

## CANYONING

Abenteuer, Selbsterfahrung, Emotion

## Akupunktur- massage

Entspannte Muskeln

## GESUNDES OLIVENÖL

Woran man es erkennt

## KRAFTVOLLE ERNÄHRUNG

Turbo fürs Immunsystem

## Castelmonte

Wandern zur „Madonna bella“



## HERZLICH WILLKOMMEN ZU IHRER AUSZEIT IM PARADIES

*Für immer mehr Menschen gehört heute die Gesundheit zum bewussten Lebensstil. Da geht es nicht nur um Bio-Lebensmittel und Naturkosmetik, die man sich gönnt, sondern um die persönliche Leistungsfähigkeit. Wir wollen einfach so lange wie möglich körperlich und geistig fit bleiben – privat und beruflich.*

Deshalb ist in unserem familiär geführten Bio-Vitalhotel Weissenseerhof\*\*\*\*\*s alles auf himmlisch Genießen, Wohlfühlen und Gesund sein und bleiben ausgerichtet:

Die Gourmetabende mit der haubengekrönten Bio-Naturküche, unsere sanften Fastenangebote – die moderne FX Mayr Kur und das Basenfasten, die Säulen unseres Medical Wellness Programms – und unsere Insel des Wohlbehagens, das luxuriöse See-Spa mit seinen Relax- und Behandlungsangeboten direkt am See.

Florian Klinger und sein Team legen besonderen Wert auf Qualität. Der Küchenchef lebt sein Farm-to-table-Konzept. Frische und reife Lebensmittel werden schonend zubereitet, so dass das Aroma, Vital- und natürliche Farbstoffe erhalten bleiben.



Genießen Sie das Paradies, finden Sie Ruhe, tanken Sie Kraft und bleiben Sie gesund.

### 3-TAGES-KENNENLERNPAUSCHALE „GRIASS DI IM WEISSENSEERHOF“

Alles, was man zum Wohlfühlen braucht, ist bereits im Package inkludiert: 3 Tage & 2 Nächte Bio-Genuss Halbpension im Bio-Vital Doppelzimmer, Begrüßungs-Prosecco, Pralinengruß:

**ab € 203,00 pro Person**

Neusach 18 | 9762 Weissensee |  
+43 4713 2219 | [rezeption@weissenseerhof.at](mailto:rezeption@weissenseerhof.at)  
[www.weissenseerhof.at](http://www.weissenseerhof.at)

# Editorial



Herausgeberin  
Mag. Doris Weber

## Liebe Leserinnen und Leser!

In der aktuellen Ausgabe unseres Sportmental Magazins finden Sie diesmal viele Storys und Tipps, wie Sie die kühlere Jahreszeit sportlich und entspannt genießen können.

Wir haben für Sie den frischgebackenen Europameister im Mountainbiken getroffen und mit ihm über sein Leben mit dem Extremsport gesprochen, zeigen Ihnen, wie und wo Sie sich auch im Herbst und Winter fit halten können und begeben uns mit Ihnen auf eine spannende Wanderschaft entlang der Grenze Kärntens.

Neue Entspannungsmethoden und Ratschläge von Experten, wie man Körper und Geist stärkt, finden Sie ebenso in unserem Magazin, wie Ernährungstipps und leckere Rezepte, die Sie schnell und einfach zubereiten können.

Wer Sport mit Kultur verbinden möchte, den nehmen wir diesmal mit ins friulanische Castelmonte, das entlang des Alpe-Adria-Trails bei Cividale liegt und einiges für Wanderer zu bieten hat.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Mag. Doris Weber  
Herausgeberin



### IMPRESSUM

**Eigentümer, Medieninhaber und Herausgeber:**  
Mag. Doris Weber, Tel.: 0043/(0)650/63 52 481,  
office@sportmental-magazin.at  
www.sportmental-magazin.at

**Chefredaktion:** Mag. Doris Weber  
**Redaktionelle Beiträge dieser Ausgabe:**  
Thomas Aigner, Mag. Vittoria Bottaro, Mag. Christa Cvejanov, Sepp Egarter, Mag. Martina Ertl, Katja Fuchs, Mag. Sabine Geringer, Roland Hansl, Mag. Romana Hauptmann, Heidi Höfferer, Patrizia Kaspar, Mag. Christine Kleindienst, Maria Koban, Thomas Koran, Mag. Silvana Proßegger, Patrik Ruhdorfer, Silvia Seisenbacher, Claudia Strobl, Dr. Manuel Treven, Mag. Angelika Wasserfaller, Nicky Watzek, Ing. Manuel Wulz  
**Fotos:** Cover-Girl: Andrea Samek  
Sepp Egarter, bereitgestellt, Shutterstock  
**Grafik:** printMASTER GmbH, Klagenfurt

**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, redaktionellen Inhalten 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 auf Männer in gleicher Weise.



INHALT 12/2016

### 4 Mountainbiker Uwe Hochenwarter

#### SPORT



8 Canyoning



12 Grenzweg

16 Schulterschmerzen

#### KÖRPER & GEIST



28 Achtsam und entspannt



30 Akupunkturmassage

#### ERNÄHRUNG & KULINARIK



56 Kraftvolle Speisen

66 Ernährung für Körper und Seele

#### LIFESTYLE



84 Castelmonte

88 Horoskop

**Lebensmotto:**

„Wer auf die Überholspur will, muss die Normalspur verlassen.“

Vor wenigen Wochen fand in Bad Goisern der größte Mountainbike-Marathon, die „Salzkammergut Trophy“, statt. Eine der anspruchsvollsten Strecken mit einer Länge von 119 Kilometern und 3.800 Höhenmetern, die es zu überwinden gilt. 5.000 MTB-Pros waren angetreten, aber nur einer konnte den Tagessieg souverän „einfahren“ und sicherte sich damit gleichzeitig den Europameistertitel der Master-Klasse – Uwe Hohenwarter.

**Herzliche Gratulation zu deinem Europameistertitel. Wie fühlt sich das an, gerade auf so einer schwierigen Strecke zu gewinnen?**

Absolut fantastisch. Vor allem deshalb, weil es die Bestätigung und der Erfolg langer und konsequenter Arbeit ist. Da ist es schon schön, die Früchte ernten zu dürfen.

**Wie bist du überhaupt zu diesem Sport gekommen?**

Dazugekommen bin ich durch meinen ersten Mentor Siegi Hohenwarter. Mich hat es fasziniert, dass es mit dem Bike fast keine Grenzen gibt und auch die Verbindung zwischen Sport und Natur.

**Welche persönlichen Erfolge siehst du in deiner gesamten bisherigen Karriere als deine größten?**

Der Sieg beim „Kitzalpbike“ letztes Jahr und eben heuer bei der „Salzkammergut Trophy.“ Das sind Klassiker, die man nicht so einfach gewinnt.

**Was war die spannendste Strecke, die du gefahren bist?**

Das war die „Bike Transalp“ Mitte Juli. Sieben Tage und fast 18.000 Höhenmeter quer durch die Alpen.

**Gibt es ein Ereignis, das dich besonders beeinflusst hat?**

Ja, die Reise im Frühjahr in den Oman zur Trans-Hajar-Rundfahrt. Sowas härtet einen ab. Vier Tage zelten in der Wüste.

**Wie sieht dein Trainingsalltag aus?**

Eigentlich trainiere ich sieben Tage die Woche. Außer es sind Rennen, dann natürlich etwas weniger unter der Woche. Im Jahr sind das über 20.000 Kilometer und rund 1000 Stunden.

Österreichs  
Europameister

Uwe  
Hohenwarter

Du unterstützt dein Training mit der Magnet-Resonanz-Stimulation von vita-life®. Wie hilft dir die Anwendung?

Die Magnet-Resonanz-Anwendungen von „vita-life®“ helfen mir sehr gut bei der Regeneration. Vor dem Schlafen gehen angewendet, merke ich, dass ich viel ruhiger und leichter einschlafe. Dadurch bin ich in der Lage früher wieder mit dem Training beginnen zu können.

Arbeitest du auch speziell an deiner mentalen Stärke?

Die Wettkämpfe sind das beste Training. Solche Situationen kann man nicht simulieren. Doch Zeit für Ruhe nach harten Rennen ist mir enorm wichtig. Die nehme ich mir dann auch, um wieder Kraft zu tanken. //

### ERFOLGE 2016:

#### Internationale Meisterschaften

- Europameister XCM Kat. Master

#### Nationale Meisterschaften

- 1. Platz OÖ Landesmeisterschaft XCM

#### Marathon

- 1. Platz Salzkammergut Trophy 119 km
- 3. Platz Willingen Bikefestival, Rocky Mountain Marathon
- 4. Platz Granitmarathon
- 6. Platz Riva Bikefestival, Rocky Mountain Marathon

#### Etappenrennen

- 3. Platz Gesamtwertung Bike Four Peaks
- 5. Platz Gesamtwertung Vuelta Ibiza
- 5. Platz Gesamtwertung Algarve Bike Challenge
- 8. Platz Bike Transalp

#### Sonstige

- 3. Platz Hillclimb Brixen



# GUTSCHEIN

# -15%

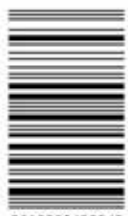
GÜLTIG AUF EINEN EINKAUF  
BIS 29.10.2016 BEI  
GIGASPORT VILLACH

## **giga sport**

WO DER SPORT DIE NR. 1 IST



Ausgenommen bereits reduzierte Ware. Nicht mit anderen Rabatt-, Gutscheinen- und Eintauschaktionen kombinierbar. Pro Person und Einkauf ist nur ein Gutschein einlösbar. Ausgenommen ist der Kauf von Geschenkkarten, Serviceleistungen, Büchern, Wanderkarten und Artikeln der Marke Cube sowie der Einkauf im Online-Shop.



2610000408843



# Magnet-Resonanz-Stimulation

## als optimale Ergänzung für den Trainingsplan eines Sportlers

**IM SPORT HERRSCHT** meist der unbändige Wille, sich einen Wettbewerbsvorteil gegenüber seinen Mitstreitern zu verschaffen, um DIE Zehntelsekunde schneller zu sein, DEN Zentimeter weiter zu springen oder DIE Minute länger durchzuhalten. Magnet-Resonanz-Stimulation von vita-life® kann dazu einen wertvollen Beitrag leisten, indem der Sportler beispielsweise in der Regeneration unterstützt wird.

### Passive Maßnahme zur Ergänzung des aktiven Trainings

Magnet-Resonanz-Stimulation in Form von regelmäßigen, trainingsbegleitenden Anwendungen stellt im modernen Training eine Ergänzung zum aktiven Training in Form einer passiven Maßnahme zur optimalen, beschleunigten Regeneration dar. Ein „härteres“ Training wird so – ohne Abstriche bei der Leistung in Kauf nehmen zu müssen – unterstützt, und der nächste Trainingsreiz kann nach Möglichkeit wieder früher gesetzt werden.

### Regeneration – Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit

Als „Regeneration“ wird die Wiederherstellung der normalen Leistungsfähigkeit nach Ermüden, zum Beispiel nach einem Training, Wettkampf oder einer Belastung, beziehungsweise nach Beschädigung des gesamten Organismus durch Verletzung oder Überbelastung verstanden. Als „Belastung“ können Ausdauersport, Krafttraining, Koordinations- aber auch Denksport verstanden werden.

Die Regeneration hat somit eine wieder-versorgende bzw. wiederherstellende

Funktion nach einer Störung des physiologischen Gleichgewichtszustandes.

Training und Wettkampf stellen eine solche „Störung“ dieses Gleichgewichtes dar. Von der Dauer der vorangegangenen Belastung ist auch die Dauer der Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit (physisch wie auch psychisch) abhängig.

Magnet-Resonanz-Stimulation kann dabei behilflich sein, die Regenerationszeiten signifikant zu verkürzen und so die Regeneration zu optimieren.

Die positiven Effekte der Magnet-Resonanz-Stimulation insbesondere auf die verbesserte Durchblutung in Training und Regeneration sind auch wissenschaftlich belegt. [vgl. Hübscher, Johanna; Hartmann, J.; Illgner, M.; Hilberg, T.; Gabriel, Holger (2003): Einfluss elektromagnetischer Felder auf die Durchblutungsverbesserung in Training und Regeneration. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 54 (7/8)]

### vita-life® Regenerationszonen bei Sport-Events

Bei namhaften Sport-Events wie zum Beispiel dem Dolomitenmann, der Salzkammergut Trophy, dem Kärntner Radmarathon, ... unterstützt vita-life® bereits vor Ort mit „vita-life® Regenerationszonen“ die Athleten mit der Möglichkeit, unmittelbar nach der sportlichen Höchstleistung eine Regenerationseinheit auf den vita-life®-R-Systemen einzulegen. Meistens mit dem „überraschenden“ Effekt, dass ein Muskelkater am nächsten Tag schwächer als sonst zu spüren ist oder sogar gänzlich ausgeblieben ist. //

### Völlig legal – und doch ein „Geheimtipp“!

Dr. med. Martin Gschwender, niedergelassener Arzt in München:

„Magnet-Resonanz-Stimulation bedeutet für den Sportler neben der Optimierung der Regeneration im Rahmen von Verletzungen und Überlastungen auch eine Effizienzsteigerung des Trainings, wobei die Magnet-Resonanz-Stimulation KEIN unerlaubtes Doping ist, da die Leistungssteigerung ‚nur‘ innerhalb der individuellen physiologischen Leistungsmöglichkeiten des Organismus erfolgt und die Magnet-Resonanz-Stimulation somit zu den derzeit einfachsten und effizientesten Methoden zur natürlichen Leistungsoptimierung zählt.“

[vgl. Gschwender, Martin (2011): Magnetfeldtherapie bei Sportverletzungen und für eine legale Leistungsoptimierung. In: Informationsdienst Magnetfeldtherapie aktuell 43, S. 1–2.]



### KONTAKT

#### vita-life® HandelsgmbH

Gewerbepark 1 // A-9220 Velden-Lind  
Tel: +43 (0) 4274 / 4499  
E-Mail: tsc-europe@vita-life.com  
www.vita-life.com

Anzeige

GOLF.  
MIT GENUSS.



# 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** p.P. € **99,-**

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

**JETZT ANMELDEN**  
**T: 04272-82302**

[www.golfmoosburg.at](http://www.golfmoosburg.at)

**Abenteuer,  
Selbsterfahrung,  
Emotion ...**



# CANYONING

Während Canyoning in Spanien und Frankreich als Sportart bereits seit mehr als zwanzig Jahren betrieben wird, ist es in den Ostalpenländern erst seit einigen Jahren in Mode. Heute wird Canyoning in ganz Europa und in Übersee betrieben, wo Berge, Schluchten und Flüsse die richtigen landschaftlichen Bedingungen bieten. Der besondere Reiz dieser Sportart liegt in der Vielfaltigkeit.

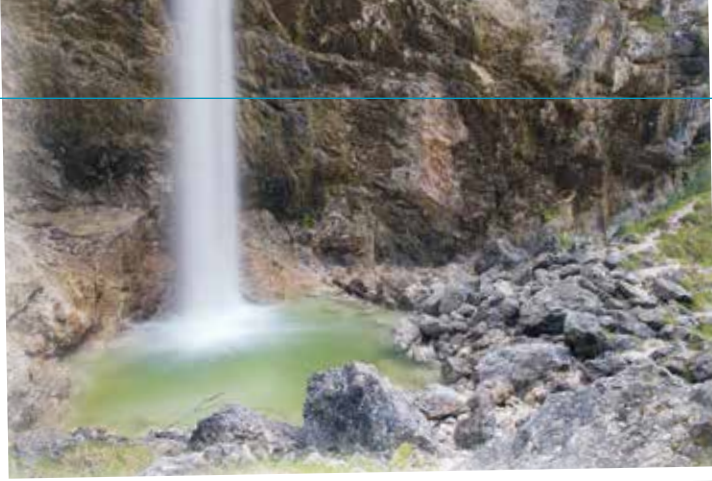
„**JEDER CANYON** ist anders und stellt eine neue Herausforderung dar. Man findet Zugang in eine einzigartige Naturlandschaft, die auf ‚normalen Wegen‘ unerreichbar bleiben würde“, erzählt Gery Rössler von der Canyoning-Schule CASCATA.

Im Dreiländereck Kärnten-Friaul-Slowenien befinden sich atemberaubende Schluchten, die man nun gemeinsam mit Profis der Canyoning-Schule

CASCATA erleben kann. Hier lernt man übrigens nicht nur die grundlegenden Dinge dieses Sports, sondern auch jede Menge rund um die Gegenden und Schluchten, in die man sich begibt. Grundsätzlich ist Canyoning für Kinder ab 10 Jahren geeignet, hängt aber immer von der körperlichen Verfassung ab.

Auch bei den Jugendlichen und Erwachsenen wird auf die Fitness geachtet. Und natürlich muss man auch den notwendigen Abenteuergeist mitbringen.

Es gibt aber noch einen ganz anderen Zugang zum Canyoning. Immer mehr Unternehmen nutzen diese außergewöhnliche Sportart für Teambuilding-Tage, denn Outdoor-Trainings sind dafür bekannt, den höchsten emotionalen Anteil an allen Maßnahmen in diesem Bereich zu haben. Wenn jemand also erfahren möchte, wie nützlich und wichtig Kooperationen und Teamarbeit sind, sollte er jedenfalls einmal mitmachen.



In unserem Programm haben wir rund 20 verschiedene Canyons in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Ein Highlight dabei sind die Touren im slowenischen Socatal. Hier kann man im Triglav Nationalpark – für den die Canyoning-Schule CASCATA eine Sondergenehmigung erhalten hat – neben den sportlichen Aktivitäten die einzigartige Fauna und Flora genießen. Ein Naturerlebnis der ganz besonderen Art!

### Grundvoraussetzung

Jeder Teilnehmer muss schwimmen können und über eine gesunde körperliche Verfassung verfügen.

### Ausrüstung

Für jede Tour stellen wir die komplette Ausrüstung (Halbtrockenzug, Schuhe, Socken, Handschuhe, Gurt, Helm) zur Verfügung. Die Ausrüstung entspricht den modernsten Standards. Einzigartig ist der Einsatz von Halbtrockenzügen, die einen optimalen Wärmehaushalt garantieren.

## KONTAKT

### Infos und Anmeldung:

Telefon: 0463 / 38 10 10  
[www.cascata.at](http://www.cascata.at)

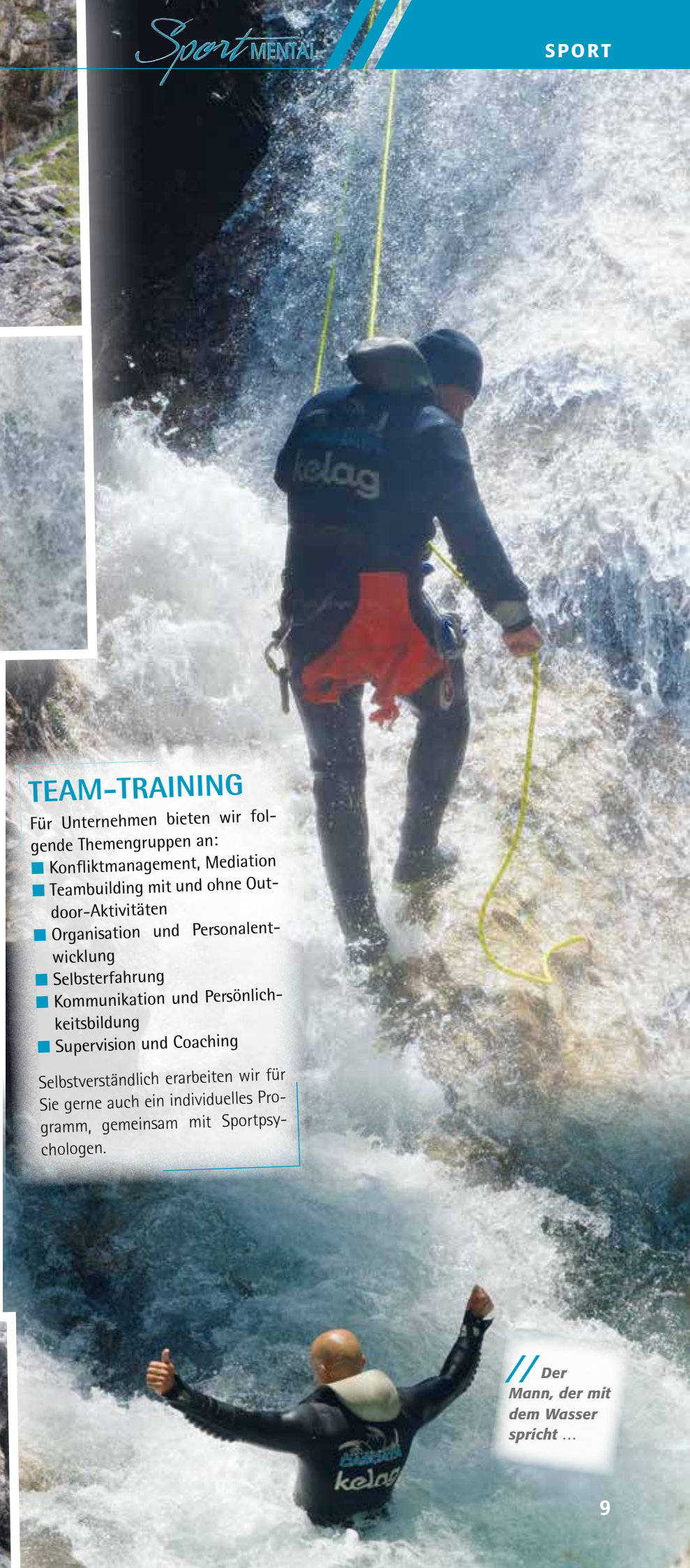


## TEAM-TRAINING

Für Unternehmen bieten wir folgende Themengruppen an:

- Konfliktmanagement, Mediation
- Teambuilding mit und ohne Outdoor-Aktivitäten
- Organisation und Personalentwicklung
- Selbsterfahrung
- Kommunikation und Persönlichkeitsbildung
- Supervision und Coaching

Selbstverständlich erarbeiten wir für Sie gerne auch ein individuelles Programm, gemeinsam mit Sportpsychologen.



/// Der Mann, der mit dem Wasser spricht ...

# „Power-Point-Therapy®“ – Wie der Reset-Knopf am Computer

Den Schmerz punktgenau ausschalten: Der Villacher Therapeut Gerhard Egger entwickelte die Akupunkt-Massage weiter und behandelt erfolgreich Schmerzpatienten. „Power-Point-Therapy®“ jetzt kostenlos testen!

**„WAS SOLL DER BLÖDSINN?“** Ungehalten reagierte Alois Artl, als ihm ein Arbeitskollege die „Power-Point-Therapy“ des Therapeuten Gerhard Egger empfahl. Seit Jahren laborierte der 58-Jährige an Bandscheibenproblemen, die durch schmerzstillende Spritzen nur kurzfristig gelindert werden konnten. Und nun sollte gerade eine nadellose Akupunktur mit einem Stäbchen helfen?

## Probleme mit Statik

Therapeut Egger sind Vorbehalte dieser Art nicht fremd.

Seine Antwort: „Probieren Sie's aus!“ Die Liste jener, die dem Aufruf gefolgt sind, ist lang und liest sich wie das Who-is-who der Künstler- und Sportlerszene. Von Leonard Bernstein über Udo Jürgens bis zu Langstreckenläufer Dominik Pacher oder Mountainbike-Weltmeister Kevin Haselsberger: Sie alle vertrau(t)en der „Power-Point-Therapy“, der eine simple Beobachtung zugrunde liegt. „Sehr oft wurzelt die Schmerzsymptomatik in einem statischen Ungleichgewicht“, sagt Egger. „Über 95 Prozent der Menschen haben einen Beckenschiefstand und eine daraus resultierende optische Beinlängendifferenz.“

Oft unbemerkt – allerdings nicht folgenlos. Von Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen über Kieferfehlstellungen oder Organleiden und Verdauungsproblemen bis hin zu Schlaf- oder Konzentrationsstörungen reichen die möglichen Konsequenzen.

## Wirksam auch für Prävention

Die Aktivierung der körpereigenen Energiepunkte durch Reizung der Hautoberfläche mit einem Stäbchen (wie's geht, kann man in einem Tagesseminar selbst erlernen) ist aber auch ein wirksames Mittel zur Leistungssteigerung und in der Prävention.



Von links nach rechts: Marco Kandutsch, Gerhard Egger, Isabella Lech

Bei Spitzensportlern verkürzt sich die Regenerationszeit eklatant. „Die ‚Power-Point-Therapy‘ funktioniert ähnlich wie der Reset-Knopf am Computer“, sagt Egger. Tatsächlich wird durch die Reizung spezifischer Punkte, die entlang von Energie-Meridianen verlaufen, die Körperstatik auf ein gesundes Ausgangslevel zurückgesetzt. Die größte Erfahrung haben Egger und sein Therapeutenteam mit der Behandlung von Rückenschmerzen.

Allerdings suchen Patienten mit allen nur denkbaren Schmerzsymptomaten – von Trigeminusneuralgie bis Migräne – das Villacher Gesundheitszentrum auf.

## Erstaunen bei TCM-Ärzten

Auch „gestandene“ TCM-Mediziner setzen sich bereits intensiv mit der „Power-Point-Therapy“ auseinander. Dr. José Uy, Gefäßchirurg und Akupunktur aus Salzburg, absolvierte die gesamte Ausbildung bei Gerhard Egger.

