst auch Mittwoch!



Kochen mit Sascha Zellinger Topfen-Früchteknödel

Der Green Chef Sascha Zellinger hat sich durch besonderes Engagement als Partner der Green Chefs qualifiziert. Er geht mit seinen Lebensmitteln respektvoll um, er weiß, wo sie herkommen. Cuisine-lifestyle by Sascha Zellinger steht für Fairness und Respekt zum Produkt.

Die eigene Freude am Genuss spiegelt sich in den delikaten Menüs wider, die Sascha Zellinger zaubert. „Für zwei bis zwölf Personen organisiere ich alles, was man für einen außergewöhnlichen kulinarischen Abend benötigt. Nach dem Erstgespräch werden die Zutaten nach den Vorstellungen der Kunden eingekauft, auf Wunsch bringe ich auch den passenden Wein mit. Selbstverständlich wird alles vor Ort frisch zubereitet und während die Gäste noch das Dessert genießen, bin ich schon dabei, die Küche wieder blitzblank zu machen“, so Zellinger. Ob Geburtstag, eine Familienfeier, Grill-BBQ, Geschäftsessen oder einfach ein Abend mit Freunden – es gibt immer einen Grund zum Kochen der besonderen Art!

Rezept für 15 Stück

- 400 g Topfen
- 150 g Mehl glatt
- 60 g Butter
- 1 Eidotter
- 1/2 Schale Zitronen gerieben
- Salz

Zubereitung

Butter, Zitrone, Salz schaumig rühren. Ei und Eidotter untermengen, Mehl, Topfen beifügen und zu einem glatten Teig kneten. 3 Stunden im Kühlschrank rasten lassen.

Früchte waschen und abtrocknen. Die Früchte (Kirsche, Marillen) entkernen, Heidelbeeren, Erdbeeren, Würfelzucker anstelle des Kerns in die Frucht füllen. Den Teig noch mal kurz mit Mehl bearbeiten. Aus dem Teig ca. 5 cm dicke Rolle formen. Und in Finger-dicke Scheiben schneiden. Teig flachdrücken, Früchte darin einhüllen. Knödel in siedendes Wasser einlegen. Ca. 10-15 min. im Wasser köcheln lassen. Butter in der Pfanne

zerrinnen lassen und Semmelbrösel dazugeben sowie Zucker und etwas Zimt.

Mein Tipp

Gebackene Holunderblüten im Weinteig und Frozen Joghurt Eis dazu.

KONTAKT



Sascha Zellinger

Tel.: +43 (0) 660/3169723

Mail: info@cuisine-lifestyle.eu

www.cuisine-lifestyle.eu

Haben Sie Ihr Wunschgewicht schon erreicht?

- ✓ Sie verlieren nicht an Gewicht?
- ✓ Sie haben den Yo Yo Effekt satt?
- ✓ Sie benötigen Anleitungen für Ihre Ziele?
- ✓ Sie sind von Diätprogrammen enttäuscht?

Die DNA ist ausschlaggebend

Es existiert eine starke Verbindung zwischen Ihrer DNA und der Art, wie Ihr Körper auf Ernährung und körperliches Training reagiert. Durch die Wissenschaftler gibt es einen maßgeschneiderten Speiseplan auf Ihre Gene angepasst, der Ihnen dann ein gesünderes und angenehmeres Leben ermöglicht.

Das Ganzheitliche steht im Vordergrund

Ein bodykey Online Coach begleitet Sie

durch die individuellen Ernährungs- und Trainingspläne ein Leben lang! Dadurch fühlen Sie sich in Ihrem eigenen Körper wieder wohler und haben mehr Energie!

Die 4 Schritte zu Ihrem Erfolg

- Ihr bodykey™ Starterset
- Ihr Gentest
- Ihren Plan erstellen
- Ihr bodykey™ Online Coach

Im Online Coach erhalten Sie Tipps von internationalen Experten in Ernährung und Fitness. Sie bekommen Unterstützung, Motivation, Anleitungen, wöchentliche Kontrolle über Ihren Erfolg und das Ihr Leben lang. //

*Der Schlüssel ist bodykey™ NUTRILITE.
Einfach, vertraulich mit höchster Qualität.*



KONTAKT



Markus Kempfer

Tel.: +43 (0) 677/6200662
E-Mail: info@kempfer.at

Anzeige

Essbare Kunst von Tirlil

Villachs Innenstadt ist mit Tirlis Tortenatelier um ein Lokal reicher geworden. Hier erschafft Konditormeisterin Mag. Iris Gärtner ihre einzigartigen Tortencreations - von edlen Hochzeitstorten, ausgefallenen Motivtorten bis hin zu Designtorten mit atypischen Formen ist alles möglich! Mit viel Herz und Liebe zum Detail entstehen so jeden Tag aufs Neue essbare Kunstwerke.



Hühnern und auch die Milchprodukte stammen aus der Region.

Alle, die Kaffee und Kuchen verkosten wollen, sind donnerstags und freitags herzlich willkommen! Jeden ersten Sonntag im Monat findet darüber hinaus Tirlis Brunch statt, wo sowohl Naschkatzen als auch jene, die es lieber pikant haben, sich auf ein breit gefächertes und mit viel Liebe angerichtetes Angebot freuen können! Bei der Auswahl der Zutaten legt Tirlil viel Wert auf Regionalität, so kommen z.B. die Eier von den eigenen

Zusätzlich finden in Tirlis Tortenatelier regelmäßig Events mit Livemusik oder Themenabende statt. Für die kleineren Naschkatzen wird Tirlis Kinderbackstube angeboten oder es können Kindergeburtstagspartys in Tirlis Tortenatelier gefeiert werden.

Genauere Infos finden Sie auf der Webseite www.tirlil.at oder auf Facebook. //



KONTAKT

Tirlil's Tortenwahnsinn und Knusperkiste mit Sahnehäubchen

Freihausgasse 13
9500 Villach
Tel.: 0043 (0) 650/2500145
Email: office@tirlil.at
www.tirlil.at

Anzeige

Neue Technologie Quellwasser für Zuhause

Der menschliche Körper besteht zu rund 70 Prozent aus Wasser, die Gehirnzellen sogar bis zu 90 Prozent. Für jede einzelne Zelle ist das Wasser ein wichtiger Baustoff, der in die Zellfunktionen eingebunden und für Stoffwechsel, Verdauung, Regelung der Körpertemperatur, Herz-Kreislauffunktion, Gehirnfunktion und sämtliche Gefühle und Empfindungen verantwortlich ist.

Im Wasser stecken aber noch viele Geheimnisse. So hat es zum Beispiel eine geometrische, kristalline Struktur und ein bestimmtes Frequenzmuster, das dem menschlichen Frequenzmuster entspricht. Während der Reise durch die Erde nimmt jedes einzelne Wassermolekül elektromagnetische Schwingungen auf. Wir sind also ständig mit der Urenergie der Erde verbunden und können mit

Wasser ein Energiedefizit ausgleichen. Durch diese kristalline Struktur ist das Wasser aber auch in der Lage, Informationen aufzunehmen, zu speichern und an uns weiterzugeben. Kein Wassermolekül gleicht dem anderen, daher gibt es beispielsweise auch keine zwei exakt gleich aussehenden Schneeflocken.