Seine Begründung: „Die ‚Power-Point-Therapy‘ wirkt am sichersten und schnellsten.“ Und Alois Artl? Der Bandscheibenpatient, der wegen starker Schmerzen das Gesundheitszentrum in Villach nur mittels Lift betreten konnte, ging nach der ersten Behandlung zu seiner Verblüffung bereits über die Stiegen wieder hinunter. Sein Fazit: „Wenn man das nicht erlebt hat, kann man sich's nicht vorstellen.“ //



*Herbert Hohenberger nutzt die Power-Point-Therapy schon regelmäßig. Verletzungen vom Eishockey sind schnell wieder geheilt. Ich bin leistungsfähiger, verspüre wesentlich mehr Energie und bin im Bewegungsapparat voll beweglich. Jeder der heute Sport aktiv betreibt, sollte sich die PPT unbedingt anschauen und sich selbst davon überzeugen.*

## KONTAKT



## Power-Point-Therapy

Ossiacher Zeile 7-9 // 9500 Villach  
Tel.: 0 42 42 / 22 1 40

E-Mail: [office@powerpointtherapie.com](mailto:office@powerpointtherapie.com)  
[www.powerpointtherapie.com](http://www.powerpointtherapie.com)



Die Inhaber Ana und Stefan

# Frauen-Sportclub der Extraklasse

Wer seinen Körper stylen oder einfach nur fit halten möchte, ist im Villacher Frauen-Sportclub Fit 'N' Motion bestens aufgehoben. Fitnessexperten erarbeiten mit Ihnen gemeinsam individuelle Trainingspläne und stehen auch jederzeit für Fragen rund um das Thema Ernährung zur Verfügung.

**REGELMÄSSIGE KÖRPERMESSUNGEN**, die selbstverständlich auf Wunsch auch aufgezeichnet werden, machen den Trainingserfolg zusätzlich „sichtbar“. Trainiert wird in angenehmer Atmosphäre, in einem ansprechend eingerichteten Studio. Den qualitativen Unterschied zu anderen Fitnesscentern merkt man hier gleich beim ersten Besuch.

## 30 Minuten genügen

Bereits 30 Minuten – zwei- bis dreimal die Woche – genügen, um den Körper fit zu

### Öffnungszeiten

Montag	9:00-13:00, 15:00-20:00
Dienstag	9:00-14:00, 16:00-19:30
Mittwoch	9:00-13:00, 15:00-20:00
Donnerstag	9:00-14:00, 16:00-19:30
Freitag	9:00-14:00, 16:00-19:30
Samstag	9:00-12:00
Sonntag	Geschlossen

halten. Ein Parcours mit abwechslungsreichen Übungen und hydraulisch betriebenen Geräten lässt erst gar keine Langeweile beim Zirkeltraining aufkommen. Wer nach einer Trainingseinheit gerne noch entspannen möchte, kann dies bei einer Wohlfühlmassage tun.

## NEU – Jumping

Seit kurzem wird im Fit 'N' Motion auch Jumping angeboten. Wer es schon einmal versucht hat weiß, dass es nicht nur total auspowert, sondern auch richtig Spaß macht. Am Programm stehen zudem Pilates, Bauch-Beine-Po, Wirbelsäulengymnastik und Latino-Dance-Mix.

## Persönliche Betreuung

Was diesen Sportclub ganz besonders auszeichnet, ist auch die persönliche Betreuung.

Wenn es darum geht einfach einmal zu motivieren, um sportliche Ziele, oder die gewünschte Gewichtsreduktion zu erreichen, ist das Team perfekter „Mentalcoach“.

Aber auch außerhalb des Studios wird gemeinsam Sport

gemacht. Bergwanderungen oder Nordic Walking sind nicht nur eine willkommene Abwechslung, hier lernt man auch schnell Gleichgesinnte kennen.

## KONTAKT



### Fit 'N' Motion

Italienerstraße 22/b // 9500 Villach  
 Tel.: +43 676/6502940  
 +43 4242/24519  
 E-Mail: [studio.villach@fitandmotion.at](mailto:studio.villach@fitandmotion.at)  
[www.fitandmotion.at](http://www.fitandmotion.at)



Gutschein für 1 Woche Probetraining um nur € 10,-

Anzeige

// Eine Grenze abzuschreiten ist immer eine besondere Erfahrung – eine „Grenz-erfahrung“. Es ist der Übergang von einem zum anderen, von einem Land zum nächsten, von der diesseitigen zur jenseitigen Kultur. Um zu verbinden, muss man aber Grenzen überschreiten.

Alexander Schlick //

# „Unterwegs sein“ ... am Kärntner Grenzweg

„Unterwegs sein“ – von einer Sehnsucht beflügelt machen sich viele auf den Weg.

Es ist eine selbstgewählte Auszeit über mehrere Tage oder Wochen und durch die Bewegung des Gehens wird die äußere Reise zu einer inneren Gefühlsreise. Die treibenden Kräfte für das Weitwandern sind Naturverbundenheit, Abenteuerlust, Neugierde und der Wunsch nach Authentizität. Es scheint, dass der wandernde Mensch die Langsamkeit wiederentdeckt und verändert in den Alltag zurückkehrt.

## SEPP EGARTER IM GESPRÄCH MIT DR. ALEXANDER SCHLICK

**Wie bist du auf den „Kärntner Grenzweg“ als Projekt gekommen?**

Vor vielen Jahren, als mein Sohn noch klein war und daher Zeit Mangelware, viel mir das Büchlein über den Grenzweg in einem Antiquariat in die Hände. Die Idee von Karl Preininger, der den Grenzweg in den 80er-Jahren etabliert und das Büchlein

geschrieben hatte, faszinierte mich. Das eigene Bundesland so grenznah wie möglich zu umrunden. Die Zeit war noch nicht reif, also legte ich das Buch zur Seite. 2011 habe ich dann das Projekt gestartet.

**Bist du den Weg in einem Stück gegangen?**

Nein, das war nicht möglich. Es sind ja 40 Tagesetappen veranschlagt, und so viel Zeit hatte ich nicht. Außerdem ist wohl der Wettergott selten so lange gnädig. Ich habe versucht, jeweils zumindest 2 -5 Tage unterwegs zu sein. Einerseits aus logistischen Gründen, andererseits auch, damit sich das Weitwangergefühl auch wirklich einstellt. Bei einigen Etappen ist dies überdies sinnvoll, weil sonst sehr lange Zu- und Abstiege erforderlich wären.

**Du warst ja schon vorher viel in der Kärntner Bergwelt unterwegs, was war hier anders?**

Das stimmt, die meisten Gipfel des Grenzweges hatte ich schon davor ein- oder sogar mehrmals erstiegen. Dennoch war die Erfahrung eine ganz andere. Es ist ein ganz anderes Gefühl, wenn der Endpunkt weit weg vom Startpunkt liegt. Ich hatte das Gefühl, irgendwie einer Metapher für das Leben an sich nachzugehen. Es war ein

Fluss, Höhen, Tiefen, freudvolle Momente, Anstrengung, und irgendwann ankommen. Normalerweise ist ja der Ausgangspunkt gleichzeitig der Endpunkt, gewissermaßen hinauf/hinunter, und am Abend ist man wieder daheim.

**Hat der Grenzweg deine Beziehung zu deinem Heimatland Kärnten verändert?**

Definitiv! Jedes Mal, wenn ich in Kärnten unterwegs bin, schaue ich hinauf auf die Bergkämme und erinnere mich an die wunderschönen Erlebnisse. Außerdem verläuft der Weg zum Teil in sehr einsamen Gegenden, von denen ich gar nicht wusste, dass es solche in Kärnten überhaupt noch gibt. So wanderten wir in der Gegend bei Lassnitz durch wunderschöne Wälder mit einsamen Bauernhöfen

**Bist du alle Etappen alleine gegangen?**

Nein, etwa 1/3 des Weges begleiteten mich Freunde, was eine sehr willkommene Abwechslung war. Aber auch die Zeit alleine war sehr wertvoll. Bei Tagesetappen von 10 Stunden und mehr hat man sehr viel Zeit zum Nachdenken.

**Wie hast du die Logistik bewältigt?**

Man kommt ja immer wo anders an als man losgegangen ist.



### Zum Autor:

Dr. Alexander Schlick, 1969 in Wien als Sohn Kärntner Eltern geboren, begann früh mit der Erschließung der Kärntner Bergwelt. Studium der Biologie in Wien mit dem Schwerpunkt Genetik und Humanbiologie. Alpinistisch sind viele Bergfahrten zu den höchsten Gipfeln Nord- und Südamerikas sowie Afrikas zu verbuchen, ebenso Besteigungen in Nepal und Pakistan. Staatlich geprüfter Lehrwart Alpin und für Schitouren und Mitglied der Kärntner Bergrettung.

**ZUM BUCH:** „Der Kärntner Grenzweg“ – in 40 Tagen rund um Kärnten, Dr. Alexander Schlick, styria 2015, ISBN 978-3-7012-0189-1

Das ist in der Tat nicht ganz einfach. Auch deswegen empfiehlt es sich, mehrtägige Abschnitte in Angriff zu nehmen. Manche Tagesausgangspunkte sind wohl mit öffentlichen Verkehrsmitteln recht gut erreichbar, viele aber auch nicht. So war es eine Mischung aus Freunden und Familienmitgliedern, die mich dankenswerter Weise transportierten.

### Kann jedermann denn Grenzweg bewältigen oder braucht man einen hohen Grad an alpinistischer Erfahrung?

Der größte Teil ist für trittsichere Menschen gut machbar, etwas Schwindelfreiheit ist aber hilfreich. Es gibt nur eine sehr kurze mit Stahlseil gesicherte Passage, die nicht umgangen werden kann. Allerdings ist für den Bereich des Sonnblicks wegen des Gletschers Umgang mit Steigeisen und je nach Schneelage auch mit Seil nötig. Man könnte aber nur für diese zwei hochalpinistischen Tage die Dienste eines Bergführers in Anspruch nehmen. Viele Etappen kann man auch verkürzen bzw. teilen, so ist es noch entspannter.

### Wie hast du dich immer wieder motiviert aufzubrechen?

Das ist eine gute Frage. Wie bei den meisten Projekten habe ich mich auch hier

zwischen durch gefragt, warum ich das mache. Es wäre doch so viel einfacher, Genussstouren ohne logistische Probleme zu bewältigen. Der Wille, die mir selbst gestellte Aufgabe zu erledigen, hat sicher geholfen. Und so gesehen war es auch sehr gut, dass ich schon früh mit dem Gedanken spielte, ein Buch darüber zu schreiben. Ein solches Vorhaben motiviert.

### Es gab ja schon das Buch von Karl Preininger, warum noch eines?

Sein Buch war wirklich gut geschrieben und sehr informativ. Allerdings hatten sich die Routenverläufe, aber auch die Drucktechnik in den 30 dazwischenliegenden Jahren verändert. Deswegen war es auch möglich, gutes Kartenmaterial und viele Bilder einzubauen. So glaube ich, dass mein Buch eine tolle Ergänzung ist.

### Was bedeutet der Grenzweg für dich?

Ich werde die drei Jahre, in denen ich das Projekt durchgezogen habe, nie vergessen. Die vielen schönen Blicke in unsere wunderbare Landschaft, aber auch die viele Zeit mit mir alleine und die daraus resultierenden Gedanken beeinflussen mich bis heute sehr. Ganz egal, ob man nur einen sportlichen oder einen religiösen oder spirituellen Grund für den Weg hat. //

### KONTAKT

Sepp Egarter  
Meister Erhard Allee 18 9500 Villach  
T/F +43 4242 230123 M +43 664 2261023  
**jahreszeiten**  
ALPINSCHULE ALPINSPORT  
SPORTMANAGEMENT  
vjz.alpin@aon.at  
www.vjz-alpin.at



### Und du bist mit dabei!

Wir veranstalten Kletterkurse und -führungen. Vom Klettergarten Kanzianiberg bis zum Großglockner. Info und Anmeldung siehe [www.vjz-alpin.at](http://www.vjz-alpin.at)





# Ebners Sportreisen

**Ihr Kärntner  
Sportreiseveranstalter mit  
den Schwerpunkten**

- ✓ **SPORTEVENTS**
- ✓ **WANDERREISEN**
- ✓ **RADREISEN**



# Ebner

**Ebner Reisen Ges.m.b.H.**

A-9500 Villach-Heiligengeist

Tel.: +43 (0) 4244 / 23910

Mail: ebner-reisen@buspartner.at

Gleich  
Gratis-Katalog  
anfordern!

[www.ebner.ag](http://www.ebner.ag)



# Neueröffnung

## PREMIUM SPORTS in Velden

Am 30. Juli startete die Wahlkärntnerin Jasmin Neuhauser mit ihrem neuen Gesundheits- und Bewegungsstudio am Gemonaplatz. Ab sofort gibt es in Velden die neuesten Fitnesstrends, die modernsten Trainingsmethoden und spannende Outdoortrainings. Mit dabei: attraktive Eröffnungsangebote.

**DIE AUSGEBILDETE PRÄVENTIONS-** und Gesundheitsmanagerin, Personal Trainerin, Groupfitness-Trainerin sowie Mastertrainerin für In-Trinity® liebt ihre Arbeit und das spürt man in jedem „sportlichen“ Moment mit ihr. Jasmin Neuhausers Motto: Spaß an der Bewegung und einen gesunden Lebensstil. Diesem Motto folgten zur Eröffnung rund 100 neugierige und fitnessbegeisterte Gäste, die auch gleich alle Fitnessgeräte ausprobieren durften.

### Premium-Auswahl

Neuhauser präsentiert neben dem klassischen Kraft-Ausdauer-Zirkeltraining auch die neuesten Trends an, z. B. das effektive Bindegewebs- und Faszientraining mit der BlackRoll®, das BarreConcept®, ein Mix aus Ballett, Pilates und Yoga, die JumpMethode am Minitrampolin oder In-Trinity®, durch das man Kraft, Balance, Flexibilität und Koordination auf ein neues Level bringt.

Am liebsten trainiert Neuhauser letzteres, denn das Training auf den In-Trinity-Board ist ein Erlebnis, man lernt sich komplett neu kennen und spürt den eigenen Körper wieder richtig – so die Rückmeldung ihrer Kunden nach den Trainings. Speziell das Einzeltraining nach Anweisung von Neuhauser hat sich in Velden schon herumgesprochen und begeistert Gäste und Einheimische.

### Flexible Teilnahme

Wie gesagt, die Auswahl an Trainings und Kursen ist immens, hier ist wirklich für jeden das Passende dabei. Und egal welches Ziel der Kunde hat: Bodyforming, Abnehmen, Rückentraining oder eine gesunde Kombi aus Fitness und individueller Ernährungsinformation – Jasmin Neuhauser macht mit Monatsabos, flexiblen Tageskarten, 5er- und 10er-Blocks oder individuellen Trainingsangeboten alle fit. Unternehmer profitieren durch die Kooperation mit der SVA oder können sogar das Studio exklusiv für ihr Team mieten.

### Eröffnungsangebot minus 10%

Für alle, die noch nicht so richtig wissen, wie sie es angehen sollen, hat Jasmin Neuhauser einen kostenlosen Schnuppertermin parat, um ihre verschiedensten Fitnesskonzepte, das neu eröffnete Studio mitten in Velden oder einfach einmal sie



*Die BlackRoll® lässt sich vielfältig einsetzen, für ein effektives Faszientraining, aber auch um die Rücken- und Bauchmuskeln zum Brennen zu bringen. Steuerberaterin MMAg. Nathalie Christian sowie JumpSports- und DeepWork-Trainerin Eva Gottsbacher machen es vor.*

selbst als Trainerin kennenzulernen. Und wenn sich aus diesem Termin ein Abo oder ein Personal Training ergibt, erhalten alle nochmals 10% Ermäßigung mit dem Code „PremiumSportMental2016“ bis einschließlich 31. Oktober 2016.

Jetzt gibt es absolut keine Ausrede mehr – mit diesem Angebot ist es denkbar einfach, fit zu werden und zu bleiben. Also, runter von der Couch und rein ins PREMIUM SPORTS-Haus von Jasmin Neuhauser. //

### KONTAKT

Bewegung  
Gesundheit  
Ernährung  
Wohlbefinden

PREMIUM  
SPORTS  
NEUHAUSER  
www.premium-sports.at

### PREMIUM SPORTS Jasmin Neuhauser

Gemonaplatz 4  
9220 Velden am Wörthersee  
Tel. +43 676 848 267 358  
E-Mail: info@jasmin-neuhauser.com  
www.premium-sports.at



# Hilfe, meine Schulter schmerzt!

Das Schultergelenk, gebildet von Schulterblatt und Oberarmknochen, ist ein muskulär gesichertes Kugelgelenk. Dadurch ist es zwar unheimlich flexibel und ermöglicht uns einen großen Bewegungsradius, bietet jedoch keine Stabilität. Ein großer Teil der Bevölkerung klagt im Laufe seines Lebens einmal über Schmerzen in der Schulter.

Die Behandlungsmöglichkeiten im Überblick	
Kälteanwendung	Bei akut auftretenden oder sich plötzlich verschlechternden Schulterschmerzen ist im Allgemeinen Kälte eine Wohltat.
Wärmeanwendung	Bei chronischen Schulterschmerzen (meist durch verspannte Muskulatur hervorgerufen) eignet sich Wärme besser
Taping	Die bunten „Pflaster“ sind mittlerweile schon sehr weit verbreitet und bekannt. Während die Wirksamkeit wissenschaftlich nicht bestätigt ist, schwören viele Schmerzgeplagte dennoch auf diese Technik. Zudem werden sie auch verwendet um Faszienverklebungen zu lösen.
Flossing	Als Flossing bezeichnet man das relativ stramme Umwickeln eines Gelenks oder Teilen davon mit einem speziellen Gummiband. Mit dem Band wird das Gelenk dann aktiv oder passiv bewegt. Man geht davon aus, dass durch den starken mechanischen Reiz, die Weiterleitung der Schmerzempfindung auf Rückenmarksebene gehemmt wird. Zudem soll der sogenannte Schwammeffekt dafür sorgen, dass der lymphatische Abfluss verstärkt wird und nach Öffnen der Bandage sich das Gelenk wie ein Schwamm wieder mit Blut und Nährstoffen füllt. Auch hierfür gibt es derzeit noch keine wissenschaftlichen Belege. Allerdings wird es bei Profisportlern schon mit sehr großen Erfolgen eingesetzt.
Akupunktur	Vor allem beim Schulter-Arm-Syndrom wird Akupunktur ausdrücklich empfohlen. Hier liegen häufig Nackenbeschwerden vor, die in die Schultern und Arme ausstrahlen. Kribbeln oder Taubheitsgefühle in den Fingern können darauf hinweisen.
Heilpflanzen	Sind die Schulterschmerzen auf Arthrose zurückzuführen, können in akuten Entzündungsphasen Arnikaumschläge helfen. Durchblutungsfördernde Bäder mit Heublumen oder Rosmarinöl sollten in Zeiten geringerer Beschwerden Anwendung finden. Wichtig für Arthrosepatienten ist es, trotz der Schmerzen die Schulter regelmäßig zu bewegen und keine Schonhaltung einzunehmen.
Entspannungsverfahren	Bei chronischen Schulterschmerzen ist es oft wichtig, Entspannungsverfahren zu nutzen, um die verspannte Muskulatur zu lösen. Stress, Anspannung und Alltagsorgen liegen oft schwer auf den Schultern. Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training und Yoga haben sich hier gut bewährt.
Physiotherapie	Gerade in einer akuten Phase kann meistens der Physiotherapeut am schnellsten Linderung verschaffen. Er versucht mit gezielten Übungen schnellstmöglich eine Ausgeglichenheit herzustellen, um den Patienten zumindest kurzfristig von den Schmerzen zu befreien.
Training	Langfristig gesehen, hilft es nur, selbst fleißig zu sein. Konsequentes Ganzkörpertraining ist hier angesagt, denn auch Probleme in anderen Bereichen können Schmerzen in der Schulter hervorrufen (ein Bandscheibenvorfall in der Halswirbelsäule beispielsweise). Zudem ist eine Ausgewogenheit zwischen dehnen und kräftigen unabdingbar.

**MAG. ANGELIKA WASSERFALLER**

**ZUMEIST HERVORGERUFEN** durch Fehlbelastungen und/oder unzureichend bzw. falsch trainierte Muskulatur können diese ganz schon hartnäckig sein.

Nachdem der Gelenkskopf des Oberarmes und die Gelenkspfanne des Schulterblattes nicht optimal zusammenpassen, benötigt das Schultergelenk für zusätzliche Belastung wie beim Heben und Tragen Unterstützung. Die sogenannte Rotatorarmanschette verstärkt aktiv den Halt im Schultergelenk. Je nach Verlaufsrichtung der Muskelfaserzüge drehen sie den Oberarmknochen nach innen oder außen – daher auch der Name – und können den Arm ab- oder adduzieren, also zur Seite anheben und senken.

Wegen der starken Beweglichkeit des Schultergelenks polstern Schleimbeutel alle Berührungspunkte zwischen den Knochen ab, um zu starke Reibung zu verhindern.

**Rasche Hilfe gefragt**

Der erste Weg bei starken Schmerzen ist natürlich immer der zum Facharzt. Da so viele Strukturen das Schultergelenk beeinflussen, können natürlich auch viele unterschiedliche Probleme entstehen. Das sollte mittels genauer Untersuchung abgeklärt werden.

Sehr oft handelt es sich um eine Entzündung einer der Helferlein im Schultergelenk. Ist die Muskulatur der Schulter und des Schultergürtels in Dysbalance oder der Alltagsbelastung entsprechend zu schwach ausgeprägt, entzünden sich Schleimbeutel oder Sehnen, aufgrund zu hoher bzw. ungleichmäßig verteilter Belastung. Bei einer akuten Entzündung gilt in jedem Fall Ruhigstellung und Kälteanwendung. Ist

die Entzündung allerdings ausgeheilt, sollte man sich an die Ursachenbekämpfung wagen.

Da es gerade im flexiblen Schultergelenk wichtig ist, dass die umliegende Muskulatur in einem ausgeglichenen Verhältnis gestärkt wird, sollte man sich hierbei nur in professionelle Hände begeben. Gute Physiotherapeuten und Fitnesstrainer können aufgrund kleiner Tests feststellen, wo die Schwachstellen liegen und diese dann adäquat behandeln bzw. ausgleichen. //

Angelika Wasserfaller ist geprüfte Personal- und Fitnesstrainerin. Sie unterstützt Sie gerne bei Ihrem Ziel, fit zu werden und/oder zu bleiben. Vereinbaren Sie gerne einen kostenlosen Probetermin und überzeugen Sie sich selbst!



NEW & IMPROVED  
**DX2<sup>2</sup>**  
SOFT

THE WORLD'S  
**SOFTTEST**  
DISTANCE BALL

**ÜBERPRÜFE ES SELBST.** Im direkten Vergleich wird der neue Wilson Staff Dx2 Soft LÄNGER und WEICHER sein.

**LÄNGER**  
Ein hoher C.O.R. und weniger Spin beim Drive, was in hoher Geschwindigkeit, außergewöhnlicher Länge und verbesserte Kontrolle resultiert.

**WEICHER**  
Mit einer 29er\* Kompression, weicher als jeder andere Golfball auf dem Markt.

**Wilson Staff**  
wilsonstaff.com

\*Getestet mit einer ADC Kompressionsmaschine. Ergebnisse basieren auf den Kompressionswerten von früheren Modellen der Wilson Staff Dx2 Soft Reihe.

**LÖNGBER  
SOFTER**

**KONTAKT****Mag. (FH) Angelika Wasserfaller**

Atrio, 2. OG // Kärntner Straße 34  
A-9500 Villach  
Tel.: +43 (0) 660 / 680 06 24  
E-Mail: [angelika@trainingsloft.at](mailto:angelika@trainingsloft.at)  
[www.trainingsloft.at](http://www.trainingsloft.at)

## VOM BIGGEST LOSER ZUM GREATEST WINNER IN 11 WOCHEN

### GEWICHTSREDUKTION DURCH FETTVERBRENNUNG VISZERAL<sup>1</sup> & SUBKUTAN<sup>2</sup>

Unser Fitnessprogramm in unserem lichtdurchfluteten Fitnessraum bietet alles um Sie in Top-Form zu bringen. All das erwartet Sie:

- Kräftigung der Tiefen- und Hauptmuskulatur
- Ernährungsplan für eine gesunde Nahrungsaufnahme
- Ideal für Menschen mit Adipositas oder Übergewicht mit einem BMI über 30.
- durchgeführt von der lizenzierten Trainerin Helga Poschinger
- in Kooperation mit Bodyconvert Villach
- Training mit Spass-Garantie
- weitere Programme für jedes Level von Kick Boxing, Yoga, Step, HIIT uvm.

**WO:** Holiday Inn Villach

**WANN:** Termine nach Vereinbarung

**LEITUNG:** Trainerin Helga Poschinger

Mehr Infos zum Fitnessprogramm erhalten Sie unter [www.holidayinn-villach.com](http://www.holidayinn-villach.com) oder unter +43 (0) 42 42 22 522

1) Viscerale: eingelagertes Fett, welches die inneren Organe umhüllt  
2) Subkutan: Fettgewebe der Unterhaut



VITALITY



Holiday Inn

Villachs einziges \*\*\*\*\* Hotel

Holiday Inn Villach | [info@hi-villach.at](mailto:info@hi-villach.at) | T: +43 (0) 42 42 22 522 | Europaplatz 1 - 2 | 9500 Villach | [www.holidayinn-villach.com](http://www.holidayinn-villach.com)



## RISK RATING VERSICHERUNGSMANAGEMENT GMBH

KOBAN SÜDVERS GROUP AUSTRIA

Ossiacher Zeile 56 · 9500 Villach

Tel.: +43(0)4242 / 22 111

Fax: +43(0)4242 / 22 111-20

[office.villach@kobangroup.at](mailto:office.villach@kobangroup.at)

[www.kobangroup.at](http://www.kobangroup.at)

### Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag

von 7.30 bis 14.00 Uhr

Freitag von 7.30 bis 13.00 Uhr

# KFZ

# A

Zulassungsstelle  
hier im Hause

# Fit mit David Dobringer

David Dobringer ist Fitnesscoach und Personaltrainer und spezialisiert sich auf die Probleme und Bedürfnisse seiner Kunden – bis zum kontrollierten Wunschergebnis.

## Krafttraining

Beim Krafttraining liegt das Hauptaugenmerk auf dem gezielten Aufbau der Muskeln, um eine Steigerung der Kraftausdauer, Schnellkraft und Maximalkraft zu erreichen.

Gleichzeitig werden auch der Stützapparat (Knochen) und die Gelenke verstärkt bzw. stabilisiert. Im hohen Alter hilft dies besonders Osteoporose entgegen zu wirken.

Gezieltes Training beugt auch Bandscheiben-, Knie-, Hüft- oder Schulterproblemen vor bzw. können durch Krafttraining behoben werden.

## Ausdauertraining

Beim Ausdauertraining geht es darum, den Körper in seiner Gesamtheit positiv zu beeinflussen. So wird hierbei die Herzmuskulatur gestärkt und damit das Herzinfarktrisiko vermindert, Ödeme (Wassereinlagerungen) in Armen und Beinen können sich zurückbilden und das Immunsystem wird gestärkt.

## Gewichtsreduktion

Durch die richtige Kombination zwischen Kräftigungs- und Ausdauerübungen sowie einer ausgewogenen Ernährung erreicht man bereits in kürzester Zeit sein Idealgewicht.

Man wird wieder beweglicher und die Lebensqualität steigt.

## Das Angebot:

- Krafttraining
- Ausdauertraining
- Gewichtsreduktion
- Heilmassagen

» Neu:  
Power Plate!!! «

## Die Vorteile:

- Keine Vertragsbindung
- Mobiler Fitnesstrainer und Heilmasseur
- Flexible Trainingszeiten
- Maßgeschneidertes Training
- Individuelle Betreuung
- Schnellere Zielerreichung
- Kürzerer Zeiteinsatz
- Positive Auswirkung auf das Herz-Kreislaufsystem
- Psychische Belastbarkeit steigert sich

## Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 6 bis 21 Uhr



// David Dobringer

## KONTAKT



### David Dobringer

Kärntnerstrasse 11 // 9601 Arnoldstein  
Tel.: +43 (0) 650 / 94 94 168  
E-Mail: david.dobringer@a1.net  
www.fit-mit-dobringer.at

**Gutschein**  
**1 Gratis**  
**Power-Plate-Training**

**Gutschein**  
**1 Gratis Schnupper-**  
**stunde für ein Personal-**  
**Training**

Pro Person kann ein Gutschein eingelöst werden.  
Keine Barablöse möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Gutschein gültig bis 30.11.2016



**NEU!!** Wir erweitern unseren Service für Euch

**NEU!!** Günstiger Mittagstarif

## **AKTION:**

**Die ersten 50 Neukunden, welche sich für eine Mitgliedschaft entscheiden, trainieren die ersten 6 Wochen gratis.**



***Fitness Vital Club Wernberg bietet ein einmaliges und vielfältiges Kursangebot – mit mehr als 35 Kursen in der Woche!***

## **NEU NEU NEU**

### **FASZIEN TRAINING**

das optimale Training gegen Cellulite, Verspannungen und Stress

### **TRAMPOLIN 50+**

VITALITÄT + Stabilisation + Koordination + Bein- und Rumpfkraftigung

### **RÜCKEN - STARK**

„... mit einem starken Rücken – schmerzfrei im Alltag ...“

Öffnungszeiten:

täglich 6 Uhr bis 24 Uhr

Betreute Öffnungszeiten:

Mo.-Fr.: 8–21 Uhr

Sa./So.: 9–12 Uhr

Zutritt mit Mitgliedskarte von 6 Uhr bis 24 Uhr

**Das freundliche und engagierte Vital-Club-Team freut sich auf Ihren Besuch!**

## ***FITNESS VITAL CLUB WERNBERG***

TESTEN AUCH SIE  
KOSTENLOS UND UNVERBINDLICH!



TEL 04229/23 33 | MAIL [rundblick@lesezikel.at](mailto:rundblick@lesezikel.at) | WEB [www.rundblick-lesezikel.at](http://www.rundblick-lesezikel.at)

**KOSTENLOSE LIEFERUNG**

**HOHE KOSTENERSPARNIS**

**VIELFÄLTIGE AUSWAHL**



#NeuePerspektiven

# WER FÜR DIE ZUKUNFT PERSPEKTIVEN HABEN MÖCHTE, MUSS IN DER GEGENWART DAMIT BEGINNEN, SIE ZU GESTALTEN.

Wir unterstützen Sie dabei! Als internationales Kommunikationsunternehmen mit langjähriger Erfahrung wissen wir, wie Sie sich und Ihr Unternehmen in der Öffentlichkeit bestens präsentieren.

Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie ein mittelständischer Handwerksbetrieb sind oder ein Industrieunternehmen. Wir sehen jeden Kunden in seiner Einzigartigkeit. Wenn Sie mehr über uns erfahren möchten, besuchen Sie unsere Internetseite [www.groll-schmitt.com](http://www.groll-schmitt.com)

Der schnelle Weg zu uns:



**GROLL.SCHMITT & PARTNER**  
KLAGENFURT AM WÖRTHERSEE . NEW YORK CITY

# bio-LOG

## Human Harmony Resonance

Das Messinstrument arbeitet auf der Basis von **Frequenz-Resonanz** und schließt hochtechnologische Forschungsprojekte von Medizin, Lebensinformatik, Elektrotechnik und andere Wissenschaften ein. Somit ist es in der Lage eine ganzheitliche Körper-Zustandsanalyse vorzunehmen, um eventuell vorhandene Mangelerscheinungen von Vitaminen, Spurenelementen, Flüssigkeiten, usw. festzustellen.

Der Gesundheitsstatus sowie die Werte der Organe werden dabei analysiert und Standardvorschläge zur Verbesserung des Allgemeinzustandes aufgezeigt.

Der große Vorteil dabei ist, dass sehr effektiv, einfach, schnell, und wirtschaftlich gearbeitet werden kann **NICHT invasiv = OHNE Blutabnahme!!**

Kurzer Auszug der ca. 300 möglichen Messpunkte nach 60 Sekunden:

- ✓ System
- ✓ Allergie Analyse
- ✓ Aminosäuren
- ✓ Augen
- ✓ Bauchspeicheldrüse
- ✓ Blutfett und Zucker
- ✓ Endokrines System
- ✓ Gallenfunktion
- ✓ Haut Analyse
- ✓ Knochen Analyse
- ✓ Leber Analyse
- ✓ Magen – Darm
- ✓ Nieren Analyse
- ✓ Schwermetalle
- ✓ Puls von Herz und Gehirn
- ✓ Meridiane und Bezugssysteme
- ✓ Männlicher, weiblicher Genitalbereich
- ✓ ...



**Einführung**  
**Eur 1.998,-**  
statt 2799,-

**Technik Welt**  
Heidenfeldstraße 7  
9500 Villach  
Tel. 04242 - 22 300  
Mail: [office@technik-welt.at](mailto:office@technik-welt.at)



# Botschaften des Körpers

## Body & Mind Whisper Technic

„Meine langjährige praktische Erfahrung zeigt, dass körperliche Disharmonie, chronische Beschwerden, Allergien, Gewichtsprobleme, Depressionen, Burnout als Botschaften unseres Körpers und Seele zu verstehen sind“, weiß Heidi C. Höfferer „und körperliche Disharmonie sowie Beschwerden stehen meist sehr eng mit Lebenskrisen, Lebensdisbalancen, Erfolglosigkeit in Verbindung und zeigen uns auf, dass wir uns am falschen Weg befinden. Können wir diese körperlichen Symptome als seelische Information deuten, können wir eine Korrektur vornehmen“.

HEIDI HÖFFERER

**DER MENSCH STREBT** nach Vollkommenheit und Glückseligkeit. Das erklärt

auch unsere ständige Suche nach Bestimmung, Lebensaufgabe und Sinn. In Wahrheit ist es das Zusammenfließen zur inneren und äußeren Einheit, Ganzheit. Ist das Einheitsstreben gestört, entsteht Disharmonie und als äußeres Zeichen davon Krankheit. Der Mensch tritt aus seiner natürlichen Ordnung und damit entsteht eine Störung des ganzen Menschen und nicht nur seines Körpers.

Bei der Organ-Meridianmessung werden diese Störungen aufgezeigt und daraus ergeben sich die entsprechenden Anwendungen mit Aromen und Farben.

### Disbalance

Beispielsweise symbolisiert die Niere die Dualität, das „Du und ich“-Gleichgewicht. Daher kann eine Disbalance eine Information für Partnerkonflikte und Kontaktschwierigkeiten sein. Die Bindegewebsschwäche zeigt auf, dass der innere Halt fehlt und vor allem lernt man, nicht mehr überall Anstoß zu nehmen und seine Empfind-

lichkeit abzubauen. Bluthochdruck zeigt auf, dass der Betreffende enorm einem inneren oder äußeren Konflikt ausgesetzt ist oder in einer belastenden Situation steckt. Die Bronchien haben die Aufgabe, unser „Grundnahrungsmittel“ Luft und geistige Eindrücke einzusatmen, zu filtern und weiterzuleiten. Ist die eigene Entwicklung durch die Umwelt behindert oder zu wenig Raum dafür, können bei den Bronchien gesundheitliche Beschwerden auftreten.

Ausdruck einer beginnenden Störung ist, wenn wir nervös und angespannt sind, wenn wir zu viel rauchen oder trinken, wenn wir uns falsch ernähren und zu wenig bewegen, wenn wir uns nicht mehr richtig am Leben erfreuen. Aber auch schon, wenn wir nur gelangweilt, unzufrieden oder ängstlich sind, führt dies irgendwann zu einem körperlichen Symptom. Besser ist es, den Mangel gleich zu erkennen und zu beseitigen. Dabei liegt der Mangel in Wirklichkeit nie außen, sondern immer in uns, in unserer Einstellung zu den Dingen.

# WEDA *life*

## Body & Health

- Ernährung
- Wasser & Salz

## Mind & Soul

- Seelenstreichler Aromen
- Energetic Essenzen

## Beauty & Lifestyle

- Natur-Kosmetik, Bodyforming
- Make up Typberatung – Styling

WEDA life • Reinholdweg 7 • 9020 Klagenfurt • Tel.: +43 650 90 20 801  
[www.weda-life.com](http://www.weda-life.com)



### Symptombekämpfung

Wir müssen Dinge nicht bekämpfen, um sie loszulassen oder loszuwerden, sondern wir müssen eine Möglichkeit suchen, diese zu besänftigen und zu harmonisieren. „Seit Jahren zeigen sich sensationelle Erfolge bei sanfter Anwendung durch Farben, Aromen und Meridianpunktur!“, weiß Heidi C. Höfferer.

Jeder kann für sich selbst Vorsorge betreiben, indem wir unser Denken, Fühlen und Handeln in Ordnung bringen, so wird sich auch die körperliche Ordnung wieder einstellen. Sich mit schönen und positiven Dingen umgeben, Entspannung und Zeit für sich finden, die Natur genießen, vitalstoffreiche Nahrung zuführen und ausreichend Wasser trinken, kann Ihr Wohlbefinden fördern ... //



### Zur Autorin:

Heidi C. Höfferer setzt sich seit mehr als 20 Jahren mit Aroma- und Phyto-energetik auseinander und hat im Laufe der Zeit Konzepte und Anwendungen für Therapie- und Wellness- Hotels zusammengestellt. Eines ihrer Konzepte ist auch die „Body & Mind Whisper Technic“, bei der Organ-Meridianmessung, Meridianpunktur, Farben, Aromen und Essenzen und Flüster-Botschaften eingebunden werden.

„Aroma-Essenzen sind für mich so wertvoll, wie die Essenz des Lebens. Mich fasziniert die sanfte und doch sehr intensive Unterstützung auf allen Ebenen. Sie dienen als Seelenschmeichler und emotionale Tröster, wecken Gefühle und unterstützen positive Prozesse.“ Heidi C. Höfferer bietet Einzeltermine und auch Aroma-Homepartys wie z.B. einen „Emotional Aromatherapy“-Abend an.

### HIER NOCH EIN ENTSPANNUNGSTIPP:

- 1 Tropfen Pfefferminzöl in den Handflächen verreiben und dann vor das Gesicht halten (bitte mit etwas Abstand) tief atmen, dann noch die Hände über den Nacken abstreifen. Herrlich erfrischend.
- 1 Tropfen Lavendel und 1 Tropfen Lemon vermischen, auf die Fußsohlen auftragen, entspannt und bringt Balance in den Alltag.

### KONTAKT

# WEDA *life*

## Heidi C. Höfferer

Dipl. Gesundheitsberaterin  
 QMT-Master, Mentorin

Reinholdweg 7 // A-9020 Klagenfurt  
 Tel.: 0650 / 9020 800  
 Mail: [heidi.hoefferer@gmail.com](mailto:heidi.hoefferer@gmail.com)  
[www.weda-life.com](http://www.weda-life.com)



// „Sage mir, mit wem du umgehst, so sage ich dir, wer du bist; weiß ich, womit du dich beschäftigst, so weiß ich, was aus dir werden kann.“

Johann Wolfgang von Goethe //

# Erfolgreich durch Vorbilder

**AUS DEM SLALOM PRINZIP<sup>®</sup>  
VON CLAUDIA STROBL,  
WELTCUPSIEGERIN SKI ALPIN  
EXPERTIN FÜR MENTALE,  
EMOTIONALE UND  
KÖRPERLICHE FITNESS**

**Nichts wird stärkeren Einfluss auf dein Leben ausüben als die Menschen, mit denen du die meiste Zeit verbringst. Wenn du schnell viel verändern willst, brauchst du Menschen in deinem Umfeld, die dich durch ihr Vorbild dorthin ziehen, wo du hin willst.**

**EINES DER „GEHEIMNISSE“** meines Erfolgs war mit Sicherheit das Bestreben meines Vaters und Coachs, Trainingspartner und Trainer an Bord zu holen, die mich dazu anspornten, meine Bequemlichkeitszone zu verlassen, um den nächsten Level zu erreichen.

Wenn du also mehr Kunden willst, darfst du dich mit Menschen umgeben, die mit Leichtigkeit Kunden gewinnen.

Wenn du charismatischer sein willst, umgib dich mit charismatischen Persönlichkeiten. Wenn du dich gesünder ernähren willst, umgib dich mit Menschen, die gesund essen. Entsprechendes gilt auch, wenn du abnehmen willst, mehr Sport treiben willst, reicher, glücklicher, fröhlicher sein willst ... Nichts prägt uns stärker als andere Menschen. Nichts hat mehr Einfluss auf unser Leben und unsere Zukunft.

Aus der Gehirnforschung wissen wir mittlerweile, dass wir Menschen uns permanent gegenseitig erschaffen.

Unsere Gehirne kommunizieren andauernd über die Spiegelneuronen (Nervenzellen im Gehirn) miteinander. Deine Spiegelneuronen bilden ständig ab, was dein Gegenüber gerade tut – und du denkst und fühlst dementsprechend mit.

Wenn zwei Menschen eine Stunde miteinander verbringen, so tauschen sich zehn Prozent ihrer Elektronen aus. Du bist dann zu zehn Prozent der andere geworden und

denkst dann zu zehn Prozent wie dieser andere Mensch.

## **Beziehungen sind schwächende oder stärkende Felder**

Mit wem willst du also deine Zeit verbringen? Mit wem nicht?

Wenn du in einem Lebensbereich etwas verändern möchtest, dann suche dir Gleichgesinnte. Menschen, die ebenfalls wachsen und aus der Bequemlichkeitszone

// „Jene Ereignisse, die du mit starker, emotionaler Intensität auf deiner mentalen Festplatte speicherst, werden auf dem Bildschirm deines Lebens erscheinen.“



Claudia Strobl //

ausbrechen wollen. Die sagen: „Ja, wir schaffen das gemeinsam!“

Wenn dich deine Umgebung jedoch in deinem Vorhaben nicht unterstützt, siehst du quasi immer etwas anderes in deinem Gegenüber als du selbst willst und da das deine Spiegelneuronen projizieren, zieht dich das wieder runter.

Rauchern fällt es oftmals extrem schwer mit dem Rauchen aufzuhören, weil sie weiterhin die meiste Zeit mit Rauchern verbringen.

Vereinfacht können wir unser Unterbewusstsein mit einer riesigen Festplatte eines Computers vergleichen auf der alles gesammelt wird, was wir erleben. Alles, was um uns herum geschieht, speichern wir überwiegend unbewusst.

Ist es da nicht logisch, dass wir genau das abspulen, was wir gespeichert haben? Woher sollte auch etwas anderes kommen?

Leider übernehmen wir von unserem Umfeld nicht nur jene Eigenschaften, die wir uns aneignen wollen sondern auch jene, die uns nicht gut bekommen bzw. unseren Zielen nicht dienlich sind.

Jede Begegnung prägt, etwas färbt immer auf uns ab.

Darin liegt auch die Chance zur Veränderung. Unsere jetzigen Gedanken und Gefühle haben uns das gebracht, was wir heute haben und wer wir heute sind.

Dieselben Gedanken und Gefühle werden uns aber nicht zu dem machen, der wir gerne wären. Wir können also nicht genau derselbe bzw. dieselbe bleiben, aber andere Resultate erwarten. Wenn wir andere Ergebnisse erzielen wollen, dann dürfen wir lernen, anders zu denken, anders zu fühlen und anders zu handeln..

Als Kinder konnten wir uns unsere Umgebung nicht selbst aussuchen. Unser Unterbewusstsein wurde positiv oder negativ programmiert, ob wir wollten oder nicht.

Als Erwachsene haben wir die Wahl ob wir unsere Zeit vorwiegend mit Menschen verbringen, die uns bremsen und zurückhalten oder mit jenen, die uns inspirieren und fördern. Wir können unser eigenes Schicksal sehr stark bestimmen indem wir uns bewusst entscheiden, von wem wir uns beeinflussen und „programmieren“ lassen wollen.

Es ist leicht, erfolgreich zu sein, wenn du dich mit erfolgreichen Menschen umgibst. Suche die Nähe von Menschen, die einfach mehr von dir erwarten, dies kann deine Entwicklung ungemein fördern.

Nicht jeder deiner Bekannten wird deine Veränderung begrüßen.

Hast du schon einmal beobachtet, was geschieht, wenn aus einem Eimer mit Krabben eine herauskrabbeln will? Die anderen halten sie zurück. Einfach so. Manche Menschen handeln wie Krabben. Nicht wirklich bösartig, einfach so.

Sobald du entschlossen verkörperst, was dir wichtig ist, wird etwas Interessantes passieren. Einige werden dich auf deinem Weg unterstützen, andere wiederum werden sich dezent oder mit einem kleinen Drama aus deiner Realität verabschieden.

Mach dir selbst ein Geschenk und umgib dich mit Menschen, die nicht zulassen, dass du dich mit weniger zufriedengibst als du sein könntest.

Seit je her suchen sich Sportlerinnen und Sportler die ihre volle Leistung entfalten wollen, einen erfahrenen Coach, zur schnelleren Erreichung ihrer Ziele.

Weshalb sich diesen Erfolgsfaktor nicht auch für die nachhaltige Umsetzung persönlicher und beruflicher Ziele zunutze machen?

Umgib dich mit Menschen, die dich fördern

und positiv fordern, das Beste aus deinen Stärken und Fähigkeiten zu machen und fördere auch du andere. //

## KONTAKT

*Claudia Strobl*

ERFOLGSTRAINING

claudiastrobl.com

UNTERNEHMENSBERATERIN

Vortragsrednerin und Mentalcoach

E-Mail: info@claudiastrobl.com

Tel.: +43 (0) 699-159 961 65

### Ankündigung:

#### Exklusiv-Coaching für Frauen in Führungspositionen

Mit lösungsfokussierter Kommunikation Handlungsspielräume erweitern  
Workshop 12.-14. Oktober 2016  
Naturel Hoteldorf Schönleiten/  
Faaker See

Anmeldung und Infos:

www.claudiastrobl.com

Renault VORTEILSWOCHEN

Der neue Renault  
**MEGANE GRANDTOUR**



**RENAULT**  
Passion for life

Schon ab

**€ 17.990,-**

mit 4CONTROL-Allradlenkung  
erhältlich

**4 Jahre Garantie\***

\*Unverbr. empf. Listenpreis inkl. NoVA und USt. \*Garantieerweiterung auf insgesamt 4 Jahre und max. 100.000 km Laufleistung, je nachdem, was zuerst eintritt. Verbrauch 3,3-6,0 l/100 km, CO<sub>2</sub>-Emission 90-134 g/km, homologiert gemäß NEFZ. Änderungen, Satz- und Druckfehler vorbehalten. Symbolfoto.

f t+ in renault.at

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

# Achtsam und entspannt

Der amerikanische Physiologe Edmund Jacobson (1885–1976) begann 1908 an der Harvard Universität mit seinen Forschungen über Spannung und Entspannung. Er veröffentlichte Fachbücher und wissenschaftliche Arbeiten über die Grundlagen der progressiven Muskelrelaxation (PMR). Bei Untersuchungen an Fliegerkadetten im Zweiten Weltkrieg konnte er nachweisen, dass muskuläre Anspannung und psychischer Stress zusammenhängen.

ROMANA HAUPTMANN

## Was bedeutet Stress?

Grundsätzlich wird zwischen positivem Stress (Eustress) und negativem Stress (Distress) unterschieden. Der Eustress ist für die Bewältigung des Alltages wichtig.

Er kann jedoch schnell in Disstress umschlagen und zur Belastung werden. Stress ist ein Ungleichgewicht zwischen An- und Entspannung. Nach Belastungsphasen ist Erholung von größter Wichtigkeit. Auf Dauer anhaltender oder immer wiederkehrender Stress macht krank.

## Die Wirkung von PMR

Viele Menschen merken gar nicht mehr, wie angespannt sie durch das Leben laufen. Das Gefühl der Entspannung ist den meisten gar nicht mehr bekannt. Dadurch leiden viele Menschen an Kopf- und Rückenschmerzen, Verdauungs- und Schlafstörungen, Nervosität und Unruhe. Mit PMR

kann die körperliche und seelische Ausgeglichenheit wiederhergestellt werden.

Zuerst erscheint es paradox, dass eine Muskelanspannung zu einer Entspannung führen kann. Aber die Anspannung ist notwendig um einen entsprechenden Kontrast zur Entspannung zu spüren. Erst durch das progressive Muskeltraining wird der Unterschied zwischen An- und Entspannung wieder deutlich gemacht. Jacobson nannte die Methode deshalb progressiv, weil sich die Muskeln immer tiefer entspannen. Durch das progressive Muskeltraining wird man sensibler in der Körperwahrnehmung. Man erkennt Muskelverspannungen bereits im Ansatz und kann verantwortungsbewusster mit seinem Körper umgehen.

Rückenlage. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem.

### 3. ÜBUNGSPHASE

Je nach Form werden der Reihe nach Muskelgruppen an- und entspannt. Die Muskeln werden ca. 8 bis 10 Sekunden angespannt. Sie entscheiden, wie intensiv die Anspannung sein soll. Während der Anspannung achten Sie darauf was sie spüren. Danach lassen sie die angespannte Muskelgruppe bewusst los und entspannen. Die Entspannung dauert ca. 30 bis 40 Sekunden. Achten Sie dabei genau darauf, wie sich die Entspannung für Sie anfühlt: Spüren Sie Wärme, Kribbeln... alle Empfindungen sind richtig. Während dieser Phase können Sie auch immer den Unterschied von bereits entspannten Muskelgruppen und noch nicht entspannten Muskelgruppen wahrnehmen.

### 4. ENTSPANNUNGSPHASE

Die Übungen sind abgeschlossen. In dieser Phase soll die Entspannung vertieft werden. Entweder Sie konzentrieren sich auf Ihren Atem oder Ihr Trainer begleitet Sie durch eine Fantasiereise.

### 5. AKTIVIERUNGSPHASE

Nach der Entspannung ist es wichtig, dass Geist und Körper wieder aktiviert werden. Sind Sie alleine, beginnen Sie Ihren Körper langsam zu bewegen, sich zu strecken, dehnen und gähnen. Dann öffnen Sie langsam Ihre Augen und nehmen Ihre Umgebung wieder ganz bewusst wahr. Üben Sie mit einem Trainer, werden Sie durch die Aktivierungsphase geführt.

### 6. DOKUMENTATIONSPHASE „NACHHER“

Spüren Sie, wie es Ihnen nach der Übung geht. Halten Sie dies in Ihrer Trainingsdokumentation fest. Nach einigen Wochen werden Sie erstaunliche Verbesserungen wahrnehmen können.

Wenn Sie die Progressive Muskelrelaxation lernen möchten, ist es wichtig, dafür genügend Zeit einzuplanen. Eine lange Übungsreihe, wie z. B. die Ganzkörperform, nimmt schon rund 45 Minuten in Anspruch. Dieses regelmäßige Training ist wichtig, um die Methode gut einzuüben. Sie werden bemerken, dass sich dadurch die Entspannung immer früher und intensiver in Ihrem Körper und Geist ausbreitet.

### Übung für den Alltag

Sind Sie in der Methode geübt, können Sie Teile rausnehmen und im Alltag integrieren. Sie sind in der Lage, Anspannungen, die im Alltag auftreten, rechtzeitig wahrzunehmen. Für diese Problemzonen können Sie einzelne Übungen öfter über den Tag verteilt durchführen. Z. B. Sie spüren Verspannungen im Schulterbereich, üben Sie die Schulterübungen zwischendurch: Setzen Sie sich bequem hin und spüren Sie zu Ihren Schultern. Spüren Sie Verspannungen? Vielleicht bemerken Sie, dass Sie die Schultern unnötig hochziehen. Denn – je mehr Stress, desto stärker ist die Schultermuskulatur aktiviert. Durch den erhöhten Muskeltonus verbrauchen Sie aber auch mehr Energie. Dadurch kommt es zu Leistungsverminderung, Müdigkeit und Muskelverspannungen.