Beobachtet man Wasser in der Natur, so stellt man fest, dass es niemals geradeaus fließt, sondern sich in einer spiralförmigen Bewegung dreht. Diese spiralförmigen Bewegungen, die sich auch in unserem Körper wiederfinden, bedeuten nichts anderes als „Ordnung“. Gerade dieses Ordnungsprinzip ist es, das die Zellen benötigen. Heute hat man aber kaum die Möglichkeit reines kristallklares Quellwasser zu trinken, da das Trinkwasser vielen Umwelteinflüs-

sen ausgesetzt ist. In den langen Rohrleitungen wird durch hohen Druck das Wasser in seiner natürlichen Bewegung festgehalten und stagniert. Zusätzliche äußere Einflüsse wie Chemikalien, Bestrahlungen oder Elektromog zerstören ebenfalls die Struktur des Wassers.

Neue Technologie

Diese Erkenntnisse und Erfahrungen des bekannten österreichischen Naturforschers Viktor Schauberger flossen in die Entwicklung der Wasserverwirbler der Firma Prime Invention ein, die die natürliche Verwirbelung des Wassers nachahmen, wie es in Flüssen, Wasserfällen und unberührten Wasservorkommen auftritt. Diese Technologie ermöglicht es für jeden auch zu Hause „Quellwasser“ zu produzieren. //



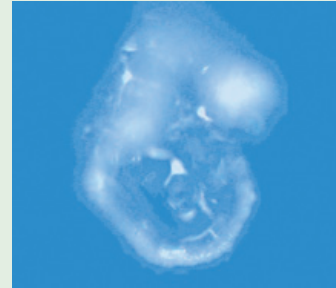


Vorteile des Wasserverwirblers

- einfach am Wasserhahn zu montieren
- das Leitungswasser schmeckt milder und frischer, fast wie aus einer natürlichen Quelle
- das Leitungswasser wird feinporiger
- das Wasser bekommt mehr Sauerstoff
- das CO₂ im Wasser wird durch die Verwirbelung vermindert und dadurch bekömmlicher
- zubereitete Speisen und Getränke schmecken durch den Einsatz der „Prime Invention Wasserverwirbler“ besser und natürlicher
- mit den zusätzlich erhältlichen EM-Keramik Pipes und/oder Edelsteinmischungen machen Sie Ihr persönliches Wohlfühlwasser selbst



Foto: Trinkwasser belebt mit Wirbelei



Vergleichsprobe: normales Trinkwasser

GRAYL



FÜLLEN - PRESSEN - TRINKEN

Speziell jetzt in der Urlaubs-, Reise- und Wanderzeit ist es von besonderer Bedeutung immer gesundes, reines Wasser zur Verfügung zu haben. Selbst aus verschmutztem, ungenießbarem Wasser ist es mit dem GRAYL Ultralight Wasserfilter überall möglich, schnell und unkompliziert, ohne Hilfsmittel, sauberes, keim- und virenfrees Trinkwasser herzustellen. Grayl ist ein patentiertes innovatives Wasserfilterkonzept, das in Sekunden 99,9999 % aller Bakterien, Viren und Parasiten sowie Schmutzpartikel, Chemikalien und Schwermetalle aus jedem Wasser herausfiltert.

Der Spezialfilter ist kein mechanischer Filter, wie man es von Hohlfaser-Membranfiltern kennt, sondern hier kommen ELEKTRODSORPTION und IONENAUSTAUSCH zum Einsatz.



Das Original von
Prof. Teruo Higa

Gert & Marlen Spitaler

Arndorfer Straße 3
9063 Maria Saal
0650/3442976
kontakt@em-spitaler.at



www.em-spitaler.at
www.facebook.com/emspitaler



Marcel Vanics

Rochenflügel / Artischocke / Spargel

Es ist ein ganz besonderes Ambiente mit Blick auf den Wörthersee, in dem 2-Hauben-Koch Marcel Vanic seine Gourmetküche in den vergangenen Jahren zu stets neuen Höchstleistungen und Auszeichnungen geführt hat.

Der Restaurantbereich ist natürlich auch auf das Glücksspielerlebnis des Hauses abgestimmt und bietet mit dem 4-gängigen Dinner&Casino Menü die passende Ouvertüre für einen allseits berausenden Abend – Vorfreude und Jetons im Wert von 20 Euro inklusive. Dieses Package um nur 59 Euro beinhaltet außerdem noch zur Begrüßung an der Casinobar ein Glas Frizzante und Glücks-Jetons mit der Chance auf 7.777 Euro.



Rezeptur für 4 Portionen

- 4 Stk. zu je 160 g Rochenflügelflets
- 1 EL Pommery-Senf
- Salz, Pfeffer
- 12 Stk. kleine Artischocken
- 12 Stk. Dattarini-Tomaten
- 4 Stk. Spargel grün
- 1 Stk. Junglauch
- 16 Stk. Kapernbeeren
- 1/4 l Weißweinsauce, die mit Thymian parfümiert ist

Zubereitung

Den Rochenflügel mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Senf auf der Vorderseite bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, in Butterschmalz scharf anbraten, würzen und auf dem Teller anrichten.

Den Rochenflügel ebenfalls braten (ist

sehr schnell fertig gegart) und auf das Gemüse legen.

Die Weißweinsauce mixen und den Rochenflügel damit vollenden.

Viel Spaß beim Nachkochen und Genießen.

Ihr Marcel Vanic
Standortleiter/Executive Chef

KONTAKT

Die Yacht – das Restaurant im Casino Velden

Am Corso 17
9220 Velden
Tel.: +43 (0) 664/2064515
E-Mail: cuisino.velden@casinos.at
www.velden.casinos.at

Geöffnet täglich ab 18 Uhr!

Sommer im Kreuzwirt



Um das wichtigste Sportereignis im Jahr 2018 in genussvollem Ambiente mitverfolgen zu können, werden wir alle Spiele der Fußball-WM in der Kommunikation übertragen. Passend zu den Spielländern gibt es als kulinarische Begleitung nationale Köstlichkeiten.

Auf unserer Homepage www.kreuzwirt.at halten wir euch über die Spieltage und die kulinarische Begleitung auf dem Laufenden.

Im Kreuzwirt wird gegrillt!

Ein weiteres Highlight des Sommers ist unsere Sonntagskarte. Neben unserem Langschläferfrühstück bieten wir euch eine an die Temperaturen angepasste Mittagskarte – von klassischem Gegrillten über Fleisch und Fisch bis hin zu Gemüse ist alles vertreten. Um die Sonne und die warmen Temperaturen auch wirklich auskosten zu können gibt es genug Platz ins unseren zwei gemütlichen Außenbereichen. Unser Gastgarten und unsere Lounge laden zum Verweilen an lauen Sommerabenden ein.

Christina & Klaus freuen sich auf euren Besuch!