Wenn Sie nun Verspannungen im Schulterbereich spüren, ziehen Sie die Schultern ganz bewusst bis zu den Ohren hinauf: 8 bis 10 Sekunden halten und dann die Schultern locker fallen lassen. Spüren Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung? Wiederholen Sie diese Übung 3 Mal, dazwischen machen Sie eine Pause von ca. 30 bis 40 Sekunden. //

### Aufbau der Übungen

Das Verfahren der progressiven Muskelentspannung wurde in der Zwischenzeit unzählige Male modifiziert. Es wird in unterschiedliche Übungsarten eingeteilt: Ganzkörperform, Verkürzte- oder Halbform, Kurzform, Teilform, Gedanklich oder Koppelungen.

Um die Progressive Muskelentspannung zu lernen, ist es empfehlenswert, sich einen Trainer zu suchen, der hilft, die Übungen der Reihe nach zu trainieren.

Der Ablauf wird in 6 Phasen eingeteilt:

#### 1. DOKUMENTATIONSPHASE „VORHER“:

Vor der Übung stellen Sie fest, wie Sie sich fühlen. Wenn Sie möchten, halten Sie dies in einer Trainingsdokumentation fest.

#### 2. Konzentrationsphase

In dieser Phase machen Sie es sich bequem. Die beste Lage für die PMR ist die

**Sie möchten PMR vom Grund auf lernen? Dann rufen Sie mich an und wir vereinbaren einen Termin. Ich biete auch Gruppenangebote an.**

**Mag.<sup>a</sup> (FH)  
Romana  
Hauptmann**

Gesundheitstrainerin  
für Entspannung und  
Energetik

Lieseregger Straße 104  
9871 Seeboden  
T: 0650 444 22 87  
E-Mail:

romana.hauptmann@silence4you.at  
www.silence4you.at





# Mehr Energie mit APM und ESB

Nach alter asiatischer Auffassung durchfließt die Lebensenergie (Chi) – die allen Körperfunktionen übergeordnet ist – in einem eigenen Kreislaufsystem, den Meridianen, unseren Körper. Ist der Fluss der Lebensenergie gestört, also das Kreislaufsystem blockiert, kommt es zu körperlichen, seelischen und energetischen „Missfunktionen“.

**NICKY WATZEK**

## Akupunktur-Massage

Mit Hilfe der Akupunktur-Massage (APM) werden solche Energieblockaden aufgehoben und das körperlich, seelische und energetische Gleichgewicht wiederhergestellt. Im Gegensatz zur Akupunktur wird nicht nur auf spezielle Punkte entlang der Meridiane eingewirkt, sondern ein oder mehrere Meridiane komplett „massiert“.

## Energetisch-statische Behandlung

Ein Großteil des Chi durchfließt den Körper, ein kleinerer Teil befindet sich in jedem unserer Gelenke und unterstützt unsere Bewegungen. Auch dieser Teil an Lebensenergie kann durch „Fehlstellungen“ der Gelenke und der Wirbelsäule blockiert sein. Durch die energetisch-statische Behandlung (ESB) werden Wirbelsäule und Gelenke sanft, ohne Gewalt, aber äußerst wirkungsvoll, behandelt und Energieblockaden gelöst.

## Sinnvolle Kombination

Die ESB/APM-Kombibehandlung ist eine Tochtermethode der Akupunktur und befolgt auch ihre Regeln und Gesetze. Akupunkturnadeln werden dabei allerdings nicht verwendet. Die Behandlung wird sanft mit einem Massagestäbchen durchgeführt, welches auch das einzige Utensil ist, das dafür benötigt wird. Jede Behandlung wird auf den individuellen und damit auch den aktuellen Zustand des Klienten abgestimmt. Allein aus dieser Vorgehensweise ergeben sich oftmals erstaunliche

Behandlungsergebnisse. Selbst Schmerzen und Beschwerden, die allgemein als unbeeinflussbar angesehen werden, bessern sich so oftmals nach kurzer Zeit und wenigen Behandlungen.

Durch die spezielle Befunderhebung am Ohr des Klienten kann der jeweils aktuelle, individuelle energetisch-statische Zustand erhoben und behandelt werden. Veränderungen innerhalb einer Therapiesitzung werden so kontrolliert.

## Vorteile der APM-ESB-Kombibehandlung

Ein entscheidender Vorteil ist, dass Reaktionen bei Schmerzzuständen und Bewegungseinschränkungen zumeist sofort beobachtet werden können. Bei Schmerzzuständen kann in der Regel auch der Patient während der Behandlung die Richtigkeit des gewählten Behandlungsweges bestätigen.

Bei Bewegungseinschränkungen sind Veränderungen annähernd sofort sichtbar und messbar. Spontanreaktionen, wie sie die Neuraltherapie als Sekundenphänomene beschreibt, können ebenfalls beobachtet



werden. Durch konsequentes Eingehen auf den jeweilig vorliegenden energetischen Zustand wird jedes schematische Vorgehen und damit auch zusätzliche Belastung für den Patienten vermieden. Dadurch kann auch die Gesamtzahl der Behandlungen klein gehalten werden. Überfunktionen werden reduziert und Unterfunktionen angeregt. Gegen diesen Grundsatz wird in der manuellen physikalischen Therapie häufig verstoßen.

Mit der ESB/APM gelingt es deshalb oft schon in der ersten Behandlung auch stärkere Beschwerden deutlich positiv zu beeinflussen. Die Wirbelsäule und Körpergelenke werden in fast jede Behandlung mit einbezogen. Durch Beachtung der energetischen Gegebenheiten ist deren funktionelle Normalisierung ebenfalls einfach und wirkungsvoll erreichbar.

Die ESB/APM ist eine Ganzheitsbehandlung, die den Organismus normalisiert. Es bessern sich auch Beschwerden, die vom Patienten nicht als Behandlungsziel benannt wurden und die dem Behandler somit nicht bekannt sind.

### Befunderhebung durch die Ohr-Reflexzonen

Die Ohrmuschel ist Reflexionsort der gleichseitigen Körperhälfte. Energetische Störungen zeigen sich hier als beobachtbare Veränderungen. Durch sie lassen sich grundsätzliche Aussagen über die Zustände innerer Organe, aller Körpergelenke und der Wirbelsäule machen. Bei einer, dem augenblicklichen energetischen Zustand, angepassten Behandlung werden diese energetischen Dysbalancen sofort abgebaut und der Klient ist wieder beschwerdefrei. //

#### KONTAKT

### The Otterway

Dorfstraße 17 // 9520 Sattendorf  
Tel.: +43 699 18 22 94 34  
(Mag. Uli Puhr)  
E-Mail: [office@theotterway.at](mailto:office@theotterway.at)  
[www.theotterway.at](http://www.theotterway.at)

#### Öffnungszeiten:

Mo – Fr: 8 bis 21 Uhr  
Sa: 8.30 bis 16 Uhr  
Sonn- und Feiertage auf Anfrage möglich!

## Einsatz- und Anwendungsmöglichkeiten

- **Prophylaxe:** Ausgleich schon minimaler Verschiebungen im energetischen Gleichgewicht z. B. das Immunsystem, beugen im Sport Verletzungen vor und steigern das Wohlbefinden.
- **Behandlungen von Sportlern:** Zielgerichtete Behandlungen führen zu einer Leistungsoptimierung, schnelleren Regeneration und bauen Stress ab. Sportverletzungen werden durch regelmäßige Behandlungen minimiert, kleinere Beeinträchtigungen rasch verbessert.
- **Orthopädisch-rheumatische Erkrankungen:** Dazu gehören Kreuzschmerzen, Hexenschuss, Ischias, Arthrosen u.v.m. Diese werden als Energieflussstörungen betrachtet und mittels entsprechender Energieverlagerung harmonisiert. Schmerzzustände werden positiv beeinflusst.
- **Geburtsvorbereitung:** Viele Schwangerschaftsbeschwerden werden normalisiert, Schwangerschaftsverlauf und Geburt optimiert.
- **Beckenschiefstand:** Die Ursache dafür liegt in vielen Fällen in unbeweglichen Beckengelenken (Iliosacralgelenk). Ein unerkannter Beckenschiefstand kann auf die Dauer zu Wirbel- und Bandscheibenschäden führen.
- **Weitere Anwendungsgebiete:** Schlafstörungen, Allergien, seelische Blockaden, Narben u.v.m.



Ihre  
Wohlfühlprofis  
in Villach  
Ossiachersee

"the Otterway" Gesundheitspraxis

# Rücken . . .

## *... Mit sanfter Methode schnell schmerzfrei*

Dass ab einem gewissen Alter fast jeder von Rückenproblemen betroffen ist, wissen wir. Was wir oft nicht wissen ist, woher die Schmerzen wirklich kommen. Sportmental sprach mit Maria Koban, einer Expertin auf diesem Gebiet.

Frau Koban, warum macht uns gerade der Rücken im zunehmenden Alter meist Probleme?

**Maria Koban:** In den meisten Fällen ist ein Beckenschiefstand verantwortlich dafür. Das bedeutet, dass die Beine unterschiedliche Längen haben. Viele Menschen denken, dass sie dies bereits seit der Geburt haben, aber 90 Prozent aller Beinlängenunterschiede entstehen erst mit der Zeit. Langes Sitzen oder Stehen, Beine übereinander schlagen sowie Fehlhaltungen führen zu Muskelverspannungen im Bereich der Wirbelsäule und des Beckens.

Was – außer Verspannungen – kann dies noch zur Folge haben?

**Koban:** Sind die Beine nicht gleich lang und das Becken schief, verändert sich die Körperstatik bis hoch zur Halswirbelsäule. Die Folgen sind Muskelverspannungen in verschiedenen Körperbereichen und entlang der Wirbelsäule, was häufig zu Wirbelverschiebungen führt. Durch diese Wirbelfehlstellungen werden Rückenmarksnerven gedrückt bzw. eingeklemmt. Diese Nervenkompression kann zu zahlreichen Beschwerden in unterschiedlichen Körperregionen führen.

Mögliche Auswirkungen können chronische Müdigkeit, Kopfschmer-

zen, Allergien, Magenbeschwerden, Sodbrennen, Schnenscheidenentzündungen und vieles mehr sein. Oft sind es Beschwerden, die man gar nicht mit einer Körperfehlhaltung in Verbindung bringen würde.

**Sie sind Expertin auf diesem Gebiet. Wie können Sie den Betroffenen helfen?**

**Koban:** Ich arbeite mit einer sanften und manuellen Impuls-Massage-Methode, die Beckenschiefstand und Gelenkblockaden einfach beseitigt und somit eine korrekte Statik wiederherstellt.

Es werden praktisch Impulse an die betroffenen Körperstellen weitergegeben, was so, vereinfacht gesagt, zur Selbstregulation der Wirbel beiträgt. Das ist die einzige Methode, bei der die Beinlängendifferenz beachtet und ausgeglichen wird. Deshalb ist sie so erfolgreich und hält an.

**Wie viele Behandlungen sind notwendig, um ein positives Ergebnis zu erzielen?**

**Koban:** Das ist genauso wie bei einer Physiotherapie. Wenn der Patient nicht mitarbeitet und regelmäßig seine Übungen

macht, wird's schwierig. Grundsätzlich ist es aber so, dass ein bis drei Einheiten bei mir genügen, vorausgesetzt der Betroffene macht seine Übungen auch zu Hause. Also deutlich weniger als bei einer herkömmlichen Physiotherapie. //

### Das Becken – Fundament des Körpers

Die Wirbelsäule und das Becken sind von zentraler Bedeutung für den menschlichen Körper und seine Gesundheit. Die Wirbelsäule ermöglicht den aufrechten Gang, ist sehr belastbar, dabei beweglich und schützt zugleich das Rückenmark. Das Becken mit dem Kreuzbein bildet das Fundament und muss daher gerade stehen – vergleichbar mit dem Fundament eines Hauses. Das heißt, die Statik des Beckens darf nicht gestört sein. Ein schief stehendes Kreuzbein beispielsweise bietet der Wirbelsäule nicht die Möglichkeit gerade zu stehen. Die Folge ist eine seitliche Verbiegung, die sogenannte Skoliose.

#### KONTAKT



Maria Koban ist DORN-Gesundheits-trainerin und ganzheitliche Gesundheitsberaterin mit Impuls-Techniken

#### Tätigkeiten:

- DORN-Impuls-Methode (zur Selbstregulation)
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Breuss-Energie-Balance
- Information und Beratung zum Thema Entsäuerung und gesunder Ernährung
- energetische Tiermassage mit DORN-Impuls-Methode
- Tierkommunikation



#### Maria Koban

Janaschweg 21 // A-9220 Velden/Aich  
Tel.: 0681 / 101 39 285  
www.wirbelsaulenergetik.at

# Hundeerziehung nützt – Hundeerziehung 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
- Erziehungskurse und Begleithundebildung
- Hundeführerschein
- Breitensport
- Fährtenarbeit
- Gebrauchshundebildung
- Schutzdienst
- familienfreundliche Freizeitgestaltung
- Therapie von Problemhunden

**Die neuen Kurse beginnen am 20. August 2016!** Ein Einstieg in den Ausbildungskurs ist jederzeit möglich!

**Kommen Sie und machen Sie mit!** //



#### KONTAKT



#### Ing. Georg Aichhorn

Haberle-Mühle-Weg 99 // 9500 Villach  
Tel.: +43 (0) 664 / 160 19 33  
E-Mail: hsz@aon.at  
www.villach-west.at



# Coaching – Der Hund mit den vier Ohren

**Beziehungsaufbau, authentische Reaktionen, sinnstiftende Spiegelungen. Tiere im Coaching sind noch eine Seltenheit. Derzeit werden sie hauptsächlich als Therapietiere eingesetzt oder als Assistentiere, um Menschen mit Behinderungen zu unterstützen. Tiere sind aber auch ausgezeichnete Feedbackgeber in Coachings.**

**DAS SPORTMENTAL MAGAZIN** sprach mit den beiden Coaching-Expertinnen

Katja Fuchs und Ulrike Wöhlert über ihre Arbeit mit Tieren.

**Was heißt es, ein Tier im Coaching einzusetzen?**

Ein Tier im Coaching heißt, einen weiteren weit objektiveren Beobachter als jeder anwesende Mensch als Teil des Coachingprozesses zu haben. Die Verhaltensweisen und Reaktionen von Tieren sind authentischer, ehrlicher und unmittelbarer. Gleichzeitig werden Hemmschwellen abgebaut.

**Wie profitieren Menschen von Tieren im Coaching?**

Der größte Vorteil der Teilnehmer, wenn Tiere Teil des Coachingprozesses sind, ist dass sie eine ehrliche Rückmeldung bekommen. Tiere zeigen durch ihr Verhalten deutlich, was ihnen in dem Moment wichtig

ist. Ihre Reaktionen sind unmittelbar und der Selbsterkenntnis der Teilnehmer steht nichts im Wege.

**Was bedeuten die „vier Ohren eines Hundes“?**

Das Vier-Ohren-Modell von Schulz von Thun ist eines der grundlegenden Kommunikationsmodelle und hat auf vielen Ebenen seine Gültigkeit. Wir haben dieses Modell um den Faktor Tier erweitert. So kommt es, dass der Hund nicht mehr nur zwei Ohren hat, sondern gleich vier.

**Wie funktioniert Coaching mit Tieren?**

Mit Hund und Pferd im Coaching zu arbeiten, führt nicht selten zu unterschiedlichen Ergebnissen, die sich zu einem interessanten Gesamtbild zusammenfügen. Ein Beispiel: Teilnehmerin Hanna steht vor

Aber Hanna bleibt hartnäckig, nachdem sie merkt, dass mit Rufen und an der Leine Ziehen bei Emma nicht viel zu erreichen ist, stellt sie fest, dass sie Emmas Aufmerksamkeit auf sich lenken muss. Daher nimmt Hanna einen kleinen Stock und motiviert Emma, gemeinsam mit ihr durch den gesamten Parcours zu laufen. Während der Nachbesprechung der Übung liegt Emma einen halben Meter von Hanna entfernt auf dem Bauch.

Anschließend wechseln wir zum Pferd. Der Trainingsaufbau bleibt identisch, doch jetzt kommt als Trainingspartner das Pferd Eik auf den Trainingsplatz. Er macht schon mal aufgrund seiner Größe erheblich Eindruck auf Hanna. Hanna stellt sich auch dieser Herausforderung und geht zunächst gemeinsam mit einer pferdekundigen Begleitperson und Eik durch den Parcours, um anschließend allein mit Eik den Parcours noch einmal zu durchlaufen. Eik geht neben Hanna, genau im gleichen Tempo und im gleichen Takt ihrer Schritte.

Während der anschließenden Nachbesprechung steht unser Trainingspferd Eik mit seinem Kopf und hängender Unterlippe völlig entspannt an Hannas Schulter.

#### Die wichtigsten Ergebnisse daraus?

Hanna benötigt ein klein wenig Eingewöhnungszeit, um sich auf neue Situationen einzustellen, sie verfolgt ihre Ziele hartnäckig, findet kreative Lösungen, schafft ein vertrauensvolles Arbeitsklima, hat ein gutes Bauchgefühl/Instinkt für unerwartete/neue Situationen, ist authentisch, Mensch und Tier wissen bei Hanna, woran sie sind.

#### Sie bieten „Mit dem Tier zum Wir“ an. Was ist das genau?

Bei uns können Sie Führungskräfte trainings, Teamentwicklungen und Coachings mit der Unterstützung von Tieren buchen und durchführen. Wir arbeiten in Kleingruppen, im Einzelsetting oder in großen Teams. Die Angebote werden maßgeschneidert auf die Bedürfnisse der Interessenten. Wer mehr lernen möchte, lässt sich bei uns zum tiergestützten Coach ausbilden.

#### Wir wird man tiergestützter Coach?

Wir bieten eine Ausbildung an, die auf 5 Modulen basiert. In dieser Ausbildung lernen die Teilnehmer, wie sie Tiere im Coaching einsetzen können, worauf sie achten müssen und wo die Grenzen sind. Unsere Ausbildung ist sehr praxisnah. Die Teilnehmer bekommen konkrete Übungen an die Hand und erproben sich anfangs unter unserer Aufsicht, später allein, aber immer begleitet von erfahrenen tiergestützten Coaches. //

der großen persönlichen Herausforderung eines längeren Auslandsaufenthaltes, bei dem sie auch mit Tieren zu tun haben wird. Zunächst steht der Abbau ihrer Hemmschwelle vor Hunden und Pferden im Vordergrund, aber sie erfährt noch viel mehr über sich selbst durch das Coaching mit Tieren. Zunächst wartet Mischlingshündin Emma schwanzwedelnd und freudig auf unsere Teilnehmerin Hanna. Die Kontaktaufnahme zwischen Hanna und Emma verläuft gut, Emma merkt wohl instinktiv, dass Hanna etwas zurückhaltend reagiert und legt sich gleich auf den Rücken, um sich den Bauch streicheln zu lassen. Nachdem der erste Schritt der Kontaktaufnahme positiv verlaufen ist, soll Hanna mit Emma an der Leine einen Parcours durchlaufen. Da wird es auch gleich interessant, denn Emma hat ganz andere Dinge im Fokus als Hanna.



### Das „Mit dem Tier zum Wir“-Team:

**ULRIKE WÖHLERT** – Wirtschaftscoach und Kommunikationstrainerin

**KATJA FUCHS** – Pferdegestützte Trainerin und Unternehmensberaterin  
www.mitdemitierzumwir.at

#### KONTAKT

## Ulrike Wöhlert

WIRTSCHAFTSTRAINING UND BERATUNG

### Ulrike Wöhlert

Etrichstraße 4 // 9500 Villach  
Telefon +43 (0) 664 92 29 158  
E-Mail: [ulrike@woehlert.at](mailto:ulrike@woehlert.at)  
www.woehlert.at

#### KONTAKT



### Katja Fuchs

Zertifizierte Trainerin für pferdegestützte Persönlichkeitsentwicklung  
Dipl. betriebliche Personalmanagerin  
Laggen 2 // 9300 St. Veit an der Glan  
Mobil +43 (0) 676 67 73 513  
E-Mail: [info@percours.at](mailto:info@percours.at)  
www.percours.at

#### KONTAKT



### Katja Fuchs

Tel: +43(0)676-6773513  
E-Mail: [katjafuchs@percours.at](mailto:katjafuchs@percours.at)

### Ulrike Wöhlert

Tel: +43(0)664-9229158  
E-Mail: [ulrike@woehlert.at](mailto:ulrike@woehlert.at)  
www.mitdemitierzumwir.at

# Bewegtes Coaching –

## Entschleunigen Sie sich!

In unserer schnelllebigen Zeit kann es durchaus einmal passieren, dass wir uns sozusagen selbst „überholen“. Wir sind Geschwindigkeiten ausgesetzt, die unser Körper aus der Entwicklung heraus so nicht vorgesehen hat. Wir fahren Auto, reisen mit Zügen und Flugzeugen und legen so in kurzer Zeit Strecken zurück, für die man früher Tage, Wochen, ja sogar Monate gebraucht hätte.

MAG. VITTORIA BOTTARO

**SO ANGENEHM UND FORTSCHRITTLICH** diese Bewegungsmittel sind, sie verhindern sehr häufig, dass wir unsere ureigenste der Fortbewegungsart nutzen, das Gehen.

Sich selbst, auf den eigenen Beinen weiterzubewegen, ist nicht nur für den Körper gesund, es entschleunigt auch unsere Psyche.

Dinge werden wieder bewusster wahrgenommen, nicht umsonst spricht man auch davon beim Spaziergehen die

„Seele baumeln zu lassen“. Dadurch kommt im Menschen auch etwas in Bewegung.

### Bewegtes Coaching

So seltsam es klingen mag und so natürlich das Gehen für den Menschen ist, das „bewusste Gehen“ muss man meist erst wieder erlernen. Dafür gibt es eigene Trainer, die mit einem hier die ersten Schritte tun. Man lernt sich in seiner natürlichen Geschwindigkeit zu bewegen.

Ziel beim „Bewegten Coaching“ ist es, wieder aufmerksamer zu werden, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und diese Dinge in den Alltag zu übertragen.

Lenken Sie Ihre Achtsamkeit auf Ihre Gefühle. Die nachfolgenden Fragen sollen Ihnen dabei helfen.

### Beobachten Sie beim Langsam-Gehen

- Was geht in Ihnen vor? Werden Sie unruhig oder entspannen Sie sich?
- Was sehen Sie? Mehr oder weniger als vorher?
- Wie geht es Ihren Füßen?
- Wie riecht die Gegend?
- Welche Geräusche fallen Ihnen auf?
- Was entdecken Sie noch an sich selbst?
- Haben Sie Menschen überholt? War das unangenehm oder egal?

Im nächsten Schritt gehen Sie einmal so, dass Sie eher schneller gehen als Ihr eigenes Tempo es zulässt. Achten Sie auf Ihre Kraft und Ihre Atmung. Gehen Sie einige Zeit etwas schneller, jedoch nur so weit, wie es für Sie in Ordnung ist. Wenn Sie nicht mehr können, machen Sie einen Halt und lenken Sie Ihre Achtsamkeit auf Ihren Atem und Ihre Gefühle. Die nachfolgenden Fragen sollen Ihnen bei dieser Beobachtung helfen.

### Beobachten Sie beim schnellen Gehen

- Wie sehr waren Sie außer Atem?
- Hatten Sie noch Reserven?
- Wie weit sind Sie schnell gegangen?
- Sind Sie zufrieden mit Ihrer Leistung?
- Was erwarten andere von Ihnen und Sie von anderen?
- Ist es leichter alleine schnell zu gehen? Oder sind andere Menschen dabei eine Hilfe?

### Erkenntnisgewinn für den Alltag

- Welches Tempo wählen Sie in Ihrem Alltag?
- Ist die Geschwindigkeit im Alltag unterschiedlich? Unterscheiden Sie zwischen Beruf und Privat?
- Hat das Tempo etwas mit Leistung zu tun?
- Inwiefern zwingen Sie die anderen zu einem Tempo?
- Tut Ihnen das Tempo der anderen gut?
- Was erschöpft Sie mehr: das Langsam-Gehen oder das Schnellgehen?
- Was hat das Tempo mit Ihnen zu tun?
- Mehr Informationen auf:  
[www.bewegtescoaching.com](http://www.bewegtescoaching.com) //

## Übung zum Bewegten Coaching

Bei Ihrem Weg durch den Wald, über Wiesen oder auf den Berg beobachten Sie bewusst wie schnell oder wie langsam Sie gehen. Am besten beobachten Sie dies, wenn Sie alleine gehen. (Wir neigen dazu in Gegenwart anderer auch das Tempo des anderen anzunehmen.)

Im nächsten Schritt gehen Sie einmal so, dass Sie es als richtig langsam empfinden. Achten Sie nicht auf die anderen Menschen, die Ihnen auf dem Weg begegnen.



### ANKÜNDIGUNG

Bewegtes Coaching in der Gruppe findet an folgenden Terminen statt:

#### Bewegtes Coaching in der Gruppe

##### Termine

30. September 2016, von 14 bis 18 Uhr  
– Thema „Mein Gepäck“

21. Oktober 2016, von 13 bis 17 Uhr –  
Thema „Neue Wege“

Die Termine sind einzeln buchbar.  
Maximalteilnehmerzahl 10 Personen.

### KONTAKT



Unternehmensberatung

**Mag. Vittoria Bottaro**

9520 Annenheim  
[www.bottaro.at](http://www.bottaro.at)



#### Bewegtes Coaching Terminvereinbarung:

Tel.: 0699 / 123 09 004

E-Mail: [consulting@bottaro.at](mailto:consulting@bottaro.at)  
[www.bewegtescoaching.com](http://www.bewegtescoaching.com)

# Schluss mit dem ewigen Rumsitzen!

Das Leben von uns Menschen hat sich in den letzten Jahrzehnten drastisch verändert. Haben wir in der Steinzeit noch den wilden Tieren nachgejagt und fleißig Beeren und Kräuter gesammelt, jagen wir heute im Internet nach den besten Schnäppchen und sammeln „Likes“ in sozialen Medien. Damit verbringen wir einen Großteil unseres Alltags im Sitzen. Ein Faktum, dass sich irgendwann einmal fast bei jedem in Form von Schmerzen bemerkbar macht.