KreuzWirt
Christina & Klaus

Info-App

Wie immer findet ihr alle detaillierten Informationen zu unseren Veranstaltungen auf unserer App. Einfach im App-Store nach „Kreuzwirt Villach“ suchen oder diesen QR-Code scannen



KONTAKT

Kreuzwirt Villach

St. Martiner Straße 123

9500 Villach

Tel.: +43 (0) 664/5817310

E-Mail: office@kreuzwirt.at

www.kreuzwirt.at





HANF

Die unterschätzte Pflanze

Autor: Mag. Isabel Brugger

Eines steht fest: Hanf ist eine der ältesten und wertvollsten Nutzpflanzen der Menschheit. Doch trotz ihrer enormen Vielseitigkeit – Hanf wird nicht nur als Nahrungs- und Heilmittel verwendet, sondern auch zur Herstellung von Textilien, Dämmmaterial, Kosmetik und Seilen verwendet – wurde die Pflanze wegen ihrer berauschenden Inhaltsstoffe als Droge verboten. Mit seinem Ruf, ein Rauschmittel zu sein (Marihuana – hergestellt aus Blüten und Blättern, Haschisch aus dem Harz der Pflanze) wurde Hanf in seiner vielfältigen Einsetzbarkeit negativ besetzt und hat bis heute mit dem Status der Illegalität zu kämpfen.

Die Wiederentdeckung

Auf der Suche nach alternativen Wirkstoffen wurde Hanf Mitte der 1980er-Jahre wiederentdeckt, schon bald kam es zu einem regelrechten Hanf-Boom, der den Anwendungen der Nutzpflanze immensen Vortrieb einbrachte.

Kein Wunder, da die Pflanze ausgesprochen anspruchslos ist und praktisch ohne Einsatz von Düngemitteln oder Herbiziden auskommt. Außerdem wurde erkannt, dass die wertvollen Inhaltsstoffe der Hanfpflanze dem Körper und der Seele guttun. Hanf beinhaltet nämlich

ein vielfältiges Spektrum an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen. Vor allem für einen gesunden und ausgeglichenen Lebensstil ist Hanf von großer Bedeutung.

Darüber hinaus ist Hanf in einem idealen Verhältnis reich an Omega-3-, -6- und -9-Fettsäuren, enthält Antioxidantien sowie Aminosäuren und die Vitamine E und B. Gamma-Linolensäure hilft, den Hormonhaushalt im Gleichgewicht zu halten, regt den Stoffwechsel an und unterstützt den Abtransport von Abfall- und Giftstoffen. Die Hanfpflanze ist ein idealer Bestandteil für all jene, die sich gesund und bewusst ernähren wollen.



Quelle für gesunde Fette und Protein

Weiters gehört Hanf zu den ganz wenigen Pflanzen, die Gamma-Linolensäure, kurz GLA, enthalten (2-4 %). Sie ist wichtig für das Gehirn und das Nervensystem, reduziert das Risiko von entzündlichen Krankheiten wie Arthritis oder Neurodermitis und sorgt für eine schöne Haut. Gamma-Linolensäure-Quellen sind rar, zum Beispiel enthalten auch schwarze Johannisbeeren, Spirulina oder Granatapfelkerne GLA. Hanf lässt sich gegenüber den anderen Quellen leicht und abwechslungsreich in unseren Speiseplan integrieren. Neben seiner besonderen Stellung als hochwertiger Fettlieferant ist er auch eine perfekte Proteinquelle: Er enthält alle 8 von 21 Aminosäuren, die der Mensch nicht selbst produzieren kann. Diese essentiellen Aminosäuren machen 20-24 % in Hanfsamen aus und sind leichter verdaulich als Sojaprotein,

das häufig Allergien auslöst. Hanfprotein ist so wertvoll, dass sich ein Mensch viele Monate lang ausschließlich davon ernähren könnte, ohne auch nur den geringsten Nährstoffmangel aufzuweisen. Das liegt am optimalen Aminosäureprofil des Hanfproteins, am idealen Fettsäuremuster sowie dem hohen Mineralstoff- und Vitamingehalt. Hanfprotein kann in Pulverform hervorragend in Shakes gemixt oder auch in Brotrezepten gerührt werden. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Weitere Bestandteile sind Ballaststoffe in ungeschältem Zustand, ein hoher Gehalt an B-Vitaminen (vor allem B1, B2 und B3), Vitamin E, Kalzium, Magnesium, Kalium und Eisen.

Hanf in der Kosmetik

Aber auch in der Kosmetik ist Hanföl schon seit längerem als Wundermittel für eine schöne und gesunde Haut be-

kannt. So wird es beispielsweise auch bei Hautkrankheiten wie Neurodermitis oder Schuppenflechten eingesetzt.

Auch bei Akne verzeichnet man in der Behandlung mit Hanföl tolle Erfolge. Es lindert Hautrötungen, beruhigt entzündete Haut und bringt die Haut wieder in Balance. //

KONTAKT

green line
pure nature

Green line GmbH

Griffnerstraße 14
9100 Völkermarkt
www.greenline-store.com

Mag. Isabel Brugger
Tel.: +43 664 513 7705
Mail: marketing@greenline-store.at



Frierss Feines Haus Top-Adresse für Delikatessen

Frierss Feines Haus ist Villachs kulinarischer Treffpunkt und bestens bekannt als Top-Adresse für Feiern jeder Art. Seit fünf Jahren trifft man sich hier, genießt und entdeckt besondere Feinkost, aktuell alles fürs perfekte Grillerlebnis.

Der einmalige Mix aus Restaurant, Gourmet & Feinkost zählt längst zu Kärntens kulinarischen Top-Adressen. Das Feine Haus-Team rund um Küchenchef Stefan Lastin bietet kulinarische Gaumenfreuden in jeder Preisklasse: ob Imbisse, regionale Küche à la carte, zarteste Steakraritäten oder abendliches Gourmetmenü (2 Hauben).

Besonders beliebt sind die monatlichen Genuss-Specials wie Asia, Fisch oder ab Juli wöchentliche BBQ-Specials.

Außergewöhnliche Feiern

Hier lässt sich auch ausgezeichnet feiern. Ob zu zweit, in kleiner, feiner Runde geschlossen im Wein Eck, im Kreise der Familie oder im größeren Stil mit 120 Gästen. Mit spannenden Menüs, erstklassigem Service, lässigem Ambiente und besonderen Extras verspricht hier jede Feier außergewöhnlich zu werden! TIPP: Jetzt Wunschtermin für Ihre (Weihnachts)Feier reservieren!

Jubiläums-Special „Best of 5“

Zu einem außergewöhnlichen Special lädt Familie Frierss am 30. Juni anlässlich des Jubiläums: „Best of Five“! An 5 Live-Cooking-Stationen werden raffinierte Gerichte à la minute zubereitet: Curry vom Wok, Kärntner Wagyu Burger oder wunderbare Reinanke vom Millstätter See, Sicher Kaviar mit Stundenei uvm.

Der Star des Abends: 60 Tage dry aged Hochrippe von der Kärntner Kalbin vom Spezial-Grill Green egg! Gespannt sein darf man auf ein großartiges Signature-Dish von Gastkoch Josef Steffner vom Messnerhaus 3-Hauben. Großartiges versprechen die Tastings von 5 Spitzenproduzenten aus der Region. „Bei unseren regionalen Spitzenproduzenten wissen wir, wo alles herkommt und welche Leidenschaft dahinter steht. So sind wir uns der Qualität sicher“, so Lastin. Weitere Geburtstags-Highlights sind tolle Jubiläums-Cocktails, Degustationen von 5 Weingütern, eine süße Geburtstagsüberraschung, die Jubiläums-Tombola mit 5 Top-Preisen uvm... Jetzt reservieren!

Kärntens beste Feinkost

Gefeiert wird auch in der delikate bestückten Feinkost mit tollen Jubiläumsaktionen! Hier entdeckt man mehr als



250 Wurst- und Schinkenspezialitäten von Frierss, perfekt abgelegene Steaks von der Kärntner Kalbin und Edelteile vom Duroc Schwein, besondere Alpe-Adria-Feinkost wie Feines aus dem Genussland Kärnten. Aktuell gibt's alles für das besondere Grillerlebnis, zum Genießen und Schenken, liebevoll verpackt in Genusskartons! Auch im Onlineshop! //

KONTAKT

Frierss Feines Haus
Restaurant - Fine Dining - Feiern
& Seminare - Feinkost - Catering

Maria Gailer Str. 53, 9500 Villach.

Ausreichend Parkplätze.

Mo-Sa 7.30 Uhr bis 23 Uhr Restaurant

Küche bis 21.30 Uhr, Feinkost bis 18 Uhr

Tel. 04242/3040-45, Feinkost -44

info@feines-haus.at, feines-haus.at

Anzeige



Sandra Huainig, Harald Unteregger



FH's Drive Golfrestaurant Moosburg

Der Golfclub Moosburg-Pörschach ist nicht nur wegen seiner idyllischen Lage bekannt, hier befindet sich auch eines der besten Restaurants der Region.

Harald Unteregger und Sandra Huainig führen ihr Lokal „FH's Drive“ mit viel Liebe zum Detail – sowohl was das Ambiente anbelangt als auch die Auswahl der Speisen und Weine. Hier fühlen sich nicht nur sportbegeisterte Golfer nach einer Runde bestens aufgehoben, das Clubrestaurant gilt mittlerweile auch bei Nicht-Golfern als absoluter Geheimtipp.

Gekocht wird vorrangig mit heimischen Produkten, dementsprechend variiert die Speisekarte auch dem saisonalen Angebot entsprechend. Abgerundet werden die kulinarischen Köstlichkeiten mit erlesenen Weinen namhafter Winzer. Hier spürt man einfach die Leidenschaft des Kochens, die Harald Unteregger selbst in seiner Küche lebt. Dementsprechend ausgezeichnet ist auch die Qualität. Als ganz besonderes Schmankerl gelten übrigens seine Schnitzel. Seinen Gästen zufolge die besten weit und breit. Kein Wunder, dass man im Golfclub Moosburg jedes Jahr nicht nur darauf wartet, dass die Spielsaison wieder beginnt, sondern auch darauf, dass das FH's Drive öffnet, denn wie der Golfplatz hat auch das Restaurant in den Wintermonaten geschlossen.



Dafür kann man von April bis November täglich von 8 Uhr bis „open end“ die vielen Spezialitäten und den traumhaften Ausblick auf den Golfplatz genießen.

Auch für Firmenfeiern oder private Feierlichkeiten ist das Clubrestaurant sehr zu empfehlen. Nach individuellen Wünschen werden hier Menüs zusammengestellt, die Weinauswahl getroffen und für angenehme Atmosphäre gesorgt.

Das FH's Drive Golfrestaurant Moosburg ist jedenfalls einen Besuch wert! Man sollte sich allerdings darauf einstellen, dass es leicht passieren könnte, dass man dann zum Stammgast wird ... //

KONTAKT

FH's Drive Golfrestaurant Moosburg

Golfstraße 2, 9062 Moosburg

Telefon +43 4272/82306

Mail: info@golfrestaurant-moosburg.at

www.golfrestaurant-moosburg.at

Öffnungszeiten:

April bis November: täglich geöffnet

Dezember: Freitag bis Sonntag geöffnet

Jänner: geschlossen

Februar und März: Freitag bis Sonntag geöffnet

Anzeige



Apps für jede Lebenslage Sport, Gesundheit, Job

meisterwork: Strong Tools for Smart Workers

Die meisterwork GmbH ist ein Start-Up, das im Frühjahr 2016 von vier jungen Unternehmern gegründet wurde und Web-Applikationen entwickelt, mit der sich Aufträge, Kunden und Mitarbeiter einfach organisieren, die Terminkoordination der Mitarbeiter planen, Angebote, Rechnungen, Auftragsdetails oder Fotos der Baustellen einfach speichern lassen. Auf Wunsch kann auch eine Materialverwaltung integriert oder weitere Funktionen eingebunden werden.

meisterwork ist spezialisiert auf kleinere und mittlere Unternehmen in Handwerk, Gewerbe und Dienstleistung. Überall da, wo Dienstleistung im Außendienst beim Kunden vor Ort erbracht wird, lassen sich die mobilen Lösungen einsetzen. „Wir haben festgestellt, dass es am Markt einen großen Bedarf für Verbesserung gibt. So wurde die Idee geboren ein smartes, transparentes und technologisch-zeitgemäßes Tool zu entwickeln,

das die Auftragsbearbeitung und Zeitaufzeichnung in das nächste Zeitalter überführt. Der Vorteil ist, dass sich diese App auch in bereits bestehende IT-Programme anderer Hersteller integrieren lässt“, so Markus Walluschnig, der den Vertrieb leitet.

Leistbar auch für kleine Unternehmen

„Die Idee hinter meisterwork ist es, mittels mobiler Software und Digitalisierung von Arbeitsprozessen Unternehmer und Mitarbeiter im KMU-Bereich zu entlasten und zu unterstützen. Damit machen wir Technologie der neuesten Generation auch für kleinere Unternehmen verfügbar und konkurrenzfähig gegenüber den großen Mitbewerbern“, erklärt Walluschnig.

„Das Preismodell ist dabei gezielt auf KMU-Betriebe zwischen 2 und 100 Mitarbeitern zugeschnitten und als Software Mietmodell aufgesetzt. Der Unternehmer erspart sich hohe Anfangsinvestitionen und ist bei gleichzeitig fehlender

Das meisterwork-Team



Dipl.-Ing. Georg Kitz
(Geschäftsführung
und Entwicklung)



Richard Marktl, BA
(CTO)



Ing. Mag. (FH)
Markus Walluschnig,
MA (Marketing und
Vertrieb)



Darran Morris, BEng
(Digital Design)

Mindestvertragslaufzeit flexibel – egal ob er in der Hauptsaison 30 Mitarbeiter im Einsatz hat oder bei niedriger Auslastung nur eine Handvoll Mitarbeiter einsetzt, er bezahlt nur für jene Mitarbeiter, die das System aktiv benutzen. Für Lehrlinge ist es überhaupt gratis.“

Die Web-Applikation ist einfach zu bedienen. Die mobile Applikation für Außendienstmitarbeiter ist für alle gängigen Smartphones und Tablets mit iOS oder Android Betriebssystem verfügbar. //

KONTAKT



meisterwork

Ing. Mag. (FH) Markus Walluschnig, MA
Head of Sales / Vertriebsleitung
meisterwork GmbH
Obere Fellacher Strasse 17
9500 Villach
markus.walluschnig@meisterwork.at
Tel.: +43 (0) 699 1024 0555
www.meisterwork.at

Mit dieser App macht Bewegung richtig Spaß! StepsApp ist ein Schrittzähler und „Activity Tracker“, mit dem man auf einfache Weise persönliche Ziele festlegen kann. Das Besondere daran: Während man sich bewegt, verändern sich die Farben und zeigen so den persönlichen

Fortschritt. Nicht nur, dass man immer und überall Kontrolle darüber hat, wie viel der empfohlenen 10.000 Schritte pro Tag man schon gegangen ist. Zusätzlich bietet diese App viele weitere Funktionen an, wie Übersichten, Workouts oder Trends.