**MAG. CHRISTA MARIA CVEJANOV**

**DAS SPORTMENTAL MAGAZIN** sprach mit den Gesundheitsexperten Christa Maria und Ivan Cvejnov von der Xundheitswerkstatt zu diesem Thema.

## Versitzen wir mittlerweile unser Leben?

Christa: Wirbelsäulen- bzw. Rückenbeschwerden avancieren in Österreich zur Volkskrankheit Nummer 1. Bereits zwei von drei Menschen in Österreich sind betroffen, Tendenz steigend. Fakt ist: Wir haben uns zum Sitzvolk entwickelt.

## Was hat Sitzen mit unserer Gesundheit zu tun?

Ivan: Vieles und langes Sitzen ist nicht nur ungesund, sondern nachhaltig schmerzhaft. Wenn wir ein schlampiges Sitzverhalten an den Tag legen, uns zwischendurch nicht bewegen und durch bereits vorhandene „Mängel im Körper“ (z. B. Verspannungen) beim Sitzen Schonhaltungen einnehmen, ist die Wirbelsäule bald beleidigt. Wirbelsäulenbeschwerden und jede Menge

Verspannungen und Verklebungen am Bindegewebe (Faszien) und darauf folgende Bewegungseinschränkungen sind die Folge. Wenn wir Schmerzen und Einschränkungen am Bewegungsapparat haben, bewegen wir uns noch weniger. Durch das Nicht-Bewegen entstehen aber nur noch mehr Faszien-Verklebungen.

## Was genau sind Faszien-Verklebungen?

Ivan: Alles in unserem Körper wird durch das Bindegewebe miteinander verbunden. Umgangssprachlich sind es die Flachsen, der Fachbegriff dafür sind Faszien. Faszien vernetzen sozusagen alles im Körper miteinander. Unfälle, falsche Bewegungen, Verrenkungen, alte Verletzungen und vor allem das „Sich-Nicht-Bewegen“ sind mögliche Ursachen dafür. Bewegungseinschränkungen und Schmerzen sind die Folge. Diese können manuell mit der Faszientherapie sehr erfolgreich und medikamentenfrei behandelt werden.

## Exklusives Leserangebot

Für alle „Sportmental“-Leser gibt es die vorgestellten Übungen in einem E-Book als kostenfreien Download, und zwar hier: <http://www.xundheitswerkstatt.com/e-books/>

### das Sportmental-Paket:

60 min Yoga-Personaltraining angepasst an Ihre Bedürfnisse am Arbeitsplatz und Arbeitsplatzanalyse & Korrektur. Wert: € 90,-. Die ersten 30 „Sportmental“-LeserInnen erhalten mit dem Code SPME16 das Paket um € 65,-.



Xundheits  
werkstatt

Ivan Cvejanov

☎ 0699 / 1224 7572

✉ mail@xundheitswerkstatt.com

[www.xundheitswerkstatt.com](http://www.xundheitswerkstatt.com)

Klagenfurt / Ebenthal

- ☀️ Physiotherapie
- ☀️ Typaldosmethode
- ☀️ Faszien- und Distorsionsmodell
- ☀️ Narbenentstörung

platz nicht optimal auf die Person individuell ausgerichtet ist.

### Wie sieht ein optimaler Arbeitsplatz aus?

Ivan: Wir leben im Computerzeitalter und die meisten Arbeitsplätze sind vom Desktop her für die Schreibmaschine ausgerichtet. Die Folge daraus sind weitere Verspannungen im Nacken. Meiner Erfahrung nach kann nach erfolgter Umstellung des Arbeitsplatzes ein erheblicher Gewinn für jeden Betroffenen erzielt werden.

### Wie kann ich am Arbeitsplatz Verspannungen vorbeugen?

Christa: Durch Bewegung und gezielte Übungen! Niemand hindert uns daran, dass wir uns zwischendurch mit kleinen wirksamen Übungen den Arbeitstag erleichtern. Das Um und Auf beim Sitzen ist jedoch die korrekte Haltung. Ich war früher beruflich sitzend unterwegs und litt unter starken Rückenbeschwerden. So bin ich zum Yoga gekommen. Erst dort habe ich gelernt, korrekt und aufrecht zu sitzen.

### Welche Übungen gibt es für wischendurch?

Christa: Als Ausgangsbasis nimmst du den aufrechten Sitz. Davon ausgehend eignen sich Seitneigungen, sich mal nach oben zu Strecken, mit aufrechter Wirbelsäule zu drehen, die Schultern kreisen lassen

oder ganz flott heben/fallen lassen, die Knie abwechselnd vorzuschieben, Katzenbuckel/Pferderücken und Nackenübungen (z.B. Nasenkreise machen). Also öfter mal aufstehen, durchbewegen und im Sitzen diese Übungen machen.

### Ein abschließender Tipp.

Ivan: Unser Körper ist ein Bewegungsapparat, nutzen Sie diesen als solchen. Halten Sie den Körper beweglich und die Wirbelsäule fit. Je eher Bewegungseinschränkungen und Verspannungen gelöst werden, desto weniger Verklebungen sind zu lösen. Die Therapie ist dann angenehmer und geht viel schneller. //

### Autoreninfo

Xundheitswerkstatt mit Ivan und Mag. Christa Maria Cvejanov vereinen in Ihrem Unternehmen Reparatur (Physiotherapie, Faszientherapie) und Prävention (Yoga, Faszienturnen).

### Angebot Physio:

- Physiotherapie (Wahltherapeut)
- manuelle Therapie/Faszientherapie
- Narbenentstörung
- Experte für Faszien, Kopfschmerz, Migräne und Regelbeschwerden

### Angebot Yoga:

- Schwangerschafts- und Mama-BY-Yoga, Kinderyoga, Personal-Training, Chi-Yoga (fließender Yogastil in Kombination mit der TCM), geführte Meditationen und Tiefenentspannung

### Welche Bereiche sind besonders betroffen?

Ivan: Hauptsächlich verspannte Bereiche sind die Schulter, der Nackenbereich, die Brustwirbelsäule und der untere Rücken. Verklebungen der Rückenfaszie und Narben im Bauchbereich (z. B. Blinddarm, Kaiserschnitt, Operationen) sorgen für Dysbalancen zwischen dem vorderen und hinteren Rumpfbereich und führen zu zusätzlichen Verspannungen und zu einer gekrümmten Bückhaltung.

Der Nacken selbst ist meist verspannt aufgrund der Problematik, dass der Arbeits-



# Dorn-Breuss

## Locker und sanft zum gesunden Rücken

Die Sanfte Wirbelregulation nach Dorn-Breuss ist eine effiziente Kombination aus zwei hochwirksamen Therapietechniken, der Dorn-Methode und der Breuss-Massage.

MAG. SABINE GERINGER

**IM VORDERGRUND** dieser Behandlungsform steht die Korrektur der Fehlstellung von Wirbeln und Gelenken. Aber auch Organleiden können durch die Dorn-Breuss Methode behandelt und behoben werden,

da aus jedem Wirbel ein Nervenpaar austritt. Dieses versorgt das im gleichen Körperabschnitt liegende Organ.

„Sportmental“ sprach mit Sabine Geringer, einer Expertin auf diesem Gebiet.

### Wie läuft eine Dorn-Breuss-Behandlung ab?

Sabine Geringer: Am Beginn jeder Behandlung steht ein ausführliches Erstgespräch, im Rahmen dessen es zur genauen Abklärung der Beschwerden kommt. Nach einem genauen Sicht- und Tastbefund beginne ich mit der Beinlängenvermessung und

und der Regulation der Hüft-, Knie- und Sprunggelenke. Im Anschluss erfolgt die Breuss-Massage mit warmen Johanniskrautöl, damit sich die Muskulatur entspannen kann und die Wirbelsäule gelockert wird. Den letzten Teil meiner Behandlung bildet die Dorn-Methode, beginnend am Ende der Wirbelsäule. Bei diesem Ablauf der sanften Wirbelregulation werden Wirbelfehlstellungen korrigiert und einfach „weggedrückt.“

### Ist die Behandlung schmerzhaft?

Geringer: Keinesfalls. Im Gegenteil, oft

empfinden es die Klienten als eine Art Erleichterung bzw. Befreiung, wenn sich Muskelverspannungen lösen und der Druck von Wirbelfehlstellungen genommen wird.

### Warum wird die Wirbelsäule auch das „Spiegelbild unserer Seele“ genannt?

Geringer: Rückenschmerzen spiegeln oft körperlich-seelische Spannungen wieder. Immer mehr Menschen gehen

Überforderungen im Beruf, in der Familie oder Energielosigkeit mit chronischen Kreuzschmerzen einher. Das „Kreuz“ wird zu schwer beladen und die ständigen Belastungen manifestieren sich in der Haltung unserer Wirbelsäule. Somit wird der Rücken zum Spiegelbild unserer Seele. Die Halswirbelsäule steht für alle Arten von Emotionen, in der Brustwirbelsäule finden wir unser Selbstbewusstsein und unsere Wertschätzung uns selbst gegenüber. Die Lendenwirbelsäule beinhaltet unsere Angst bzw. die Urängste. Nicht selten stehen auch die Übersäuerung des Körpers mit Rückenschmerzen im Zusammenhang, da Stress, Ärger, Wut, aber auch eine unausgeglichene Ernährung die Säureproduktion im Körper ankurbeln und gleichzeitig die Faszien (= feine Bindegewebe) verkleben.

### Wie oft benötigt man eine Dorn-Breuss Behandlung, um eine Nachhaltigkeit erzielen zu können?

Der Erfolg jeder Behandlung hängt auch

von der Mithilfe des Klienten ab, da die empfohlenen Übungen der Selbsthilfe dienen. In der Regel genügen meist drei bis vier Dorn-Breuss Behandlungen. Weiters empfehle ich, den Körper zwei Tage nach einer Behandlung zu schonen, damit die neue Ausrichtung integriert werden kann.

### Wo liegen die Anwendungsbereiche?

Es gibt eine Vielzahl von unterschiedlichen Anwendungsgebieten, wie beispielsweise Rückenbeschwerden, Bandscheibenproblemen, Nacken- und Schulterschmerzen, Fehlstellungen von Gelenken, Beinlängendifferenzen, Beckenschiefstand, Muskelverspannungen, Blockierung des Kreuzdarmbeingelenkes (ISG), Bindegewebsverhärtungen, Ischiasleiden, Skoliose, Migräne, Prävention, „Golf- und Tennisleiden“ und vieles mehr. //

### Die Erfinder

Der Erfinder der Dorn-Methode war Dieter Dorn, ein Landwirt und Sägewerksbesitzer aus dem bayrischen Allgäu in der Nähe von Memmingen (verstorben 2011). Dorn, der selbst 1973 durch starke Rückenschmerzen außer Gefecht gesetzt worden war, ließ sich vom „Dorfeinrenker“ Josef Müller behandeln. „Krumm kommen die Leute rein, und gerade gehen sie wieder raus!“, so der Begründungssatz. Nach einem sofortigen Heilungserfolg beschloss Dorn daraufhin selbst, diese „Griff- und Druck“-Methode zu erlernen und weiterzuentwickeln. Heute ist die Verbreitung der Therapie nach Dorn als eine sanfte Form der Behandlung von Rücken- und Gelenksbeschwerden weltweit anerkannt und verbreitet, und wird durch speziell dafür ausgebildete TherapeutInnen ausgeübt.

Rudolf Breuss war ein österreichischer Elektromonteur und Heilpraktiker, der in Bludenz lebte und jahrzehntelang mit der Breuss-Massage Menschen mit Rückenproblemen helfen konnte (verstorben 1990). Dabei handelt es sich um eine energetische Massage entlang der Wirbelsäule unter Einbeziehung der Meridiane (= Energieleitbahnen) mit warmen Johanniskrautöl. Diese Massagetechnik wird langsam und sanft mit wenig Druck durchgeführt, die Wirbelsäule wird dabei gestreckt und das Öl kann tief in die Bandscheiben eindringen. Es wird von ihnen wie ein Schwamm „aufgesaugt“ und kann so seine entspannende Wirkung entfalten. Breuss vertrat nämlich die Ansicht, dass der Grund für Rückenschmerzen in „zusammengedrückten und ausgetrockneten Bandscheiben“ zu finden ist.

## Gesund werden – gesund bleiben!

„Energie ist überall – man muss sie nur abholen“

Meine Energiemedizin für Sie

### ■ PranaVita®

Lösen von Energieblockaden und Dysbalancen, Harmonisierung und Vitalisierung des Energieflusses, Stress-Release

### ■ Dorn-Breuss/Wirbelregulation

Intensivtherapie, Transformation auf Quantenebene

### ■ Narbenentstörung – SCL®-Methode

Manuelle und energetische Auflösung von Energieblockaden im Narbengewebe, Meridianarbeit

### ■ Reiki-Anwendungen

(Jede Behandlung ist individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.)

### ■ POWER DAY – Workshop

„ICH stärke die Lebenskraft in meinem Körper“

Sa, 15.10.2016, ganztägig

Impulsvorträge: „Dem Leben eine neue Richtung geben“

Details und Anmeldungen:

Mag. Sabine Geringer, 0650/7887123 oder [www.kraft-punkt.at](http://www.kraft-punkt.at)



MAG. SABINE GERINGER

### Zur Autorin:

Dorn-Breuss-Spezialistin, Dipl. PranaVita®-Therapeutin, Expertin im Energie- & Gesundheitsmanagement

## KONTAKT



**Kraft Punkt**  
ENERGIE & GESUNDHEIT

Mag. Sabine Geringer  
10.-Oktober-Straße 4 // 3. Stock  
Zugang Obere Apotheke  
9500 Villach // Tel.: 0 650 / 788 71 23  
E-Mail: [office@kraft-punkt.at](mailto:office@kraft-punkt.at)  
[www.kraft-punkt.at](http://www.kraft-punkt.at)



# YOGA

## Die verborgenen Kräfte im Menschen



Von allen Lebewesen dieses Planeten ist der Mensch das am höchsten entwickelte. Er ist ausgestattet mit Intellekt, zahlreichen Talenten und geistigen Fähigkeiten. Er kann Probleme lösen und Schwierigkeiten überwinden, die die Außenwelt und das Schicksal stellen. Als einziges Geschöpf auf Erden sind die Menschen in der Lage, Vorgänge und Zusammenhänge in der Welt zu verstehen, und Mitgefühl und Verständnis für andere zu empfinden. Alle Lebewesen dieser Erde sind göttlichen Ursprungs, und es ist oberstes Gebot, Respekt vor jeder Form des Lebens zu haben.

**MAG. DAGMAR PUHL, SWAMI DAYA**  
ZUSAMMENGESTELLT AUS SCHRIFTEN VON PARAMHANS  
SWAMI MAHESHWARANANDA

**IN ALLEM, WAS EXISTIERT,** ist Bewusstsein; in jedem Atom schwingt die Urkraft des Universums. Die Entfaltung des Bewusstseins beginnt schon im Stein und setzt sich im Metall, Kristall und in der Vegetation fort. Pflanzen besitzen bereits Empfindungsvermögen, können ihre Gefühle aber noch nicht ausdrücken und mitteilen. Darauf folgen Fische, Vögel, Säugetiere und der Mensch, das am höchsten entwickelte irdische Wesen.

Zwar verfügen auch Tiere über eine gewisse, begrenzte Entscheidungsfähigkeit, die Menschen aber sind die einzigen Lebewesen auf Erden mit umfassender Urteilsfähigkeit und freier Wahl ihrer Taten.

In jedem von uns existieren großartige Potenziale, deren Existenz den meisten jedoch verborgen ist. Jeder Mensch hat die Fähigkeit, sein verschüttetes Wissen und seine schlafenden Kräfte zu wecken. Die Praxis des Yoga unterstützt und beschleunigt die Entwicklung des Menschen, indem sie ihm die Erkenntnis der wahren Dimension des irdischen Lebens und seiner Aufgaben und Möglichkeiten vermittelt.

YOGA ist der Weg, die kostbaren Edelsteine, die in uns liegen, auszugraben und nutzbringend zu verwenden; auf diese Weise

haben wir die Möglichkeit, die Zukunft so zu gestalten, dass wir Menschen weiterhin auf dieser Erde leben können.

Ähnlich dem Summen der Bienen im Bienenkorb vibrieren in unserem Körper fortwährend die verschiedensten Klänge und Schwingungen. Tausende von Energieströmen fließen ohne Unterlass durch unsere Nervenbahnen und Zellen. Im menschlichen Körper gibt es ein Netzwerk von 72.000 Energiekanälen oder Nadis. Durch diese Nadis strömt PRANA, göttliche Energie, Leben und Bewusstsein. Mit Atemübungen werden die Funktionen aller Nadis erweckt. Auf der körperlichen Ebene entsprechen die Nadis den Nerven, ihre Wirkung reicht aber darüber hinaus in die astrale und mentale Ebene unseres Daseins. Funktionieren alle Nadis in rechter Weise, so sind wir gesund und fühlen uns insgesamt wohl.

Drei Nadis kommt besondere Bedeutung zu: IDA, PINGALA und SHUSHUMNA. Auf der körperlichen Ebene wirkt Pingala im Sympatikus, Ida im Parasympatikus und Sushumna im Zentralnervensystem. Die Energie von Ida Nadi wirkt auf den Geist mit seinen wechselnden Empfindungen, die Energie von Pingala Nadi auf Verstand und Intellekt. Emotionen und Gedanken wechseln ständig, der Verstand hingegen ist ein stabiles und beständiges Prinzip. Nur wenn zwischen beiden Systemen Gleichgewicht und Harmonie herrschen, sind wir gesund und fähig, uns geistig und spirituell weiterzuentwickeln. Ida und Pingala nehmen ihren Ausgang vom Gehirn, ungefähr in der Höhe der Hypophyse. Ida wirkt auf die rechte Körperhälfte ein, Pingala beeinflusst die linke Körperseite. Um das Gleichgewicht

zu bewahren, verlaufen die beiden Nadis in einer schlangenförmigen Bahn von einer Seite des Körpers zur anderen.

In den Kreuzpunkten treffen sie auf die zentrale Nadi Shushumna. An diesen Stellen, an denen die Kräfte und Strahlungen zusammentreffen und in ihrer Wirkung von Shushumna noch verstärkt werden, bilden sich sehr starke Energiezentren, die CHAKRAS genannt werden. Von den Zehen bis zum Becken befinden sich die niederen oder tierischen Chakras, die unsere Entwicklungsgeschichtliche Herkunft aus dem Tierreich anzeigen. Entlang der Wirbelsäule liegen die menschlichen Chakras. Die höheren oder „göttlichen Chakras“ finden sich zwischen dem oberen Ende der Wirbelsäule und dem Scheitel. Diese Chakras zu erwecken, ist das Ziel von Meditation. //

#### Zum Autor:

Mag. Dagmar Puhl, Swami Daya begann 1990 mit der Yogaausbildung im System „Yoga im täglichen Leben“. Seit 1993 unterrichtet sie mit ihrem Yoga-lehrer-Diplom durchschnittlich 10 Yogakurse pro Woche. Sie ist seit 1989 Schülerin von Paramhans Swami Maheshwarananda, dem Autor des Systems „Yoga im täglichen Leben“, aus der Linie von Sri Alakhpuriji Siddha Peeth Parampara.

#### KONTAKT

#### Yoga im täglichen Leben

Stefan-Moser-Straße 4 // 9500 Villach  
Tel.: 0676 / 711 2927 oder 04242/25 70 70  
E-Mail: villach@yogaindailylife.org  
www.yoga-im-taeglichen-leben.at

#### Atemübung – Nadi Shodhana Stufe 1

**Grundstellung:** Nehmen Sie eine bequeme Sitzhaltung ein, die es Ihnen ermöglicht, aufrecht zu sitzen. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln, die Handflächen sind nach oben gerichtet. Daumen und Zeigfinger berühren einander. Die anderen Finger sind ausgestreckt. Der Rücken ist gerade und entspannt. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich einige Minuten lang auf die Entspannung Ihres ganzen Körpers. Lenken Sie dann Ihr Bewusstsein auf die Atmung.

Fühlen Sie die Ein- und Ausatmung zwischen Nabel und Kehlkopf. Nach einigen Atemzügen lenken Sie die Aufmerksamkeit auf das rechte und linke Nasenloch und fühlen Sie dort den ein- und ausfließenden Atemstrom.

- Legen Sie Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand auf die Mitte der Stirn, zwischen die Augenbrauen.
- Verschieben Sie mit dem Daumen das rechte Nasenloch und atmen Sie durch das linke Nasenloch 20 x langsam und entspannt ein und aus.
- Öffnen Sie dann das rechte Nasenloch, verschließen Sie mit dem Ringfinger das linke Nasenloch und atmen Sie durch das rechte Nasenloch 20 x tief und entspannt ein und aus.
- Legen Sie die Hand auf das Knie und nehmen Sie die normale Atmung wahr.

Fühlen Sie für einige Minuten die Entspannung und die angenehme Ruhe Ihres Körpers und Geistes.



## Yoga im täglichen Leben

Harmonie für Körper, Geist und Seele

Das System von Paramhans Swami Maheshwarananda

### Kursprogramm 05. Sept. - 16. Dez. 2016

<b>Montag</b>	17.30-19.00	Anfänger Stufe 1-2	A&F
	19.30-21.00	Yoga gegen Rückenschmerzen	A&F
<b>Dienstag</b>	09.30-11.00	Wirbelsäule & Gelenke	A&F
	16.30-18.30	Stufe 2-4	F
	19.00-21.00	Stufe 3-7	F
<b>Mittwoch</b>	15.30-16.15	Yoga mit Kindern	
	17.00-18.30	Wirbelsäule & Gelenke	A&F
	19.00-20.30	Anfänger Stufe 1-2	A&F



### Kostenlos schnuppern für Neueinsteiger 05. - 09. Sept. 2016

<b>Donnerstag</b>	09.30-11.00	Yoga am Vorm. Stufe 1-3	A&F
	16.00-17.30	Sanftes Yoga	A&F
	18.00-20.00	Hilfe für Blutdruck, Herz und Stressabbau Stufe 2-4	F
<b>Freitag</b>	09.00-10.30	Senioren 65+ Kostenlose Teilnahme	
	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



# Leidenschaft

**Leidenschaft ist das, was uns Menschen antreibt. Manche Menschen wissen von klein an, was sie wollen, welche viele erst im Laufe des Lebens und manche scheinbar gar nicht. Mit der intensiven, ganz bewussten Beschäftigung unseres Lebens kommen wir den Träumen und Leidenschaften aber wieder ein Stück näher.**

**MAG. MAG. MARTINA ERTL  
AUS IHREM BUCH „DER WEG  
ZUM ICH VERTRAUEN“**

**JEDER VON UNS HAT** zumindest schon

einmal von dem einen oder anderen Vorhaben geträumt und es dann wieder sein lassen.

Viel zu oft lässt man sich durch Dinge entmutigen, anstatt daraus zu lernen.

Die Zukunft ist nicht die Vergangenheit – mit neuen Gedanken, Einstellungen und Handlungen in der Gegenwart kann man die Zukunft durchaus neu gestalten. Der erste Schritt ist dabei der schwierigste.

### **Der Unterschied macht's aus**

Es gibt Menschen, die haben von Geburt an alles und machen doch nie etwas daraus und manche haben gar nichts und machen eine Menge daraus!

Wo liegt der Unterschied? Es ist die Macht, die wir über uns selbst haben, über den unbewussten „Chef“ in uns.

Entscheidend ist, dass wir jederzeit in der

Lage sind, unsere innere Stärke zu aktivieren.

Erfolg ist also keine Frage von sozialem Hintergrund oder Ausbildung oder Geld, sondern die Bereitschaft uns aufzuraffen, schlechte und hinderliche Gewohnheiten abzuschütten, verbindliche Entscheidungen zu treffen und die nötigen Handlungen zu setzen.

Damit erzielen wir Ergebnisse, mit denen wir zufrieden sind.

Misserfolge kommen nicht über Nacht. Meist ist es die Summe vieler Unterlassungen, die wir uns im Laufe der Jahre geleistet haben.

Erfolg passiert genau umgekehrt – mit Dranbleiben. Tun was notwendig ist, über Grenzen gehen, die bisher zu eng waren.

Aber niemand kann über seine Grenze

gehen, wenn er sich ausgelaugt und kraftlos fühlt.

Ohne leidenschaftliches Verhalten gibt es keine leidenschaftlichen Emotionen. Weil die entsprechenden Signale vom Körper an das Gehirn fehlen oder die entsprechenden Signale vom Gehirn an den Körper fehlen.

### Kontrolle der Gefühle

Die bewusste Kontrolle über den Zustand gewinnt man einerseits über die Physiologie und andererseits über den Fokus der Gedanken. Mit diesen Komponenten werden Gefühle erzeugt.

### So tun als ob

Gib deinem Körper Spannung, hebe den Kopf, Schultern nach hinten, ein Lächeln aufs Gesicht! Gib dem Gehirn die richtigen Signale!

Die „So tun als ob“-Methode muss man trainieren.

Wie ist die Körperhaltung, die Atmung, der Blick, wenn man siegesicher und selbstbewusst auftritt?

Die Strategie funktioniert nur dann, wenn man alle Details kennt.

Jeder Mensch ist anders und daher muss man auf die individuellen Eigenheiten eingehen. Wie verhält man sich im Speziellen, wenn es einem richtig gut geht?

Gefühle sind nicht ein Produkt der Umstände, sondern ein Produkt unserer Beurteilungen.

Sie sind in Wahrheit ein neurologischer Prozess, also etwas das von unserem Gehirn gesteuert wird.

Man kann mit den besten Eigenschaften ausgestattet sein, aber wenn man nicht weiß, wie man sie aktivieren kann, wird man auch nie das bekommen, was man will.

Zuerst müssen alle Muster, die Kraft rauben und den Enthusiasmus, durch leidenschaftliche ersetzt und fest verankert werden. Dies fühlt sich nicht nur besser an, sondern öffnet auch die Türe zu unseren inneren Ressourcen.

Theoretisch müssten wir uns nie mehr schlecht fühlen, wenn wir diese emotionalen Hebel betätigen.

Eine körperliche Haltung führt immer zu einem bestimmten Gefühl.

Ein depressiver Mensch hat hängende Schultern, einen gesenkten Blick, eine flache Atmung und eine leise Stimme.

Ein positiver Mensch hat eine aufrechte Haltung, einen offenen, strahlenden Blick, aufrechte Schultern, eine tiefe Atmung und eine kräftige Stimme.

Gefühle beginnen sehr häufig mit der Physiologie – im Guten, wie im Schlechten.

Natürlich gehören zu einem negativen Gefühl auch die entsprechenden Gedanken – Physiologie und gedankliche Blickrichtung gehören immer zusammen. Verändert man das eine, zieht das andere nach.

Wenn man sich zu einer positiven physiologischen Haltung entschließt, wird auch das Denken positiver werden. //

### BUCHVERLOSUNG



Sportmental und Martina Ertl verlosen unter allen Einsendern 3 Bücher.

### „Der Weg zum Ich-Vertrauen“

Keine Barablöse möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

### EINSENDUNGEN AN:

office@martina-ertl.at

Kennwort: Sportmental Magazin

Einsendeschluss ist der 30.11.2016.

### KONTAKT

me martinaertl

Mag. Martina Ertl  
Kinesiologin & Coach



### Mag. Martina Ertl

Dipl. Neuro-Mental-Trainerin  
NLP-Practitioner // Kinesiologin 3in1

### PRAXIS:

9020 Klagenfurt  
Waidmannsdorfer Straße 84/13  
Mobil: +43 664 / 5427118  
office@martina-ertl.at  
www.martina-ertl.at



# Kryolipolyse – Mit Kälte gegen Fettdepots

In Kärntens 1. Salzgrotte kann man nicht nur wunderbare, erholsame Stunden verbringen, mit den einzigartigen Kältebehandlungen findet man auch schnell wieder zu seinen Idealmaßen und einem jüngeren Aussehen.

**VIELE MENSCHEN HABEN** ungeliebte Problemzonen, die sie unbedingt loswerden

möchten. Ob Mann oder Frau: Oft wollen die Fettpolster an den Hüften, Oberschenkeln oder den Oberarmen auch mittels gezielter Diät oder speziellem Training einfach nicht verschwinden. Doch es gibt eine Lösung, die fortschrittlicher kaum sein könnte.

Kryolipolyse ist ein neues, nicht invasives Verfahren, das zur sanften Reduktion von Fettpösterchen eingesetzt wird. Das Verfahren arbeitet mithilfe lokaler Kälteeinwirkung an bestimmten Körperstellen,

ohne dabei die Haut oder das umliegende Gewebe zu verletzen.

Kryolipolyse basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen aus den USA, wonach Fettzellen empfindlicher auf Kältereize reagieren als andere Gewebestrukturen. Durch Kühlen werden Fettzellen stufenweise abgebaut.

Das Verfahren ist zur Anwendung am Bauch-, Flanken sowie im Rückenbereich gedacht und kann auch im Bereich der Oberschenkel, im Gesäßbereich sowie an den Oberarmen eingesetzt werden.

Im Gegensatz zu herkömmlichen invasiven Operationen ist das Kälteverfahren nicht invasiv – keine Nadeln oder Einschnitte.



## KONTAKT



### Jame-Vital

Kirchengasse 14 // 9020 Klagenfurt  
T 0436 31 83 37

E-Mail: [info@jamevital.at](mailto:info@jamevital.at)  
[www.jamevital.at](http://www.jamevital.at)

### Öffnungszeiten:

Mo bis Sa: 9 bis 19 Uhr  
Sonn- und Feiertag geschlossen  
Kinderstunde: 15 und 16 Uhr, MO-FR

# 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 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:

## Ihre Vorteile:

- Sehr umfangreiches Wellnessangebot und 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

## 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 sogenannten „Feinschliff“ erhalten.

Mehrmals jährliche Schulung auf unser Corporate Identity, bei der unsere Philosophie immer wieder veranschaulicht und geschult wird.

## Beratung Hotels

Wir bieten Ihnen durch:

- Analysieren des Betriebes
- Problemsuche beim 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

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Webseite:  
[www.massage-seebacher.at](http://www.massage-seebacher.at)



Katrin Seebacher, Gründerin und Inhaberin von Wellexpert



# Back to Balance

## Klangschalenmassage und Klangpunktur

**Klangschalenmassage erfreut sich in unseren Breiten derzeit großer Beliebtheit. Aber was ist das wirklich und wie funktioniert das? Können Klänge unser Leben tatsächlich beeinflussen?**

THOMAS KORAN

**BEI DER KLANGSCHALENMASSAGE** werden speziell dafür entwickelte Klangschalen am bekleideten Körper aufgelegt und „angetönt“. Diese sanften Klangschwingungen werden durch das Gehör

und die Haut aufgenommen und breiten sich nach und nach im Körper aus, was relativ rasch zu einer tiefen Entspannung führt.

Das sind ideale Voraussetzungen für eine Regeneration, zur Förderung des Wohlbefindens und für Problemlösungen. Mit ihrer entspannenden, wie auch harmonisierenden und vitalisierenden Wirkung kann die Klangmassage auch einen Beitrag zur Stärkung der Selbstheilung leisten.

Verwendet werden Schalen aus speziellen Metalllegierungen, die über ein starkes obertonreiches Spektrum verfügen und lange nachklingen. Meist stammen diese aus Tibet, Nepal, Indien, Japan und China.

Das Metallgemisch besteht in der Regel aus Kupfer, Zinn, Eisen, Blei, Zink, Arsen, Antimon, Silber, Gold, Selen und Tellur. (Bevorzugt verwendet werden aber die handgefertigten alten tibetischen Klangschalen, da diese zusätzlich den einzelnen Planeten zugeordnet sind.)

Neuerdings werden auch Kristallschalen verwendet. Zu ihrer Herstellung wird Quarz aus reinstem Quarzkristall (99,9% Reinheit) eingeschmolzen und bei einer Temperatur von 2.200 Grad Celsius geformt.

Neben den Klangschalen werden zusätzlich auch Klangstäbe, Gongs, Klangröhren, Rahmentrommeln und Stimmgabeln verwendet.

## Klänge als Sprache

Verschiedene wissenschaftliche Forschungsergebnisse belegen, dass es Menschen leichter fällt, falsche Töne zu unterscheiden als falsch gesprochene Wörter. Klänge eignen sich daher in erster Linie

dafür, Zugang zum Unterbewusstsein zu schaffen. In der Klangenergetik spricht man in diesem Fall von nonverbaler Kommunikation.

## Die Klangpunktur

Die Klangpunktur eignet sich sehr gut für

die Meridianarbeit, die das Energiesystem des Menschen aktivieren soll. Sie hat gegenüber der klassischen Akupunktur den Vorteil, dass sie vollkommen schmerzfrei ist und auch dann wirkungsvoll ist, wenn der Meridianpunkt nicht exakt getroffen wird. Hierfür werden Stimmgabeln verwendet. //

### Klangmassage und Klangpunktur sind besonders geeignet bei:

Körperlichen Beschwerden, wie z. B. Schlafschwierigkeiten, Konzentrations-schwierigkeiten, Kopfschmerzen, Verspannungen, Verdauungsproblemen, Unterleibsbeschwerden, Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen, Gelenksbeschwerden, depressiven Verstimmungen, Lustlosigkeit, wenig Lebensfreude u. v. m.

- Loslassen von Problemen und alten Mustern
- Lösen von Blockaden, Neuordnung kann entstehen
- entspannen, Stress abbauen, beruhigt die Nerven
- Kraft und Energie tanken
- positives Verändern von Selbstbewusstsein, Kreativität und Schaffenskraft

- Stärkung der Selbstheilungskräfte
- Stärkung des Immunsystems und der Zellgesundheit
- Gewinn neuer Lebensfreude
- Stärkung der Aura
- Harmonisierung der Chakren
- Ausstrahlung, die von innen kommt, Charisma
- Stärkung des Urvertrauens
- Stärkung des Selbstwertes, Entwicklung von Kraft, Mut und Gelassenheit
- energetische Reinigung von Räumen
- unterstützt auf dem Weg zur Selbstverwirklichung
- Klang ist ganz einfach Prophylaxe

Wirkt einerseits beruhigend, aber auch anregend und vitalisierend.

Klangmassage dient ganz einfach zur Steigerung des Wohlbefindens, zur Anregung der Selbstheilungskräfte, um wieder in körperliche, geistige und seelische Balance und Harmonie zu kommen.

## KONTAKT



### Thomas Koran

Klangschalenbehandlung, Klangpunktur, Vitalfeld-Balance-Therapie

„Leb dein Leben“ - Zentrum für Vitalfeldbalance, Klang und Musik

9583 Faak am See

www.lebdeinleben.at

0043 (0)664 33 20 669

E-Mail: office@lebdeinleben.at

## Ihr Team in Villach



### Reinhold Gaggl

Betreuer Geschäftskunden

Tel.: 050100 31636

Fax: 050100 9 31636

Mobil: 050100 6 31636

E-Mail: GagglR@kspk.at



### Roman Koren

Betreuer Geschäftskunden

Tel.: 050100 31705

Fax: 050100 9 31705

Mobil: 050100 6 31705

E-Mail: KorenR@kspk.at



### Ing. Alexander Lepuschitz

Betreuer Geschäftskunden

Tel.: 050100 31706

Fax: 050100 9 31706

Mobil: 050100 6 31706

E-Mail: LepuschitzA@kspk.at

## Maßgeschneiderte Finanzberatung vor Ort!

Testen Sie uns!

**Die Kärntner Sparkasse bietet für Groß-, Mittel- und Kleinbetriebe kompetente und maßgeschneiderte Beratung direkt in den Filialen.**

Unsere engagierten BetreuerInnen analysieren mit Ihnen gemeinsam Ihre **geschäftliche und private Finanzsituation** und stehen Ihnen in allen Finanzangelegenheiten zur Seite. **Ihre Bedürfnisse und Wünsche** stehen dabei im Mittelpunkt. Ihr/e BetreuerIn erarbeitet gemeinsam mit Ihnen die **optimale Strategie**, individuell abgestimmt auf Ihre persönlichen Anforderungen.

Gerne unterstützen wir Sie bei all Ihren Vorhaben - von der Gründung über Förderungen bis zur Betriebsübergabe.

Kommen Sie uns besuchen oder kontaktieren Sie uns per Telefon oder Mail - **wir freuen uns auf Sie!**



# Tuina ...

## ... Rasche Hilfe ohne Nadeln

Die Tuina ist eine chinesische Behandlungsform und neben der chinesischen Arzneimitteltherapie, der Akupunktur, der chinesischen Diätetik und den Bewegungstherapien Qi-gong und Taijiquan eine der fünf Hauptsäulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die Tuina-Therapie umfasst neben der Akupressur und speziellen Massagegriffen auch westliche Behandlungsformen wie Chiropraktik und manuelle Therapie.

**PATRIK RUHDORFER**

### Gemeinsamer Erfolg

Eine Mitarbeit des Patienten ist nach der

Philosophie der chinesischen Gesundheitslehre unbedingt erforderlich. Durch diese aktive Zusammenarbeit des Arztes, des Therapeuten und des Patienten (auch mit Übungen zu Hause) kommt es zu einer allmählichen Neuorientierung des Körpers und der grundsätzlichen Einstellung zur Gesundheit, was letztendlich den Behandlungserfolg ausmacht.

### Anwendung und Behandlung

Die Grundlage und die Anwendungsbereiche sind der Akupunktur gleich, nur kommen anstelle von Nadeln, das Drücken von Akupunkturpunkten – in Kombination mit indizierten Grifftechniken – zur Anwendung, um eine heilende und regulierende Wirkung zu erzielen.

Die Massage wird in erster Linie lokal

angewendet, im Sinne einer Reflextherapie durch Bearbeiten der Muskulatur und des Bindegewebes. Schmerzzustände aller Art (vor allem hartnäckige und immer wiederkehrende Schmerzen), Störungen im Bereich des Bewegungsapparates (besonders der Wirbelsäule und Gelenke), aber auch die große Gruppe der vegetativen Leiden (basierend auf einer Fehlsteuerung des unbewussten Nervensystems) lassen sich hiermit gut behandeln.

Die Behandlung empfiehlt sich auch besonders bei sensiblen und nadelempfindlichen Patienten sowie bei älteren Menschen und Kindern. Weiters kann die Tuina auch postoperativ oder nach Verletzungen am Bewegungsapparat eine gute Ergänzung zur klassischen Physiotherapie darstellen, da durch die Miteinbeziehung der Akupressur eine nachhaltige und ganzheitliche



## Heimübung gegen Kopfschmerzen

Die Akupunkturpunkte sollten jeweils ca. 1 Minute mit kleinen kreisenden Bewegungen der Zeigefinger gedrückt werden.

### 1. Leichtigkeit herstellen

**LAGE:** Der Punkt liegt auf dem Gallenblasenmeridian. 2 Finger breit direkt oberhalb der Ohrspitze, an jeder Seite des Kopfes.

**WIRKUNG:**

- bei allgemeiner Schwere des Kopfes und Benommenheit sowie Schwindel
- Linderung bei Halbseiten- und Schläfenkopfschmerz (immer den Punkt auf der weniger schmerzenden Seite zuerst drücken)

### 2. Sinnesorgane entlasten:

**LAGE:** Am Dickdarmmeridian. Der Punkt befindet sich an der höchsten Stelle der Hautwulst, die sich ergibt, wenn sich bei gestreckter Hand der Daumen an den Zeigefinger drückt.

**WIRKUNG:**

- bei Kopfschmerzen mit Hitzegefühl
- bei akuten Entzündungen im Hals- und Kopfbereich

**VORSICHT:** Der Punkt kann bei starker Manipulation wehenauslösend wirken!

### 3. Wind vertreiben

**LAGE:** Am Dreifacherwärmer-Meridian. Dieser Punkt liegt auf dem Handrücken, in dem Winkel der Mittelhandknochen des kleinen Fingers und des Ringfingers.

**WIRKUNG:**

- vor allem bei Kopfschmerzen, dies aufgrund eines Windzuges entwickelt haben
- bei Benommenheitsgefühl und tränenenden Augen

### 4. Nacken lockern

**LAGE:** In der Vertiefung zwischen den

beiden vom Hinterhauptknochen abwärts ziehenden Muskelsträngen liegen diese Punkte beidseitig auf dem Gallenblasenmeridian.

**WIRKUNG:**

- Allgemeinpunkt bei Kopfschmerzen, insbesondere solchen, die auch mit Verspannungen der Halswirbelsäulen- und Schultergürtelmuskulatur einhergehen

Grundsätzlich ist es bei Kopfschmerzen sehr angenehm, wenn man sich mit den Fingern durch die Haare „kämmt“ (vorne beginnend und nach hinten über den Nacken von oben nach unten ausstreichen).

Eine Tuina- und Akupressurbehandlung kann wie alle bei allen alternativmedizinischen Therapieformen zunächst eine Erstverschlechterung verursachen, welche aber im Regelfall nach 2 bis 3 Tagen wieder abklingt.

Um organische oder andere Ursachen, die Kopfschmerzen und Schwindel bedingen können, auszuschließen, sollte vor der Durchführung des Heimübungsprogrammes auf jeden Fall ein Arzt konsultiert werden. //

Schmerzbehandlung erreicht werden kann. Auch Sportler nutzen die Vorteile der Tuina, da sich durch diese Behandlungsform auf natürliche Weise die Regenerations- bzw. Rekonvaleszenzphase nach intensivem Training oder nach sportbedingten Verletzungen verkürzt.

### Wer bietet Tuina an?

Österreichweit gibt es zertifizierte Tuina-therapeuten und Physiotherapeuten, die die Tuina-Anmo-Therapie anbieten. TCM-Ärzte können Ihnen hier mit Kontakten weiterhelfen.

Wenn diese Massage zu Therapiezwecken, sprich im Krankheitsfall angewendet wird, dann ist jedenfalls eine Verordnung des Arztes notwendig. Auch im Fall einer Schwangerschaft ist es ratsam, vorab einen Arzt zu konsultieren. //

## KONTAKT



RückenWind  
Therapie & Training

### Bettina Ruhdorfer

Physiotherapeutin  
Tuina-Anmo-Therapeutin  
Siebenhügelstrasse 13  
9020 Klagenfurt am Wörthersee

# Holistic-Pulsing

## ... Wenn Körperzellen schwingen

Es gibt unzählige Methoden zur Entspannung, aber nicht jede ist für jeden Menschen geeignet. Während der eine gerne Yoga macht, läuft der andere lieber durch den Wald. Eine nicht ganz so bekannte Methode ist das „Holistic-Pulsing“. Hier werden Körperzellen durch Tanzen in Schwingungen versetzt. Durch einen „pulserischen Grundrhythmus“ kommt es zu einer tiefen körperlichen Entspannung, Blockaden werden gelöst und Selbstheilungskräfte aktiviert.

SILVIA SEISENBACHER

**DER SOGENANTE „PULSER“** versetzt den Klienten („Pulsee“) mit sanften Bewegungen und speziellen Griffen in eine Schwingung, wobei die Frequenz dem Herzschlag eines ungeborenen Kindes entspricht.

### Wie Holistic-Pulsing entstand

Der amerikanische Arzt Dr. Trager entdeckte in den 70iger-Jahren, dass überspannte Muskeln durch sanftes Schütteln und Wiegen wieder flexibel wurden.

Der englische Arzt Dr. Curtis Turchin hat diese Entdeckung weiterentwickelt und ihr den Namen „Pulsing“ gegeben. Tovi Browning, eine Osteopathin aus Neuseeland entwickelte es nochmals weiter und nannte diese Methode Holistic-Pulsing.

Der holländische Psychotherapeut Jan Vonk fügte später das Organ- und Chakrenpulsing sowie Elemente der Musik- und Atemtherapie hinzu. Verglichen mit der Art des Körperpulsens nach Tovi Browning wurde Holistic-Pulsing dadurch in der Grifftechnik und den Bewegungen sehr verfeinert.

### Die Praxis

Eine Holistic-Pulsing-Sitzung findet bequem und entspannt auf dem Massage-tisch in nicht beengender Kleidung statt und wird nach individuellem Wunsch in Rücken-, Bauch- oder Seitenlage durchgeführt. Unterstützt wird mit angenehmer Musik, ohne zu sprechen.

### Tiefenentspannung

Das Mindeste, was ein Pulsee in einer

**Zur Autorin:**

Feng-Shui in Linz und Shiatsu an der Hara-Shiatsu-Schule in Wien waren der Beginn der Ausbildungen. Es folgten die TCM, Cranio-Sacral-Balancing, Aromaöl-Energetik, Dorn-Breuss-Methode, Reflexzonenarbeit, Prana Vita, Holistic-Pulsing sowie einige Zusatzausbildungen.



Sitzung erfahren kann, sofern er sich mit Offenheit in die fachkundigen Hände eines Pulsers begibt, ist eine große Tiefenentspannung.

Diese Entspannung ist wichtig für weitere heilsame Prozesse und eine Grundvoraussetzung für das Wohlbefinden im Alltag.

**Organpulsing**

Hier wird nicht an schmerzenden Organen oder Muskeln gearbeitet, sondern am gesamten Energiesystem. Blockaden haben sich oft in bestimmten Organen oder Muskelsystemen eingenistet. Chronische Rückenschmerzen, chronisches Kopfweh, regelmäßige Migräneanfälle, dauernde Esssucht usw. Schmerzen, an die wir uns (fast) gewöhnt haben und unser Leben begleiten.

Mit „Organpulsing“ wird der Körper holistisch(ganzheitlich)-naturheilkundlich betrachtet vor allem die Verbindung zwischen Körper und Geist. //

**KONTAKT****Silvia Seisenbacher**

Naturheil- und TCM-Praxis  
Fabriksteig 12/8/EG // 9500 Villach  
Tel: 0664 3203650  
E-Mail: [energetik.praxis@gmail.com](mailto:energetik.praxis@gmail.com)  
[www.naturheilpraxis-seisenbacher.at](http://www.naturheilpraxis-seisenbacher.at)

Druckerei



# **KÜRBISZEIT ist Herbstzeit!**

**... mit Meisterkoch MARCEL VANIC**



Es ist ein ganz besonderes Ambiente mit Blick auf den Wörthersee, in dem Haubenkoch 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 Overtüre für einen allseits berauschenden Abend – Vorfreude und Jetons im Wert von 25 Euro inklusive. Dieses Package um nur 59 Euro beinhaltet außerdem noch zur Begrüßung an der Casinobar ein Glas Frizzante und 4 Glücks-Jetons mit der Chance auf den Gewinn von 7.777 Euro in Gold.

# Velouté vom Muskat-Kürbis

## Zutaten für 4 Personen:

- 6 kleine ausgehöhlte Kürbisse
- 600 g Muskatkürbisfleisch
- 3 Schalotten
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Thymian
- etwas Butter
- 40 g Pinienkerne
- 0,2 l trockener Weißwein
- ½ l Hühnerfond
- ¼ l Obers
- etwas Salz
- 1 Prise gemahlener Kümmel
- Pfeffer
- 2-3 EL Crème fraîche
- 2 EL Kernöl

## Garnitur:

- 200g geröstete, getrocknete Kürbiskerne
- Kürbiskernöl
- Croûtons

## Zubereitung:

Den Kürbis in Scheiben schneiden, Kerne entfernen und im vorgeheizten Backrohr bei 180°C 15 Minuten braten. Aus dem Ofen nehmen, die Haut und Schale entfernen, zerdrücken und beiseite stellen. Schalotten, Knoblauch und Thymian anschwitzen. Pinienkerne beigegeben, kurz mitrösten und mit Weißwein ablöschen. Mit Fond auffüllen, Kürbis hinzufügen und etwas einkochen lassen. Sahne beigegeben, weiter reduzieren und würzen. Crème fraîche und Kernöl einmischen und anschließend durch ein Haarsieb passieren.

Die Suppe in die warmen, ausgehöhlten Kürbisse füllen, einige Spritzer Kernöl darauf geben und mit warmen, gerösteten Kürbiskernen und Croûtons servieren.

**Marcel Vanic**  
Standortleiter/Executive Chef

## KONTAKT

### Casinorestaurant

Am Corso 17 // 9220 Velden  
Geöffnet täglich ab 18 Uhr  
Tel. +43 (0) 664 / 2064 515  
cuisino.velden@casinos.at  
velden.casinos.at





# Mit kraftvollen Speisen durch die kühleren Jahreszeiten

Wer sein Immunsystem für die kalte Jahreszeit stärken möchte, sollte sich an Kürbis, Kraut, Buchweizen und Wurzelgemüse halten. Dieses schmeckt nicht nur lecker, es hält auch fit.

**MAG. (FH) SILVANA PROSSEGGER**

## Wertvolles Beta-Carotin

Ob Hokkaido, Butternuss oder Muskatkürbis, die verschiedenen Sorten und Geschmacksrichtungen lassen kostbare und nahrhafte Gerichte entstehen. Von der Kürbiscremesuppe über Kürbiseintöpfe bis hin zu Kürbisrisotto oder einem saftigen Kürbis-Nuss-Kuchen ist der Einsatz dieser Gemüsefrucht von pikant bis süß sehr vielfältig.

Das orange Fruchtfleisch ist reich an Beta-Carotin. Der Organismus wandelt Beta-Carotin in Vitamin A um, was die Augen stärkt, die Haut von innen versorgt und entzündungshemmend wirkt. Die Ballaststoffe im Fruchtfleisch helfen der Verdauung und sorgen für eine angenehme Sättigung. Kürbis unterstützt die Regulierung des Blutzucker- und Cholesterinspiegels. Von den Mineralstoffen sind Kalzium, Kalium und Magnesium vertreten.

Das Öl und die Kerne sind Vitamin E-haltig sowie reich an ungesättigten Fetten, was gut für das Herz und den Blutdruck ist sowie blasen- und prostatastärkend wirkt.

## Kraftkorn Buchweizen

Buchweizen stammt ursprünglich aus Mittel- und Ostasien, wird aber mittlerweile auch in unseren Breiten angebaut. Buchweizen oder „Hadn“, wie er im

Volksmund heißt, enthält komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe, die für eine lang anhaltende Sättigung sorgen. Vitamine aus der B-Gruppe, Vitamin E sowie Magnesium schützen Gehirn und Nerven. Die Aminosäure Lysin und das Spurenelement Kieselsäure stärken das Bindegewebe. Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin werden durch den Verzehr von Buchweizen positiv beeinflusst. Da er kein Klebereiweiß enthält, ist er für Menschen, die Gluten nicht vertragen, bestens geeignet. Buchweizen wird traditionell in Form von Hadnsterz, meist mit Milch oder Kaffee, gegessen. Die gekochten Körner sind eine kräftigende Beilage, Suppeneinlage oder dient als Zutat zu Eintöpfen.