Die Vorteile der StepsApp

- automatisches Schrittzählen
- Apple „Health“ integrierbar
- Apple Watch Unterstützung
- Kalorienverbrauch
- Workouts mit GPS-tracking
- Wochen-, Monats- und Jahresübersicht
- Tagesziele
- Trainingsfortschritt
- uvm.



KONTAKT



StepsApp GmbH

Gunther Marktl
CEO, StepsApp
Jakoministrasse 3
8010 Graz
info@stepsapp.io
www.steps.app

Synaptos bietet eine smarte Softwarelösung für alle Selbstständigen im Bereich Sport und Gesundheit. Damit sparen Kunden nicht nur wertvolle Lebenszeit, sondern vor allem auch Geld. „Smart Therapy“, die Spezialsoftware, ist leicht und intuitiv zu bedienen. Die Software kann auf allen Geräten verwendet werden und bietet innovative Funktionen vom Terminmanagement, Patientendokumentation mit Diktierfunktion, interaktive Befundung, Honorarnotenlegung, Registrierkasse, bis zur Vorbereitung der Einnahmen- und Ausgabenrechnung – alles aus einer Hand integriert in einer smarten Lösung.



Die Vorteile von „Smart Therapy“

- hohes Maß an Zeitersparnis in der Administration/Verwaltung und Behandlungsdokumentation
- kein Installations-, Update- und Backupaufwand
- papierlose Praxis (inkl. Dokumentenupload)
- laufender Überblick über die finanzielle Situation der Praxis (Einnahmen + Ausgaben)
- DSGVO-konform

KONTAKT



Mag. Alexander Doboczky
Lakeside B01
9020 Klagenfurt am Wörthersee
Tel.: +43 (0) 463 289982
www.synaptos.at
facebook: facebook.com/synaptos



Mag. Alexander Doboczky



Ob es sich um Porträtfotos oder Werbefotografie handelt, Wilhelm Gailberger hat den richtigen Blick, wenn es darum geht Personen oder Produkte ins rechte Licht zu rücken. Sein Gespür Menschen und Dinge kreativ in Szene zu setzen, lässt die Fotos zu kleinen Kunstwerken werden.

„Perfekte Fotos entstehen dann, wenn der Kunde entspannt ist. Da spielt die gewohnte Umgebung eine große Rolle. Viele Menschen scheuen sich davor, in ein Fotostudio zu gehen. Mit meinem mobilen Studio komme ich gerne zu meinen Kunden nach Hause. Ich portraitiere die Personen an dem Ort, an dem sie sich am wohlsten fühlen, egal ob indoor oder outdoor. So entstehen ganz unkompliziert, exklusive, aussagekräftige und authentische Bilder. Qualität hat für mich oberste Priorität und dabei lege ich mir die Latte sehr hoch.

Zu jedem Auftrag bereite ich mich intensiv vor und nehme mir die Zeit für ein persönliches Vorgespräch. Dabei bietet sich die Möglichkeit, meine Kreativität mit den Vorstellungen meiner Kunden in Einklang zu bringen. Es ist mir wichtig, dass sich meine Kunden beim Fotos-

Ihr Augenblick ist mein „Klick“

hooting wohl fühlen. Vor Auslieferung wird jedes einzelne Bild nachbearbeitet und in jenes Format gebracht, das für die jeweilige Verwendung optimal geeignet ist. Somit erhält mein Auftraggeber ein maßgeschneidertes Produkt nach individuellen Vorstellungen.

3 Bereiche der Fotografie

Die **Personenfotografie** mit Portraits, Hochzeiten, Kindern und Familie.

Die **Werbefotografie** – Businessportraits, Teamfotos, Produkte, Arbeitsfotos, Tourismus, Immobilien, Fashion.

Und die **Naturfotografie**, Hunde, Pferde und Wildlife. Meine Kunden schätzen an mir mein flexibles, kreatives und unaufdringliches Arbeiten, sowie meine Pünktlichkeit und Verlässlichkeit.“

Möchten Sie mein Model sein?

Ich suche Personen für exklusive Portraitfotosessions mit Schwerpunkt Freizeit. Bei Interesse bitte ich um Kontaktaufnahme. //

KONTAKT

Ihr Augenblick ist mein...
FOTO **GAILBERGER** *Klick*

Wilhelm Gailberger

Emailwerkstraße 31
9523 Landskron
Tel.: +43 (0) 699/10397411
E-Mail: info@mypictureworld.at
www.mypictureworld.at



STEUERTIPP

Privatnutzung des Firmenautos für geschäftsführende Gesellschafter

Mit der Verordnung des Finanzministers vom 19. April 2018 wurde klargestellt, wie die private Nutzung des Firmenautos steuerlich zu behandeln ist. Sie stellt zwei Bewertungsmöglichkeiten zur Auswahl:

- Ansatz des KFZ-Sachbezuges für Arbeitnehmer d.s. monatlich 1,50% bzw. 2% der Anschaffungskosten, abhängig vom CO² Ausstoß des jeweiligen KFZs
- Ansatz der anteiligen Kosten, die der GmbH aus der privaten Nutzung des zur Verfügung gestellten KFZ erwachsen, wobei der Anteil der privaten Fahrten geeignet nachzuweisen ist

Durch die Verordnung wird nunmehr klargestellt, dass bei Überlassung von Elektroautos – so wie beim Dienstnehmer – auch beim Gesellschafter-Geschäftsführer kein Sachbezug anzusetzen ist. Bei Ansatz der anteiligen Kosten

sind diese geeignet nachzuweisen. In der Praxis wird der geeignete Nachweis wohl nur durch ein Fahrtenbuch möglich sein. Der Ansatz der anteiligen Kosten der Privatnutzung ist dann steuerlich optimaler, wenn die private Verwendung des Fahrzeuges der betrieblichen untergeordnet ist.

Fahrtenbuch: Hierzu gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie GPS-Geräte und APPs, welche die Aufzeichnung automatisch mit nur einem Knopfdruck erledigen. Es gibt auch schon KFZs, die ein elektronisches Fahrtenbuch in der Ausstattung haben.

Optimieren Sie die steuerlichen Auswirkungen Ihrer KFZ-Privatnutzung, die Spezialisten der APP Steuerberatung GmbH stehen in allen steuerlichen Fragen jederzeit gerne mit Rat und Tat zur Seite. //



Edith Strieder



Mag. Robert Rogl



Mag. Ronald Schwarz

KONTAKT



APP Steuerberatung GmbH

Hauptstraße 13
9871 Seeoborn
Tel.: +43 (0) 4762/82710
E-Mail: seeboden@app-tax.at
www.app-tax.at

Anzeige

Willkommen in der Privatschule eigen:ART!

Wir sind eine Bildungseinrichtung, die es sich zum Ziel macht, Kindern einen alternativen Unterricht im jahrgangsübergreifenden Setting zu bieten.

Das pädagogische Konzept richtet sich danach aus, unterschiedliche Projekte vorzubereiten und im Rahmen der Lernzeiten umzusetzen. Dabei geht es uns darum, die für die Projekte zu erarbeitenden Themen und Inhalte vor dem Hintergrund des Lebens außerhalb der Schule realitätsbezogen erfahrbar und begreifbar zu machen.

An unserem Standort in Wernberg verbinden wir Kindergarten und Schule miteinander. Dies heißt, dass wir einen Kindergarten, eine Primarstufe (1. -4. Schulstufe) und eine Sekundarstufe (5. - 8. Schulstufe) führen.

Unser Ziel ist es, Schule, Lernen und

Lehren umfassender zu denken. Die pädagogische Umsetzung an zeitgemäße Gegebenheiten in der Gesellschaft anzulehnen und den Kindern beim Erlangen von wichtigen Kompetenzen zu helfen:

- Eigenständiges und kritisches Denken
- Selbstreflektiertes Handeln
- Eine grundlegende Frustrationstoleranz und Kritikfähigkeit
- Bereitschaft, am Wir zu arbeiten

Dies versuchen wir in unserem Team aus Pädagogen/innen und Lernbetreuern/innen auf eine wertschätzende Weise zu leben und zu entwickeln.

Der Schulleiter Alexander Horn und sein Team freuen sich schon darauf, auf diesem spannenden Weg noch weiteren Menschen zu begegnen, die sie ein Stück weit begleiten und durch ihr Wirken zum Gelingen beitragen wollen.



KONTAKT



Privatschule eigen:ART

Bundesstraße 52
9241 Wernberg
Tel.: +43 676 5117548
+43 677 62629530

Mail:
direktion@privatschule-eigenart.at
www.privatschule-eigenart.at

Anzeige

Bye, bye Cellulite!

ByeByeCellulite© ist ein absolutes Powerpaket mit hochkonzentrierten Substanzen, das einen völlig neuen Lösungsansatz bietet, wenn es um das Erscheinungsbild von Cellulite geht.

Seit 35 Jahren wurde dieses Produkt von Dr. Juchheim, einem Münchner Arzt, entwickelt, der damit eine einzigartige Kombination aus wissenschaftlichen Erkenntnissen und erlesenen Wirkstoffen geschaffen hat. Diese Kombination garantiert einen sofort sichtbaren Effekt! Aber nicht nur bei Cellulite ist diese Creme wirksam, diese kann generell dann eingesetzt werden, wenn es darum geht, die Haut intensiv zu pflegen und zu festigen.

Anwendungsgebiete

Für alle Hauttypen sowie Altersklassen

geeignet. Exklusive Effektkosmetik mit sichtbarer Sofort- und Langzeitwirkung ohne Parabene, Parafine, Hormone und Tierversuche.



ByeByeCellulite enthält einzigartige, pflanzliche Rohstoffe mit 6-fach-Wirkkonzept:

Sichtbare Steigerung der Durchblutung (Hautrötung).

1. Fühlbare Wärmeentwicklung.
2. Verbesserung der Nährstoffversorgung (Entwässerung).
3. Glättung der Haut.
4. Festigung der Hautstruktur.
5. Harmonisierung des Hautbildes (Fettverbrennung).

Wenn es um Verschönerung Ihrer Haut geht, machen Sie einen kostenlosen Test Termin bei mir! //

KONTAKT

Daniela Pöllinger

Lifestyle Effekt Studio 2.0
Kirchgasse 30
9560 Feldkirchen
Tel.: +43 (0) 676/5977405
www.lebedenmoment.eu



Anzeige

Sind Sie Single, sind Sie alleine?

- Wir finden den passenden Partner für Sie
- DIE KÄRNTNER Partnervermittlung
- diskret - seriös - leistungsfähig!
- das Erstgespräch ist KOSTENLOS
- KÄRNTNERINNEN & KÄRNTNER



Butterfly-
Ihre Kärntner
Agentur für
Singles mit
Niveau!

- 34, sportliche, hübsche Kärntnerin sucht...
- 35, Unternehmerin, fesch, flexibel sucht...
- 37, Akademikerin sucht Akademiker mit Stil
- 39, reizend, unkompliziert, smart sucht...
- 43, bezaubernd, spontan, bildhübsch sucht...
- 49, humorvolle Mittelkärntnerin mit Charme...
- 62, sehr jugendlich, mit Rhythmus im Blut...
- 64, romantisch, feinfühlig, bezaubernd sucht...
- 66, fraulich, sinnlich, herzlich sucht...
- 58, sehr attraktive Frau sucht smarten Mann...
- 55, tolle Frau, schlank, reisefreudig, liebevoll...

- 36, fesch, ledig, männlich, sportlich sucht...
- 38, selbstständig, kocht gerne zu zweit...
- 39, Unterkärntner sucht Unterkärntnerin...
- 40, Kärntner mit Sinn für Romantik sucht...
- 47, bodenständig, naturverbunden sucht...
- 52, groß, schlank, einfühlsam sucht...
- 56, finanziell unabhängig, aktiv & attraktiv...
- 58, sinnlicher, sportlicher Akademiker...
- 64, Unternehmer i.P. sehr aktiv sucht...
- 65, Kärntner Charmeur & Gentleman sucht...
- 60, pensioniert, verreist viel & gerne sucht...und viele mehr

„Life-Balance“

Das Top - Seminar in Kroatien

Eigentlich fühlen Sie sich wohl, es geht Ihnen grundsätzlich gut ... und trotzdem beschleicht Sie manchmal das Gefühl: „Es läuft irgendwie nicht mehr ganz rund“. Sie hätten gerne mehr Zeit für Ihre Familie, für Ihre Hobbies... Wie wäre es, wenn Sie bei sich selbst beginnen? Denn Sie alleine haben es in der Hand, Ihr Leben zu gestalten, sich Freiräume zu schaffen, Ihre Werte zu bestimmen und Ihr Handeln danach auszurichten. Ihre Zufriedenheit wird sich nicht nur positiv auf die Menschen auswirken, die Sie gerne um sich haben, sondern auch Ihre Gesundheit.

In unserem Top-Seminar „Life Balance“ stehen Sie im Mittelpunkt.

Sie sind sich Ihrer anerzogenen Verhaltensweisen bewusst und können förderliche von hinderlichen Grundsätzen trennen? Sie haben sich auch schon gefragt, warum wir manchmal trotzdem in der „Sonst-liebt-mich-keiner“-Falle enden? Eigentlich wissen Sie, wie viele Möglichkeiten Sie hätten – und doch realisieren Sie wieder keinen Ihrer Träume? Dann sind Sie an einem Punkt im Ihrem Leben angekommen, in dem Sie wieder fest das Steuer ergreifen sollten!

In unserem Seminar zeigen wir Ihnen Wege auf, wie Sie für ein glückliches Umfeld sorgen können, ohne sich selbst dabei aufzuopfern! Stellen Sie sich wieder in den Mittelpunkt und machen Sie sich bewusst: „Nur wenn es mir gut geht, kann es auch meinem Umfeld gut gehen!“

Was erwartet Sie in diesem Top-Seminar:

- Warum „Work-life-Balance“ ein Mythos ist
- Warum Sie erst loslassen sollten, bevor Sie etwas anderes festhalten wollen
- Warum Ihre Partnerschaft wie das Meer sein sollte
- Was Glaubenssätze mit Ausgeglichenheit zu tun haben
- Die magische Kraft des „Nein!“
- Wer bin ich und was macht mich stark?