## Vitamine pur

Kohl Gemüse besitzt neben Vitamin A für die Augen und Vitamin E als Radikalfänger

die Mineralstoffe Kalium, Kalzium und Eisen. Die schwefelhaltigen Senföle im Kohlgemüse sind entzündungshemmend. Kraut ist mit seinem hohen Folsäureanteil und Vitamin C-Gehalt sehr wertvoll, da es die körpereigenen Abwehrkräfte aktiviert und immunstärkend wirkt. Wurzelgemüse enthält Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Durch den Verzehr von Wurzelgemüse wird die

Stoffwechselaktivität positiv beeinflusst und das Immunsystem gestärkt. Durch den Rohverzehr bleiben die Vitamine im Kohlgemüse bestmöglich bestehen. Eine Variante ist, die Blätter gemeinsam mit Äpfeln, Zwetschken, Birnen und Wasser zu einem grünen Smoothie zu mixen. Kohlblätter können auch entsaftet werden, womit wertvolle Vitamine und Mineralstoffe erhalten bleiben. Gepresster Saft aus rohem Kraut stärkt den Verdauungstrakt und tut der Bauchspeicheldrüse gut.

### Duft der Gewürze

Im Herbst und Winter sind wärmende Gewürze besonders empfehlenswert, da sie durch ihre ätherischen Öle beruhigend, erwärmend sowie verdauungsstärkend wirken: Zimt oder Nelken im Apfelkompott, Muskatnuss im Kartoffelpüree oder Piment, Pfeffer sowie Curry zu Fleischspeisen. Koriander als klassisches Brotgewürz kann auch zu Eintöpfen mit Bohnen oder Linsen gegeben werden.

Kürbis, Kraut und Co. finden Sie in reichhaltiger Auswahl auf vielen Bauernmärkten. Auch Supermärkte vertreiben immer häufiger regionale Produkte und Restaurants bieten köstliche Gerichte mit saisonalem Gemüse an. //

Mag. (FH) Silvana Proßegger ist ganzheitliche Ernährungsberaterin sowie Lebensenergieberaterin und bietet Unterstützung auf 3 Ebenen:

- Ernährung (ganzheitliche Einzelberatungen, Workshops & Ernährungsvorträge)
- Bewegung (Körperübungen zum Aufbau von Lebensenergie/Chi)
- Psyche (Beseitigen von Disharmonien auf seelischer und geistiger Ebene)



### KONTAKT



Mag. (FH) Silvana Proßegger

St. Magdalener Straße 43  
9500 Villach

Tel.: 0664 / 239 12 35

E-Mail: office@silvanas-aktiv.at  
www.silvanas-aktiv.at



VivoSana



Der **VivoSana VS5** ist der perfekte Begleiter für gesunde Ernährung und

**für GRÜNE SMOOTHIES**

Wollen Sie Ihren **VivoSana VS5** Hochleistungsmixer **KOSTENLOS?\***

Jetzt direkt beim Hersteller anfragen!

[www.vivosana.at/aktion](http://www.vivosana.at/aktion)

\*Vergütungsaktion solange der Vorrat reicht



**Technik-Welt**  
Villach 04242 / 22 300  
[www.technik-welt.at](http://www.technik-welt.at)



## TERMINE KOCHSCHULE TICI KASPAR HERBST-WINTER 2016

- 17.9. „HOAMATLIEBE“ die Liebsten einkochen mit Kasnudl, gelber Suppe & Reindling € 98,-
- 24.9. „HAUSGEMACHTE PASTA“ mit Ravioli, Strozzapretti, Pappardelle und Co. € 98,-
- 1.10. „GREEN KITCHEN“ veganes Superfood zum Ausprobieren & Verlieben € 98,-
- 15.10. „BELLA ROMA“ meine Lieblingsgerichte der römischen Küche € 98,-
- 29.10. „KÜCHEN-QUICKY“ flott, saisonell & einfach!  
Soulfood für den Alltag oder Feierabend € 98,-
- 5.11. „WILD, GANSL & MARONI“ ein Gaumenzauber der Extraklasse in 5 Gängen € 120,-
- 12.11. „I LOVE CURRY“ DER Kochkurs für Liebhaber der südostasiatischen Spezialität  
mit Pfiff € 98,-
- 26.11. „TICI'S KLEINE STARBÄCKER“ € 32,-  
Weihnachtsbäckerei für Kinder von 6-10 Jahren  
**KINDERKOCHKURS** von 9 bis 12 Uhr, es ist keine Begleitperson erforderlich!

**Location: Restaurant Urbani Weinstuben, Meerbothstrasse 22, Villach/Lind**  
Kochkurs um € 120,- von 14-20 Uhr ODER Kochkurs um € 98,- von 10-14:00 Uhr  
Aperitif, Kursgetränke, Rezeptmappe, Menü mit Wein, Wasser & Kaffee sind im Preis inkludiert!

### Die LIEBSTEN zum Essen einladen!

Begleitperson ohne Kochkurs € 68,- inkl. 5-Gang-Menü mit Aperitif, Wein, Wasser & Kaffee  
Aperitif mit Fingerfood bei den Ganztageskurs um 18 Uhr!

Bei den Halbtageskursen (von 10 bis 14 Uhr) pro Person € 38,- | um 12.30 Uhr ist Aperitif!

Informationen unter: [www.tickaspar.at](http://www.tickaspar.at)

Rezept von Tici Kaspar

# Hühner-Spieße mit Erdnuss-Sauce

für 4 Personen

## Zutaten

### Spieße

- 500 g Hühnerbrustfilets, 1 cm dicke Scheiben geschnitten
- 2 EL Erdnussöl zum Braten

### Erdnuss-Sauce

- 60 ml Erdnussöl
- 1 rote Chili – gehackt
- ½ Stk. Limette
- 2 Knoblauchzehen,
- 1 daumengroßes Stk. Ingwer
- 150 g Erdnüsse
- 1 Messerspitze gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- 2 EL Sojasauce
- 125 ml Kokosmilch
- 100 ml kochendes Wasser



### Zubereitung

- Chili, Erdnüsse, Knoblauch und Ingwer in einer Moulinette zerkleinern, mit den Gewürzen und der Flüssigkeit zu einer Paste vermischen und diese ca. 15 Minuten in den Kühlschrank stellen!
- In der Zwischenzeit das Hühnchen schneiden und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.
- Die Erdnuss-Sauce in zwei gleich große Portionen aufteilen und ein Teil davon für die Sauce beiseitestellen.
- Die andere Portion mit dem Fleisch

vermengen, gut durchmischen und aufspießen.

■ Die Spieße mit Frischhaltefolie zu decken und im Kühlschrank für mind. 1h durchziehen lassen.

■ In einer beschichteten Pfanne, bei mittlerer Temperatur die Spieße 3-4 Minuten auf jeder Seite in Erdnussöl goldbraun braten. Mit der Erdnuss-Sauce servieren und genießen.

■ Ein scharfer Eiernudelsalat mit Jungzwiebel eignet sich hervorragend als Beilage!

## Urbani Weinstuben

### DER HERBST STEHT VOR DER TÜR

und das Team der Urbani Weinstuben freut sich schon sehr, Sie mit herbstlicher Küche, wie Kürbis-Schmankerln, Pilze, heimischen Wild und wie immer mit unseren Fisch- und Muschel- Spezialitäten verwöhnen zu dürfen.

An Süßem gibt es im Herbst natürlich wieder Kastanienpüree und feine Parfaits mit Beeren.

Wir haben tolle Weine von bekannte Winzer wie Scheiblhofer, Reeh, Markowitsch, Wohlmuth, Polz und viele andere Winzer.

- **Bitte vormerken:**  
ab Ende Oktober wieder Ganszeit!

Mittags wie immer ein sehr gutes, abwechslungsreiches Menü um € 9,80!

**Reservieren Sie bitte auch rechtzeitig Ihre Weihnachtsfeier, dass wir für Sie noch den gewünschten Termin haben.**

Unser Wohlfühlrestaurant eignet sich ideal für diverse Festlichkeiten, Geburtstagsfeiern sowie Geschäftsessen.

In unserem separaten Raum „Feststube“ stehen Ihnen Beamer und Leinwand für Präsentationen oder Vorträge zur Verfügung.

Das Urbani-Team steht Ihnen mit fachlicher Kompetenz für Ihre ganz individuellen Wünsche sehr gerne zur Seite. //

**Herbstliches Alpenmenü**  
am Freitag den 7. Oktober  
und Live-Musik unter dem Motto  
„Wild auf Kürbis“

Menüpreis  
4-gängig mit Aperitif € 39,-

**WIR BITTEN UM RECHTZEITIGE  
RESERVIERUNG**

### KONTAKT

#### Restaurant Urbani Weinstuben

Michael Kaspar  
Villach | Meerbothstraße 22  
Tel: 04242/28105, Mobil: 0699/11885454  
E-Mail:  
restaurant@urbaniweinstuben.at  
Homepage: www.urbaniweinstuben.at

#### Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 10.30 bis 23 Uhr  
Küche: 11.30 Uhr bis 14.30 Uhr und  
17.30 Uhr bis 22 Uhr





# Hülsenfrüchte ...

## ... Die guten ins Töpfchen

Neben Linsen, die bekanntlich Aschenputtel verlesen musste, zählen Bohnen, Kichererbsen, Lupinen, Erbsen, Sojabohnen und Erdnüsse zu den Hülsenfrüchten. Ihre Bedeutung für die menschliche Ernährung und eine nachhaltige Landwirtschaft sind so groß, dass die Vereinten Nationen das Jahr 2016 zum „Internationalen Jahr der Hülsenfrüchte“ erklärten. Hülsenfrüchte zählen übrigens zu den ältesten Kulturpflanzen, Linsen wurden beispielsweise schon vor über 7000 Jahren angebaut und verzehrt.

**MAG. CHRISTINE KLEINDIENST**

### Kleine Kraftpakete

Hülsenfrüchte sind kleine Chemiefabriken. Sie vergesellschaften sich mit Bodenbakterien, die Luftstickstoff binden und damit den hausgemachten Dünger liefern. Dadurch werten sie den Boden, in dem sie wachsen, für nachfolgende Kulturen auf.

Ihr ökologischer Fußabdruck ist auch durch den geringen Wasserbedarf klein. In den Trockenkörnern steckt viel Wertvolles für den Menschen. Komplexe Kohlenhydrate, die langsam verdaut und ans Blut abgegeben werden, treiben den Blutzuckerspiegel nicht in die Höhe und verringern dadurch Heißhungeranfälle. Zudem sättigt ihr hoher Ballaststoffgehalt uns lang. Dies macht sie empfehlenswert für Diabetiker. Auch hilft der Ballaststoffanteil, Verstopfung zu verringern. Der Eiweißgehalt der kleinen Alleskönner ist hoch. Kombiniert man Hülsenfrüchte z. B. mit Getreide, liefern sie wertvolles pflanzliches Eiweiß. So stellen sie für Menschen, die sich vorwiegend oder ausschließlich pflanzlich ernähren, eine wesentliche Quelle für Eiweiß dar. Mit Ausnahme von Erdnüssen und Soja sind Hülsenfrüchte fettarm. Dafür enthalten sie Mineralstoffe, vor allem Magnesium, Eisen, Mangan, Phosphor und Kalium. Ihr Vitamin B-Gehalt macht sie zu Nervenfutter. Neben diesen bekannteren Nährstoffen haben sie noch mehr zu bieten. Ihnen werden krebshemmende und auch cholesterinsenkende Wirkung zugeschrieben und sie

können vor Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Fettleibigkeit schützen.

Menschen, die zu hohe Harnsäurewerte im Blut aufweisen oder an Gicht leiden, sollten mit Hülsenfrüchten haushalten, da diese die Beschwerden verstärken können.

### Auf die Zubereitung kommt's an

Schnell hat man Hülsenfrüchte aus Konservendosen zur Hand. Da sie mit viel Kochsalz haltbar gemacht werden, sollte man sie mit Wasser abspülen, um den Salzgehalt zu reduzieren. Möchte man Hülsenfrüchte selbst kochen, braucht es Zeit. Die Trockenkörner werden für zumindest 8, besser jedoch für 12 Stunden, in Wasser eingeweicht. Davor spült man sie mit Wasser ab und entfernt die, die im Wasser obenauf schwimmen. Diese können von Vorratsschädlingen befallen sein.

Stachyose, ein unverdauliches Kohlenhydrat, geht ins Einweichwasser über. Um vermehrte Blähungen zu vermeiden, verwirft man dieses Wasser. Blähungen kann man verhindern, indem man die leichter verdau-

lichen Sorten bevorzugt: Erbsen, Fisolen, geschälte Linsen bzw. langsam die Menge an Hülsenfrüchten steigert, auch das gilt als Vorbeugung gegen Blähungen. Auch empfiehlt sich die Verwendung blähungshemmender Kräuter: Petersilie, Kümmel, Majoran u. a. Und noch eine gute Nachricht: Durch regelmäßigen Verzehr von Hülsen-

früchten gewöhnt sich der Körper an die unverdaulichen Ballaststoffe und produziert weniger Gase. Die Empfehlung, dem Kochwasser kein Salz beizufügen, hat sich als falsch erwiesen. Kochsalz unterstützt den Garprozess, indem die Schale durchlässiger für Wasser wird und Bohnen oder Linsen rascher weich gekocht sind. //

## Rezeptvorschlag: **Bunter Pennesalat**

### 4 Portionen

- 250 g Penne
- 150 g Schinken
- 150 g Mozzarella
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 40 g getrocknete Kichererbsen oder 100 g Kichererbsen aus der Dose
- 200 g Cocktailtomaten
- 100 g Jungzwiebel
- 6 EL Naturjogurt
- 4 EL saurer Rahm
- 2 EL Senf
- Olivenöl, Weinessig
- Salz, Pfeffer, Petersilie

Die Kichererbsen über Nacht in kaltem

Wasser einweichen. Abgießen und ca. 2 Stunden in frischem Wasser leicht köcheln, abgießen und abtropfen lassen. Die Penne laut Packungsangabe in reichlich Salzwasser bissfest garen. Abgießen und etwas Kochwasser aufbewahren.

Die Paprikaschoten waschen, putzen und in 1 cm große Würfel schneiden. Jungzwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Schinken und Mozzarella klein würfeln. Cocktailtomaten waschen und halbieren. Aus Joghurt, Rahm, Senf, Öl, Essig, Salz und Pfeffer eine Marinade zubereiten und alle Zutaten vorsichtig mischen. Evt. Kochwasser zugeben. Pennesalat für eine halbe Stunde kühl stellen und noch einmal abschmecken. Mit Petersilie garnieren.

**Mag. 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



### KONTAKT

#### Ernährungsberatung Kleindienst

Mag. Christine Kleindienst  
 Staudacherweg 446 // 9710 Feistritz  
 Tel.: 04245 / 23 100  
 E-Mail: office@ernaehrungskleindienst.at  
 www.ernaehrungskleindienst.at

→ Erhältlich in vielen Kärntner Supermärkten und im Online-Shop [shop.finkensteiner.at](http://shop.finkensteiner.at)



**Finkensteiner**

## Genuss in Nudelform

Extravagante Formenvielfalt, hochwertige Rohstoffe und eine große Portion Leidenschaft machen **Finkensteiner Nudeln** zu einem Genuss Erlebnis der besonderen Art.



**GOLDFINK**  
**DIE G'SCHMACKIGEN 4-EIER-NUDELN**  
 Unsere Klassiker in herausragender Qualität

**PUR**  
**DIE REINEN NUDELN**  
 Reiner Genuss ohne Ei

**NATUR**  
**DIE WERTVOLLEN BIO-NUDELN**  
 Für ernährungs- und naturbewusste Konsumenten

**SELEKTION**  
**DIE B'SONDEREN NUDELN**  
 Die Premiumlinie mit exquisiten Nudelvariationen



# Liebe und Leidenschaft ...

## ... Pasta aus Kärnten

Seit über 130 Jahren steht das Unternehmen Finkensteiner für Pastakreationen aus Kärnten. Liebevoll werden in dem Familienbetrieb über 90 verschiedene Nudelsorten hergestellt.

**EXTRAVAGANTE FORMENVIELFALT,** hochwertige Rohstoffe und eine große Portion Leidenschaft machen Finkensteiner Pasta zu einem Genusserelebnis der besonderen Art.

Eines haben übrigens alle 90 Sorten gemein: die Liebe der Familie Gregori-Salbrechter zum Produkt. Dieser Anspruch drückt sich im hauseigenen Qualitätsstandard aus. Neben dem reinen und klaren Karawanken-Hochquellwasser werden nur die hochwertigsten Rohstoffe verarbeitet: Eier von Bauern aus der Region,

Hartweizengrieß aus Österreich und Gewürze von einem Kärntner Gewürzwerk.

### Geheime Familienrezepte

Alte und geheime Familienrezepte bilden die Grundlage der Finkensteiner Pastakreationen, die Katharina Gregori-Salbrechter laufend verfeinert und daraus neue Rezepturen entwickelt.

Das Sortiment umfasst die g'schmackigen 4-Eier-Nudeln der GOLDFINK-Linie, die wertvollen Bio-Nudeln der NATUR-Linie, die besonderen Nudeln der SELEKTION-Linie und die reinen Nudeln der PUR-Linie. Ob Hartweizengrieß-Nudeln, die einzigartigen 7-Eier-Nudeln oder Spezialitäten wie Schokonudeln – hier finden Sie alles, was Ihr Herz begehrt. Guten Appetit!

### Mit gutem Gewissen genießen

Für Finkensteiner ist das Wort Nachhaltigkeit keine Modeerscheinung, sondern wird seit Generationen aus einem Selbst-



// Inhaberin Katharina Gregori-Salbrechter

verständnis heraus gelebt. Seit es die Nudelfabrik gibt, wird der Strom aus dem eigenen Wasserkraftwerk bezogen. Die Wahl der Lieferanten und somit die Wertschöpfung in der Region zu halten, ist eine bewusste Entscheidung, die den Werten der Familie und des Unternehmens entspricht. //



### KONTAKT



### Finkensteiner Teigwaren e. U.

Warmbaderstraße 34 // 9585 Gödersdorf  
Tel.: 04257/2009  
E-Mail: office@finkensteiner.at  
www.finkensteiner.at

### SPORTMENTAL-TIPP

Versuchen Sie die köstlichen Nudelgerichte in dieser Ausgabe einmal mit Finkensteiner Pasta! Diese können Sie auch im Online-Shop bestellen: <http://shop.finkensteiner.at>

Anzeige



Familie Michelotti freut sich auf Ihren Besuch!

# DONI DI BACCO

## »Feinste Delikatessen«

Schon vor der Türe steigt einem der Geruch von Köstlichkeiten in die Nase. Spätestens da weiß man, dass man richtig ist: bei Doni di Bacco – dem angesagten Delikatessen-Geschäft in Tarvis.



Neben einer großen Auswahl exquisiter Weine, Grappas und anderer Spirituosen sind es die vielen Köstlichkeiten, die Feinschmecker in das Geschäft locken. An der Frischetheke erwarten einem herrliche Käsesorten, genauso wie Prosciutto und Salami vom Feinsten. Ausgezeichnet sind auch die hochwertigen Pastasorten, zu denen man gleich auch ein wunderbares Sugo findet.

Die liebevoll arrangierten Delikatessen laden zum Verweilen ein und möchte man dabei mehr über ein Produkt wissen, wird man von der Familie Michelotti bestens beraten.



### KONTAKT

#### Doni di Bacco

Fabrizio Michelotti  
Via Roma 44 // 33018 Tarvisio (UD)  
Tel.: +39/0428/644280

#### Öffnungszeiten:

Montag bis Samstag 8-19:30 Uhr  
Sonntag 9-19 Uhr

Anzeige

# L'ALTRO GUSTO – Hotel Tarvisio

## Geheimtipp für Gourmets!

Das Hotel Tarvisio, direkt im Zentrum von Tarvis gelegen (Nähe Kreisverkehr), ist nicht nur ein nettes Mittelklasse-Hotel, es hat vor allem eine ausgezeichnete Küche und gilt als Geheimtipp unter Tarvis-Kennern.

**NUR HIER BEKOMMT** man die einzigartige „Pizza Gourmet“ serviert, deren Teig 72 Stunden lang rastet, bevor er zu einer delikaten Pizza mit wunderbaren Zutaten verarbeitet wird. Auch die anderen Gerichte, wie Fisch, Fleisch und Pasta, zeugen von sehr guter italienischer Küche von ausgezeichneter Qualität.

So stammt das Gemüse aus biologischem Eigenbau und auch bei den anderen Produkten wird besonders auf die Herkunft geachtet.

Abgerundet wird das kulinarische Angebot durch hervorragende Weine, die man übrigens im Zuge einer organisierten Weinverkostung in der hoteleigenen Weinstube verkosten kann.

Aber auch Bierfreunde kommen hier auf ihre Rechnung. Durch ein spezielles System, bei dem auf Kohlendioxid verzichtet wird, bleiben die Farbe und der Geschmack des Biers so, als wäre es frisch in der Brauerei gezapft.



### KONTAKT

#### L'Altro Gusto – Hotel Tarvisio

Via A.Diaz 20  
33018 Tarvisio (DU)  
Tel.: +39/347/6424445  
tarvisiohotel@gmail.com

Anzeige

**Gutschein**  
Mit Vorlage dieses Gutscheins bekommen Sie 15% Rabatt auf die Konsumation im Restaurant (Gültig bis 15.12.2016)





# Olivenöl als Medizin

## Warum „nativ extra“ so gesund ist

Natives Olivenöl extra bildet die Hauptquelle an Fett in der mediterranen Küche. Allen voran stehen die Griechen, mit einem Verbrauch von rund 16 Liter pro Kopf, gefolgt von den Italienern und den Spaniern. Da ist der Verbrauch von Olivenöl in Österreich noch relativ gering. Mit nur 1,2 Liter Olivenöl pro Kopf ist dieser eigentlich fast nicht nennenswert im Gegensatz zu den restlichen Speiseölen wie Sonnenblumenöl, Rapsöl etc., die laut Statistik Austria mit 6 Litern pro Kopf und Jahr verzehrt werden.

ING. MANUEL WULZ

**Was macht das Olivenöl eigentlich so gesund?**

Einerseits ist es die Frucht selbst und andererseits das Produktionsverfahren. Wobei es

hier auf einen qualitätsvollen Umgang bei der Gewinnung ankommt. Exzellente Öle erhält man nur, wenn man auf die Zufuhr von Hitze verzichtet und die Produktion ohne einer Raffinierung auskommt. Nur so bleiben alle Antioxidantien und Vitamine erhalten und das Olivenöl ein wahres „Gesundheitselixier“.

Die positiven Eigenschaften des Olivenöls sind auf einige besondere Inhaltsstoffe zurückzuführen:

### Polyphenole

„Natives Olivenöl extra“ enthält einige der stärksten natürlichen Antioxidantien, sogenannte phenolische Verbindungen, die freie Radikale binden und zerstören können. Zusätzlich zu den antioxidativen Wirkungen haben diese Verbindungen einen ausgeprägten entzündungshemmenden Effekt. Sie sind in der Lage den Blutdruck zu regulieren, Fettoxidation zu verhindern, Arteriosklerose vorzubeugen und die Blutfettwerte zu verbessern.

Der Gehalt an phenolischen Verbindungen

im Olivenöl hängt vom Reifegrad und der Frische der Oliven sowie von der Sorgfalt bei der Verarbeitung ab. In einem naturbelassenen Olivenöl „nativ extra“ ist die Konzentration dieser Substanzen rund 10 Mal höher als in einem hitzebehandeltem bzw. raffiniertem Olivenöl. Olivenöle mit einem hohen Gehalt an Polyphenolen (mehr als 400 mg/kg) sind intensivere Öle und jedenfalls Olivenölen mit fehlender Bitterkeit vorzuziehen.

### Oleocanthal

Frisch gepresstes Olivenöl enthält die entzündungshemmende Substanz Oleocanthal.

Oleocanthal ist verantwortlich für das Brennen und Kribbeln bzw. die Schärfe im Hals beim Verkosten von hochwertigen Olivenölen. Sie arbeitet gleich wie der Wirkstoff Ibuprofen und kann bestimmte Krebsarten und Herz-Kreislauf-Beschwerden vorbeugen, berichteten unlängst Forscher im britischen Fachblatt „Nature“. 50 Gramm Olivenöl am Tag, haben etwa zehn



Prozent der Wirkung einer Ibuprofen-Dosis für Erwachsene.

### Einfach ungesättigte Fettsäuren

Einfach ungesättigte Fettsäuren sind im Überfluss in Nüssen, Fisch und Pflanzenöle, insbesondere Olivenöl zu finden, das zu etwa 75 bis 80 Prozent aus Omega-9-Fettsäure bzw. der Ölsäure besteht. Die Ölsäure hat verschiedene positive Effekte. So wirkt sie sich positiv auf den Cholesterin Gehalt aus und wirkt durchblutungsfördernd. Sie verringert den Einbau von gesättigten Fettsäuren (meist tierische) und Omega-6-Fettsäuren (Sonnenblumenöl) in die Zellmembrane. Dadurch werden die Kommunikation der Nervenzellen und die Geschmeidigkeit der Haut gefördert. Der Konsum dieser gesunden Fette verringert das Risiko von Herzerkrankungen, Diabetes, Arteriosklerose und Darmkrebs.



### Vitamin E

Olivenöl ist reich an Vitamin E, ein fettlösliches Antioxidans, das den Körper vor Augen und Hautproblemen, Krebs, Diabetes und neurologischen Erkrankungen wie Alzheimer schützt. Es ist weit verbreitet und wird in Hautcremes und Lotionen verwendet, weil es Narben reduziert und die Heilung fördert.

Der Gehalt an Vitamin E hängt jedoch von verschiedenen Faktoren ab. Wie zum Beispiel dem Reifegrad der Oliven oder den Lagerbedingungen.

### Vitamin K

Ein Esslöffel Olivenöl enthält etwa 10 Prozent der täglichen Dosis von Vitamin K, die für einen Erwachsenen empfohlen wird. Vitamin K ist ein fettlösliches Vitamin und kontrolliert nicht nur die Blutgerinnung, es aktiviert auch die Knochenbildung und schützt sogar vor Krebs. Es hindert das Calcium im Blut daran, sich als tödliche Plaque in den Arterien festzusetzen und hält so unsere Gefäße sauber.