Und wir sind Ihre Reisebegleiter:

Wolfgang Herzog

(NLP-Trainer, Master-Coach, CMORE Meta-trainer, Unternehmensberater)

Michaela Herzog

(Staatl. Geprüfte Fit-Instructorin)



Versuchen Sie folgende Übung, um Ihre Werte klar zu benennen: Erstellen Sie zuerst eine Übersicht Ihrer Lebensbereiche, wie z.B. Gesundheit, Arbeit, aber auch Persönliches (Ich).

Für jeden einzelnen dieser Bereiche stellen Sie sich nun folgende Fragen:

- Was ist mir wichtig im jeweiligen Lebensbereich?
- Woraus beziehe ich Selbstvertrauen?
- Wenn ich mich in meiner Haut nicht wohl fühle – was ist der Grund dafür? (Vermutlich verstoßen Sie gerade gegen einen Ihrer Werte.)
- Wenn ich mich unter Druck für/gegen etwas entscheiden muss – was treibt mich zu dieser Entscheidung?

Für jeden Ihrer gewählten Lebensbereiche legen Sie nun eine Prioritätenliste Ihrer Werte fest. Was ist mir am wichtigsten? Am zweitwichtigsten? Aus den drei - vier wichtigsten Werten aller gewählten Bereiche erstellen Sie nun eine neue Prioritätenliste, so, dass am Ende nur noch die fünf wichtigsten Werte in Ihrem Leben übrig bleiben. Damit haben Sie die Grundlage für ein bewusstes Leben geschaffen!

KONTAKT

Be better



make YOUR way!

Herzog Personaltraining

Hauptplatz 29/2

9500 Villach

www.herzog-personaltraining.com

office@herzog-personaltraining.com

Tel.: +43 4242 / 59 0 94

Tel.: +43 664 / 4248 612

Anzeige



Der Duft von Büchern – der etwas andere Reisebericht

Autor: Mag. Karin Stechauner

Der walisische Buchhändler Richard Booth eröffnete 1961 das erste Bücherdorf im englischen Hay-on-Wye. Viele Dörfer und Städte sprangen auf diese wunderbare Idee auf. Mittlerweile gibt es weltweit über 30 Leseorte – in Frankreich gleich fünf.

Über ein Bücherdorf mit nur etwa 700 Einwohnern in Südfrankreich gelegenes, 20 Kilometer nordwestlich von Carcassonne, angrenzend an das schwarze Gebirge, erzählt dieser Reisebericht und über seine interessante nähere Umgebung.

Montolieu

Montolieu scheint auf den ersten Blick ein verschlafenes Dorf auf dem Weg nach Carcassonne zu sein. Doch wenn man im Schatten der Platanenbäume vor der Kirche Saint André sich auf der Bank der einheimischen Pétanque-Spieler kurz ausrastet, eröffnet sich einem das Dorfleben und man fühlt sich angekommen. Seit fast 30 Jahren zählt dieses kleine Dorf im Herzen des Languedoc-Roussillon zu den Bücherdörfern. Der Buch-

binder Michel Braibant war die treibende Kraft. Heute gibt es 17 Antiquariate, einige Buchhandlungen, Buchbinder und ein Schriftenmuseum. Mit zahlreichen Veranstaltungen versucht man, Bücher-ratten ins Dorf zu ziehen. Patrick Süßkind verbrachte hier eine inspirierende Zeit.

Saint-Martin-le-Vieil

Ein 200 Seelenort, 12 Kilometer östlich von Montolieu in Frankreichs pays de cocagne "Schlaraffenland" gelegen. Gleich drei Themen-Wanderungen laden zu einer gemütlichen Entdeckungsreise in die Vergangenheit ein. Ob Höhlenwohnungen, eine mystische Steingartenrosette, oder ein verfallendes zisterziensisches Kloster in isolierter Waldeinsamkeit.

Carcassonne

Carcassonne ist seit 1997 Weltkulturerbe. Die befestigte Stadt, 20 Kilometer von Montolieu entfernt, blickt auf eine sehr lange alte Geschichte zurück. Die ältesten Spuren gehen bis zum sechsten Jahrhundert vor Christi zurück. Die weitere

Entwicklung ist geprägt von Glanz und Glorie, Machtkämpfen, Zerstörung, Wiederaufbau und Wohlwollen. Ab dem 18. Jahrhundert gerät Carcassonne immer mehr in den Schatten der Weltgeschichte. Doch französische Schriftsteller und Stadtarchitekten retteten durch ihr persönliches Engagement diese imposante Festungsstadt vor ihrer völligen Auflösung. Heute schieben sich Tausende von Besuchern durch die engen Gassen. Ich kann nur sagen: Carcassonne sollte man einmal im Leben gesehen haben. Die Unterstadt, la ville basse, erreicht man über die alte Steinbrücke über die Aude. Die Innenstadt wird liebevoll Bastide Saint-Louis genannt. Das schachbrettartige Straßennetz wirkt auf den ersten Blick rüde oder sogar vernachlässigt. Aber man sollte der „ville basse“ eine Chance geben und so entdeckt man sehr liebevoll gestaltete Plätze, wie beispielsweise den Place Carnot. Der Canal Midi steht auch auf der Weltkulturerbeliste. Pierre Paul Riquet gilt als Vater des Wasserweges zwischen dem Atlantik und dem Mittelmeer. Früher war der künstliche Wasserlauf eine wichtige Transportroute von Waren aller Art. Heute suggeriert die

Passage ein entschleunigtes Urlaubsfeeling von Toulouse bis Sète.

Château de Pennautier

Seit über 2000 Jahren wird in dieser Region Wein angebaut. Der Duft wilden Thymians und das perfekte Zusammenspiel von Sonneneinstrahlung, Wärmespeicherung und salziger Meeresluft gebiert die fabelhaftesten Weine. Im Jahr 1531 wurde hier der erste Schaumwein der Welt produziert. Auch die kulinarischen Eroberungszüge der Süßweine begannen in dieser südfranzösischen Region. Fünf Kilometer nordwestlich von Carcassonne befindet sich das imposante Schloss Pennautier - der größte Rotweinerzeuger der Region Languedoc-Roussillon.

Caunes Minevois

35 Kilometer östlich von Montolieu, eingebettet in Zypressenhaine und Weinberge liegt still und bescheiden das Dorf Caunes Minevois. Durch den roten Marmor mit den weißen Adern ist die Gegend schon seit dem Mittelalter weltweit bekannt. Schlösser, Kathedralen und Herrenhäuser auf der ganzen Welt zieren sich mit diesem speziellen Carbonatgestein. Auch in dem kleinen Dorf begegnet man überall diesem roten Farbenspiel. Die Mönche des vormaligen Benediktinerklosters, welches auf einem zuvor galloromanischen Landgut erbaut wurde, waren einst die Herren über den Marmor. Heute sind nur noch drei Steinbrüche im Tal von Cros in Betrieb. 1930 verlor der Marmor seinen Luxusreiz. Allerdings bleibt der Stein ein besonders Objekt für Künstler. So wacht auch ein riesiger Marmortotempfahl, der einen Weinberg symbolisiert, über diesen Ort.

Saissac

Saissac liegt 10 Kilometer nordöstlich von Montolieu. Berühmt ist die 1.000 Einwohner Gemeinde für die riesige, teilweise verfallene Burgruine aus dem Jahr 960. 1920 erlebten die Gemäuer ein teilweises Wiedererwachen. Der Schriftsteller Henry Dupuy Mazuel machte einen Flügel wieder bewohnbar. Nach seinem Tod fanden seine Erben einen



mittelalterlicher Münzschatz aus dem 13. Jahrhundert, bestehend aus 2.000 Silberlingen. Viele Schatzräuber hatten zuvor danach vergebens gesucht. Doch die Hoffnung stirbt zuletzt. Verborgene Reichtümer gäbe es noch genug zu finden.

Lagrasse

30 Kilometer südöstlich von Carcassonne mit rund 600 Einwohnern liegt Lagrasse, eines der schönsten Dörfer Frankreichs, malerisch eingebettet im Tal der Orbieu. Die Benediktinerabtei Saint-Marie d'Orbieu mit dem imposanten Glockenturm, die alte Steinbrücke, Bürgerhäuser und die alten Markthalle stehen unter Denkmalschutz in der ehemaligen Hauptstadt der Corbière. Jeden dritten Sonntag in den Sommermonaten findet in den Straßen des Dorfes ein großer Flohmarkt statt.

Alet le Bains

35 Kilometer südlich von Carcassonne in der Corbière schmiegt sich der kleine Kurort mit idyllischen Fachwerkhäusern an die Aude. Im zwölften Jahrhundert entbrannte hier ein blutünstiger Machtkampf zwischen der katholischen Kirche und den Katharern. Durch das mittelalterliche Stadttor gelangt man in den historischen Stadtkern zum Grande-Place. Im nördlichen Teil befindet sich eine der kraftvollsten Thermalquellen Frankreichs. Entdeckt durch die Römer wird das belebende Wasser seit mehr als 100 Jahren abgefüllt.

Camon

Camon ist die kleine Schwester von Carcassonne und liegt 37 Kilometer südwestlich entfernt in der Flussschlinge des Stromes Hers. Klein-Carcassonne schmiegt sich wohlig an seine Benediktinerabtei. Es wird auch das Dorf der hundert Rosensträucher genannt. Im Mai gibt es jedes Jahr ein duftendes Rosenfest.

Mirepoix

Auf dem Bahntrassenradweg „Le Chemin des Filatiers“ fährt man gemütlich von Camon nach Mirepoix - 40 Kilometer nordöstlich von Carcassonne gelegen. Vom Kirchturm der Kleinstadt aus, kann man den Blick bis zu den Pyrenäen schweifen lassen. Der malerische Hauptplatz lädt zum Verweilen und Eis essen ein. Am Montagmorgen und donnerstags ist großer Markttag auf der Place Maréchal Leclerc in der großen offenen Markthalle. In der ersten Augustwoche bietet das Ambiente eine perfekte Kulisse für Puppenspieler. Seit 1988 findet jährlich das internationale Festival für Marionettenkunst in Mirepoix statt.

„Das Unglück des Menschen rührt daher, dass er nicht still in seinem Zimmer bleiben will.“

(Patrick Süßkind)

Doch wollen Sie sich wirklich diese duftende Bücherreise durch eine wildromantische Landschaft entgehen lassen?

//



Veranstaltungstipps im Sommer



Fußball WM schauen

©Casino Velden



Tanz ins Glück



Poker Europameisterschaft

©Casino Velden



Travestieshow

Tanz ins Glück

Let's dance heißt es heuer immer mittwochs bereits zum 12. Mal am Casino Velden Parkett. Bei insgesamt sieben Terminen kann man bei Livemusik ab 20.30 Uhr das Tanzbein schwingen. Mit dabei sind Major7, Big Band L, FEEL GOOD, Da Capo und die Casinoband. Termine: 6. und 20. Juni, 4. Juli, 1., 8., 15. und 29. August. Von 19.00 bis 20.00 Uhr finden vorab auch wieder die beliebten Tanz-Workshops mit dem Tanzstudio Koitz, Tanzwelt Wankmüller und Next Dance Club statt.

Fußball WM schauen im Casino: 14. Juni bis 15. Juli

Fußballexperten aufgepasst! WM schauen einmal anders! Gemeinsam mit tipp3 bieten wir Ihnen ein unvergessliches Erlebnis: Das Fußball Highlight des Jahres, WM schauen im Casino.

Das Angebot:

- 10 Euro Begrüßungsjetons
- 5 Euro tipp3 Gratistipp
- 1 Paar Würstel mit Gebäck oder Hot Dog
- 1 Heineken Bier 0,33L*
- Team Schuss Contest
- Team Foto
- Teilnahme am exklusiven Gewinnspiel „Meet the Coach“: Ein Meet & Greet inklusive Abendessen mit ÖFB Teamchef Franco Foda im Casino Graz

Um 19 Euro pro Person
Ermäßigter Preis: 15 Euro pro Person ab

10 Personen oder mit Glücks Card Gruppen und Vereine ab 10 Personen ersuchen wir um Reservierung.

*Wahlweise auch alkoholfreies Bier Heineken 0.0

Poker Europameisterschaft 18.-29. Juli

Auch 2018 findet die Poker Europameisterschaft im Casino Velden statt. Ein exklusives Ambiente und das professionelle Team versprechen ein besonderes Erlebnis für alle Pokerfans. Es wird die internationale Pokerszene zu Gast in Velden sein, wenn es um ein erwartetes Preisgeld von über 3 Millionen Euro geht. Pokerspieler aus 30 Nationen werden 21 Turniere an über 55 Pokertischen bestreiten. www.pokerem.com

Travestieshow der Herrlichen Damen

Mit ihrer neuen Show unter dem Titel „ZEITlos“ präsentieren sich die Herrlichen Damen am Donnerstag, dem 16. August, ab 20.00 Uhr im Casineum. Mit einer Vielzahl an Kostümen, fantasievollen Kopfschmuck und einer Menge Eleganz und Glamour entsteht auf der Bühne eine perfekte Illusion jenseits aller Geschlechterrollen. Mit im Gepäck haben die Künstler rasante Choreographien, zwerchfellerschütternde Gags und musikalische Highlights von gestern und heute.

KONTAKT

Tel.: +43 (0) 4274 / 2064-112
www.velden.casinos.at



Ebners Sportreisen

*Ihr Kärntner
Reiseveranstalter mit
den Schwerpunkten*

- ✔ *Sportevents* ✔ *Wanderreisen*
- ✔ *Radreisen* ✔ *Wellnessreisen*

3 BEISPIELE:

Radlerparadies Südmähren

Mit dem „lustigen Pavel“ geht es durch die tschechischen Weinberge

Mo., 16. – Fr., 20. Juli 2018
5 Tage ab € 520,-/Pers.

Aktiv um den Bodensee

Wir radeln ums „Schwäbische Meer“ und auf die Insel Mainau

Mo., 10. – Fr., 14. September 2018
5 Tage ab € 445,-/Pers.

Radfahren in Abano Terme

Jährliches „Ausradeln“ unter dem Motto „Heiße Thermen, sanfte Hügel“

So., 7. – So., 14. Oktober 2018
8 Tage ab € 605,-/Pers.

Ebner

Ebner Reisen Ges.m.b.H. • A-9500 Villach-Heiligengeist

☎ +43 (0) 4244 23910 • ebner-reisen@buspartner.at

www.ebner.ag



Jetzt
Gratis-Katalog
anfordern!



*Mit Begeisterung & Spaß
leicht durch die Schule,
leicht durch die Arbeit,
leicht durchs Leben.*

**Email: info@body-brain-activity.com
www.body-brain-activity.com**