**TIPP:** Kaufen Sie nur ein Olivenöl, das Sie auch verkostet haben! Angaben am Etikett, ein Preis, Gütesiegel oder Herkunftsangaben können Ihnen niemals irgendetwas über die Qualität und den Inhalt verraten. Ein gutes Olivenöl muss frisch und fruchtig riechen und darf bzw. muss eine gewisse Bitterkeit und Schärfe aufweisen.

Sehen Sie Olivenöl als Medizin. Es kann Ihnen helfen gesund zu werden und gesund zu bleiben! //



### Olivenöl ist nicht gleich Olivenöl

Gehen Sie mit mir auf eine Geschmacksreise und erleben Sie die wunderbaren Aromen, gereift unter der mediterranen Sonne.

Ing. Manuel Wulz ist Olivenöl-Sommelier und Verfechter des wahren Geschmacks und zeigt Ihnen, warum Sie mindestens drei unterschiedliche Olivenöle zu Hause haben sollten.

**Überzeugen Sie sich selbst im Shop bei einer Verkostung!**



### KONTAKT



### Starker Typ. Wahrer Geschmack

Getreideweg 3 // 9500 Villach

Tel.: +43 66055 / 00010

E-Mail: [office@truetaste.at](mailto:office@truetaste.at)

[www.truetaste.at](http://www.truetaste.at)

# Gesunde Ernährung für Körper und Seele



**Obwohl Informationen rund um Gesundheit, Ernährung, Fitness und Lifestyle jederzeit und überall verfügbar sind, fällt es vielen Menschen schwer, gesunde Ernährung in den Alltag einzubauen.**

**DR. MANUEL TREVEN**

**GENAU DIESE PROBLEMATIK** hat das Team des im.puls-Ernährungsinstitutes erkannt, und begleitet Personen, die ihre Ernährungs- und Lifestyle-Gewohnheiten positiv verändern möchten, auf dem Weg in ein gesünderes und fitteres Leben. Durch die interdisziplinäre Zusammenarbeit von Medizin, Ernährungspädagogik, Sport und Psychologie, können alle Aspekte der Gesundheit – abgestimmt auf die Wünsche und Ziele der Kundinnen und Kunden – abgedeckt werden.

Denn nur wenn alle Teilbereiche der Gesundheit, des Alltags und das Umfeld mit einbezogen werden, können Ziele erreicht und langfristige, positive Veränderungen zur Gewohnheit werden.

## **Was erwartet Sie im im.puls-Ernährungsinstitut?**

Im Rahmen der im.puls Ernährungspakete werden für die aussagekräftige und kompetente Analyse und Optimierung Ihres Ernährungs-, Bewegungs- und Lifestyle-Verhaltens folgende Punkte vorab gecheckt:

- Medizinische Anamnese
- Ernährungsaufzeichnungen/ Ernährungstagebuch
- BIA-Analyse

## **Ernährungstagebuch – Wozu?**

Um das Ernährungsverhalten optimal analysieren zu können, haben Sie im Ernährungstagebuch die Aufgabe, Ihre

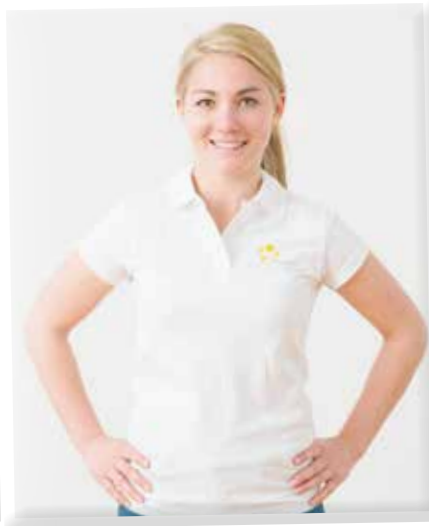
Ernährung und Ihr Trinkverhalten anhand eines vorgefertigten Tagebuches zu dokumentieren.

Durch die genaue Auswertung Ihrer Aufzeichnungen erlangen wir einen Einblick in Ihre Ess- und Trinkgewohnheiten. Nur so kann ein individuelles Ernährungskonzept erarbeitet und auch Ihre aktuellen Gewohnheiten optimiert und auf Ihre Ziele und Bedürfnisse abgestimmt werden.

## **BIA-Analyse – Welche Vorteile bringt diese Messmethode?**

Die Körperstrukturanalyse durch phasensensitive Bioimpedanzmessung (BIA) ist eine international anerkannte Methode und ermöglicht uns auf einfache Weise, Aussagen zu Ihrem Ernährungszustand, physischer Fitness (genaue Auskunft über den Anteil der Muskelmasse, Fettmasse, Körperwasser, fettfreie Masse etc.) und dem täglichen Energiebedarf zu treffen.

In der Folge erhalten Sie von uns auf Basis



Ernährungspädagogin,  
Dipl. Body & Vitaltrainerin  
johanna.tschinder@impulspraxis.at

Links: Dr. med. univ. Manuel Treven  
Arzt für Allgemeinmedizin, Wahlarzt  
office@impulspraxis.at

KONTAKT



im.puls für mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Ihr Institut für ganzheitliche Medizin, Therapie, Sport und Ernährung.  
Tel.: +43 463/56117  
E-Mail: office@impulscare.at  
www.impulscare.at  
Khevenhüllerstraße 38  
9020 Klagenfurt am Wörthersee

Ihres Ernährungstagebuches und Ihrer persönlichen Ernährungs-, Bewegungs- und Gesundheitsziele:

- eine Körperstrukturanalyse (Ergebnisse der BIA-Messung)
- eine Analyse Ihres derzeitigen Ess- und Trinkverhaltens
- Optimierungsvorschläge Ihres aktuellen Ess- und Trinkverhaltens
- praktische Tipps zur Umsetzung der Empfehlungen in den Alltag

- eine individuelle Rezeptmappe – abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse und Ziele

Der Fokus unserer Arbeit liegt in der Aufklärung und der Vermittlung von Wissen – so dass dieses auch leicht in den Alltag integriert werden kann. Ein gemeinsames Einkaufen im Supermarkt oder ein Kochworkshop kann somit auch Teil eines Termins im im.puls-Ernährungsinstitut darstellen. //

## Von der Theorie in die Praxis ...

Um das Gelernte auch in die Praxis umzusetzen, erhalten unsere Kundinnen und Kunden eine individuelle Rezeptmappe mit einfachen Rezepten.

**WER SCHON JETZT LUST** aufs Kochen verspürt, findet hier Rezeptideen für die einfache und schnelle, gesunde Küche!

### Schwarzbeer-Omlett

Zutaten:

- 3 Eier
- 50 ml (Soja-) Milch

- 2 EL Kokosflocken
- 1 EL Hirseflocken
- 150 g Schwarzebeeren
- bei Bedarf mit Honig süßen

#### Zubereitung:

- Eier trennen, Schnee schlagen.
- Restliche Zutaten vermengen, Schnee unterheben und in einer Pfanne mit etwas Butter braten.
- Mit Schwarzebeeren und Zimt anrichten – fertig.

### Sommerlicher Quinoa-Salat mit frischem Gemüse und Bio-Pute

Zutaten für 2 Personen:

- 120 g Quinoa
- 200 g Bio-Pute
- Cocktailtomaten
- Gurken
- Paprika
- Karotten
- 1 Avocado
- 1 EL Leinöl
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer



#### Zubereitung:

- Quinoa mit doppelter Menge Wasser kochen.
- Fleisch in Streifen schneiden, würzen und in einer Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten.
- Gemüse waschen und klein schneiden.
- Alle Zutaten miteinander vermischen und mit Zitronensaft, Leinöl, Salz und Pfeffer marinieren.

**FÜR MEHR KOCHIDEEN:** Follow us on Instagram: #cooklikejoey und auf unserer Facebook-Seite: im.puls care



# KREATIV-KÜCHE-KÄRNTEN OHNE FLEISCH



## Tommy Aigner

Die besten Rezepte entstehen aus Phantasie! Da ich seit acht Jahren kein Fleisch mehr esse, habe ich mich viel mit dem Thema Kochen beschäftigt. Hier findet ihr zahlreiche vegetarische oder fischbetonte Gerichte, die ich eigens kreiert habe.



Frühstücksburger mit Lachs auf Orangen-Senf Marinade

### Zubereitung:

Vinschgerl und Dinkelweckerl halbieren, die untere Seite mit Butter bestreichen und toasten. Die getoasteten Brote mit Orangen-Senf bestreichen. Eine kleine Schüssel nehmen und den Schnittlauch klein hacken und mit dem Sauerrahm, Salz und Pfeffer vermengen. Zwei Pfannen mit etwas Öl benetzen und in einer davon das Lachssteak anbraten, in der anderen die zwei Spiegeleier zubereiten. Nun auf eines der Brötchen den geräucherten Lachs geben, zwei Scheiben Tomaten drauf und ganz oben das Spiegelei, mit etwas Schnittlauch bestreuen. Auf das zweite das gebratene Lachssteak, dann die Schnittlauchsauce und drüber das Spiegelei!

### Zutaten: 2 Personen

- 1 Vinschgerl
- 1 Dinkelweckerl
- 2 Eier
- 1 kl. Pkg. geräucherten Lachs
- 1 Lachssteak
- Butter
- 1 Tomate
- Sauerrahm
- 1/2 Bund Schnittlauch
- Orangen-Senf-Sauce
- Salz und Pfeffer

## RISTORANTE RIO ARGENTO

# FISCHSPEZIALITÄTEN vom Feinsten

**ALLEINE DIE EINZIGARTIGE ATMOSPHÄRE** am idyllischen Teich lädt schon zum Verweilen ein. Hier im Ristorante Rio Argento in Ugovizza wird man aber auch kulinarisch verwöhnt. Vom Allerfeinsten sind die frischen Forellen, Süßwasserfische und Meerestörtlichkeiten, die man in den unterschiedlichsten Zubereitungen auf der Speisekarte findet. Dazu gibt es ein exquisites Angebot an hervorragenden Weinen. Selbstverständlich gibt es auch typische Gerichte wie Lasagne oder Gnocchi, genauso wie ein herrlich knuspriges Grillhuhn.

Wirt Sandro Zanazzi kredenzt seinen Gästen erstklassige Speisen, die ausschließlich aus Naturprodukten aus eigener Herstellung und Verarbeitung stammen.

Im Sommer genießt man die Gastfreundschaft bei einem Essen direkt am Teich, in der kühleren Jahreszeit im heimeligen Ambiente des Restaurants.



## Ristorante Rio Argento

Via Pontebbana 2, Ugovizza  
Tel. 0039 (0)428 60038

Ruhetage: im Sommer nur Dienstag, ansonsten auch Mittwoch!



*Trüffel-Pasta mit Nudeln von Finkensteiner*

**Zutaten:** 2 Personen

1 El Trüffelbutter  
 Trüffelöl  
 1/3 von einem Trüffel (schwarz)  
 2 El Joghurtbutter  
 3 Stk. Scharlotten  
 2 Zehen Knoblauch  
 Tricolore Tagliatelle  
 Parmesan  
 Salz  
 Schwarzer Pfeffer

**Zubereitung:**

Wasser aufsetzen, reichlich salzen und die Tricolore Tagliatelle bissfest kochen. In der Zwischenzeit Scharlotten und Knoblauch klein hacken, mit Joghurtbutter und Trüffelbutter in einer Pfanne anschwitzen. Den Trüffel sehr fein hobeln und mit in die Pfanne geben. Wenn der Zwiebel glasig ist, vier bis fünf Esslöffel Nudelwasser in die Pfanne geben.

Die Nudel müssten jetzt fertig sein, abgießen und in die Pfanne geben. Eine handvoll geriebenen Parmesan dazu und das Ganze kräftig schwenken. Noch ein paar Tropfen Trüffelöl drüber, etwas pfeffern und anrichten!

# Ihr Partner für DelikatESSEN



**DUSCHLBAUR**  
 DelikatESSEN



## Der Tiefkühl-Spezialist für regionale, frische und qualitativ hochwertige Lebensmittel!

- 100 % österreichischer Betrieb
- attraktives und abwechslungsreiches Sortiment
- nachhaltige und heimische Produkte
- bestes Service und Qualität

Telefon: +43 (0) 5 9335 4841  
 Fax: +43 (0) 5 9335 4819  
 E-Mail: office@duschlbaur.at

**Bürozeiten:**  
 Mo - Do: 8:00 bis 17:00 Uhr  
 Fr: 8:00 bis 14:00 Uhr

**www.duschlbaur.at**

Karawankenweg 4a  
 9500 Villach



# Hotel Trieste: Gaumenfreuden in Tarvis

Wer traditionelle Köstlichkeiten der italienischen Küche genießen möchte, ist im Hotel Trieste bestens aufgehoben. Hier wird die kulinarische Tradition des Mittelmeerraumes wirklich gelebt.

**HERRLICHE FISCHGERICHTE** und außergewöhnliche Pasta- und Risottovariationen lassen das Gourmetherz höher

schlagen. Auch die Pizza – frisch aus dem Holzofen – sucht ihresgleichen.

Die Speisekarte variiert nach Saison, was einen zusätzlichen Anreiz bietet, immer wieder einmal hier vorbeizusehen, um die neuen Gerichte des kreativen Küchenteams auszuprobieren.

Ein nettes Ambiente und ein zuvorkommendes Servicepersonal runden das Angebot perfekt ab. Ein Besuch lohnt sich jedenfalls. Das 3-Stern-Hotel mit gemütlichen Zimmern ist ganzjährig geöffnet!

## KONTAKT



### Hotel Trieste

Ristorante Pizzeria  
Via Dante 62/66 // 33018 Tarvisio (UD)  
Tel.: +39/0428/645029 – 0428/2214  
E-Mail: info@albergotrieste.org  
www.hoteltriestetarvisio.it

Anzeige



Seafood-Lasagne mit Blattsalat

### Zubereitung:

Zwiebel, Paprika, Zucchini und Karotten klein schneiden. Mit Öl in einer Pfanne anbraten. Shrimps und Riesengarnelen dazu geben, etwas schwenken und den Thunfisch unterrühren. Sugo und Sahne dazu geben und kräftig vermischen, mit den Gewürzen und Basilikum abschmecken!  
Bechamel: Butter in einem Topf anschwitzen, Mehl hinzugeben und zügig mit einem Schneebesen verrühren. Milch dazu geben und unter ständigem Rühren ca. fünf Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.  
Lasagneform mit Butter bestreichen! Dann eine Schicht Lasagneblätter, eine Schicht Sugo, eine Schicht Bechamel und eine Schicht mit zerrupftem Mozzarella! Wiederholen.  
Für ca. 40 Minuten bei 200 Grad ins Rohr, dann noch etwas im Backrohr ruhen lassen und mit Salat servieren!

### Zutaten: 2 Personen

- 4 Stk. Riesengarnelen
- 1 kl. Pkg. Shrimps
- 1 Glas Tomaten-Chili-Pesto
- 1 Pkg. Sahne
- 1 große Zwiebel
- 2 große Karotten
- 1 Zucchini
- 1/2 Paprika
- 1 Dose Thunfisch
- 2 Stk. Mozzarella
- Lasagneblätter
- Salz und Pfeffer
- Chiligewürz
- Basilikum

- Bechamel:
- 40 g Butter
- 20 g Mehl
- 250 ml Vollmilch



## Pizzeria Friuli

# Alles, was das Herz begehrt

**DIE PIZZERIA FRIULI** zählt zu den ältesten Gastronomiebetrieben in Tarvis und wurde vor einigen Jahren komplett renoviert. Jetzt erwartet die Gäste, neben der Bar und der Eisdiele, ein traditionelles Restaurant mit einer reichhaltigen Speisekarte.

Wunderbare Fischgerichte, hervorragende Fleischgerichte und natürlich auch das klassische Pizza- und Pastaangebot

zeugen von exzellenter Küche.

Ideal gelegen – ein paar Schritte vom Tarviser Markt entfernt – an der Gabelung nach Obertarvis, kann man es kaum übersehen. Wer das nächste Mal auf Einkaufstour ist, sollte jedenfalls hier einkehren – genießen Sie einen herrlichen Kaffee oder ein Glas Wein bei netter Aussicht auf der schönen Terrasse – wir freuen uns auf Ihren Besuch!

### KONTAKT

*Pizzeria Friuli*  
RISTORANTE - BAR - GELATERIA

### Pizzeria Friuli

Ristorante-Bar-Gelateria  
Via Vittorio Veneto, 144  
33018 Tarvisio (UD)  
Tel.: +39/0428/644066  
E-Mail: [info@albergotrieste.org](mailto:info@albergotrieste.org)  
[www.pizzeriafriuli.it](http://www.pizzeriafriuli.it)

Anzeige



### Zubereitung:

Tomaten köpfen und mit einem Messer oder kleinem Löffel ausschaben. Den Deckel für spätere Dekoration aufbewahren. Mozzarella, getrocknete Tomaten und Basilikum klein schneiden und in eine Schüssel geben, mit Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer würzen. Die Masse kräftig durchmischen und die Tomaten damit befüllen. Deckel wieder drauf! Den Misticanza Salat mit Öl, Balsamico abmachen und alles schön anrichten!

### Zutaten: 2 Personen

- 12 Cocktailtomaten
- 1 Stk. Mozzarella
- ½ Glas getrocknete Tomaten
- 1 Handvoll Basilikum
- Olivienöl
- Balsamicoessig
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 1 Pkg. Misticanza Salat



Infos und mehr finden Sie auf:  
Facebook: [www.facebook.com/TommyAignerMeatlessFood](https://www.facebook.com/TommyAignerMeatlessFood)  
Instagram: [tommyaigner\\_meatless\\_food](https://www.instagram.com/tommyaigner_meatless_food)





# Face-Lifting fürs

**Sie verschlingen Wohnzeitschriften und haben doch keinen Plan, wie Sie Ihre Wohnung neu gestalten können. Sie wollen Ihr Haus verkaufen, aber die Interessenten finden es ungemütlich und altmodisch? Dann sind Sie ein typischer Fall fürs „Home Staging“. Sportmental sprach mit Birgit Rader, Inhaberin der ersten Kärntner „Home Staging Agentur“.**

**Was ist die Aufgabe eines Home Stagers?**

Laut Studien können sich acht von zehn Menschen nicht vorstellen, wie leere Räume möbliert aussehen. Als Home Stagerin helfe ich dem Vorstellungsvermögen auf die Sprünge und erleichtere damit die Miet- oder Kaufentscheidung.

**Wieso ist ein „Home Staging“ sinnvoll?**

Durch „Home Staging“ wird eine Immobilie so aufbereitet, dass sich möglichst viele Interessenten angesprochen fühlen und diese zu einem maximalen Wert in minimaler Zeit vermittelt wird. Ich vergleiche das immer gerne mit einem Autoverkauf. Kein Auto wird ohne Reinigung und Beseitigung der Mängel verkauft. Wieso sollte man dies bei einer Immobilie also tun? Der erste Eindruck zählt, und es gibt eine zweite Chance für den ersten Eindruck!

**Für welche Immobilien eignet sich ein „Home Staging“?**

Für leere Immobilien, bewohnte Immobilien, für unbewohnte – aber eingerichtete Immobilien und für Musterwohnungen oder Musterhäuser.

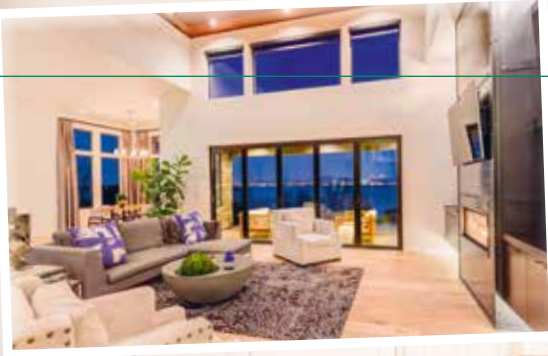
**Wie sieht das konkret aus?**

Nach einem ausführlichen Beratungs-

**Frau Rader, Sie sind Kärntens erste Home Stagerin, wie kamen Sie dazu?**

Im Laufe meines Architekturstudiums an der Technischen Universität Graz lernte ich viel über die optimale Planung von Gebäuden. Während meiner Ausbildung und der Arbeit in Architekturbüros wurde mir klar, dass die Architektur eines Wohngebäudes die Kauf- oder Mietentscheidung eines Interessenten zwar sehr beeinflusst, das Wohngefühl und der Wohlfühlfaktor aber letztendlich entscheidend sind. Und diese werden mit einem „Home Staging“ erzeugt.





# Zuhause

gespräch und einer Analyse der Ist-Situation wird die Zielgruppe, die wir mit dieser Immobilie ansprechen wollen, definiert. Danach beginnt die Konzeptionierungsphase. Mit 3D-Skizzen und Visualisierungen wird ein optimales Einrichtungskonzept erarbeitet und Farbschemen erstellt. Fremdfirmen und Handwerker werden organisiert und koordiniert, bei eingerichteten Immobilien beginnt die Entpersonalisierung und Reduktion des Mobiliars. Anschließend wird die Immobilie mit neutralen Möbeln und Dekorationsartikeln ausgestattet und die Beleuchtung optimiert. Die Einrichtungsgegenstände werden so platziert, dass die Vorzüge der Liegenschaft wieder in den Vordergrund rücken. Abschließend erfolgt eine Endreinigung und Beduftung.

## Werden Mängel auch einmal „versteckt“?

Absolutes Nein! „Home Staging“ ist nicht dazu gedacht, Mängel zu kaschieren, sondern das vorhandene Potenzial der Immobilie zu unterstreichen. Daher werden bei Bedarf Handwerker vermittelt, die kleine Reparatur- und Renovierungsarbeiten durchführen. Dadurch steigt auch der Immobilienwert.

## Gibt es Zahlen, die den Vorteil von „Home Staging“ belegen?

Ja, eindeutig. Laut aktuellen Studien wird durchschnittlich ein 15 Prozent höherer Verkaufspreis in der Hälfte der Vermittlungszeit erzielt. Außerdem gibt es wesentlich weniger Preisverhandlungen. Bei einem Immobilienverkauf ist es üblich, bis zu zehn Prozent – manchmal auch durchaus mehr – vom Preis nachzulassen. Das sind bei einer 300.000 Euro teuren Immobilie stolze 30.000 Euro Preisnachlass! Durch ein „Home Staging“ kann der angestrebte Verkaufspreis erzielt oder sogar überboten werden. Das bedeutet, die Investition in ein „Home Staging“ fließt in einem Vielfachen wieder zurück!

## Was ist die größte Herausforderung bei Ihrer Arbeit?

Die Aufklärung der Leute über die Wichtigkeit und den Nutzen von „Home Staging“. In Österreich ist es noch ziemlich unbekannt und die meisten Immobilienverkäufer oder -vermieter wissen nicht über die Vorteile von „Home Staging“ Bescheid. Durch ein „Home Staging“ profitieren nicht nur Immobilienverkäufer oder -vermieter, sondern auch die künftigen Bewohner, denn sie kaufen oder mieten eine Immobilie in

## DI Birgit Rader ...

... ist Home Stagerin in Villach. Sie absolvierte an der Technischen Universität Graz das Diplomstudium „Architektur“ und arbeitete danach in Wien. Im Frühjahr 2016 eröffnete sie Kärntens erste „Home Staging“-Agentur. Vereinbaren Sie einen Termin für ein kostenloses Erstgespräch.



der alles top ist und sie selbst nicht noch viel Geld und Zeit investieren müssen. Außerdem ersparen sie sich endlos viele und lange Besichtigungstermine.

## Was raten Sie Immobilienbesitzern?

Wenn ein Immobilienbesitzer oder -vermittler die Liegenschaft zu einem Bestpreis in kürzester Zeit vermitteln will, ist eine optimale Präsentation von Anfang an notwendig. Der erste Eindruck zählt. Verlorene Interessenten kommen kein zweites Mal! //

## KONTAKT

### HOMESTAGING EXPERT

DI Birgit Rader  
L.-H.-Jungnickelstraße 5/3  
9500 Villach  
+43 (0)4242/39113  
homestaging-expert.at  
office@homestaging-expert.at



# Immobilienmarkt weiter im Höhenflug

Die Grundbuchs-Gerichte in Österreich waren im ersten Halbjahr 2016 fleißig wie noch nie zuvor: 59.452 Immobilien wurden verbüchert, das sind um +5.456 mehr als im Vorjahr und sogar um +18.311 mehr als noch im ersten Halbjahr 2014. In Prozenten lagen die Steigerungen bei +10,1% gegenüber dem ersten Halbjahr 2015 und bei +44,5 % gegenüber 2014.

## „DIE STEUERREFORM ZEIGTE GEGEN

Ende des letzten Jahres vermehrt Auswirkungen in Form von vorgezogenen Verkäufen. Ein großer Teil davon ist im ersten Quartal 2016 verbüchert worden und wirkt sich damit entsprechend positiv auf die Statistik aus“, erklärt der Geschäftsführer von RE/MAX Idea in Villach und Völkermarkt, Joachim Zmölnig, BEd.

„Immobilien sind in der Beliebtheitskala der Österreicherinnen und Österreicher weiterhin ganz oben zu finden. Wichtige Rahmenbedingungen wie das aktuell gute Angebot, die große Nachfrage und das niedrige Zinsniveau tragen dazu bei, dass auch 2016 ein hervorragendes Immobilien-Verkaufsjahr wird und das bisherige Rekordjahr 2015 vermutlich sogar noch

getoppt wird“, so Zmölnig weiter. Während der verbücherte Immobilienwert im ersten Halbjahr 2015 bei 10,8 Mrd. Euro lag, sprang er laut RE/MAX-ImmoSpiegel HJ 2016 um satte +20,8 % auf 13,1 Mrd. Euro. Im Vergleich zum durchwachsenen Jahr 2013 beträgt die Steigerung nun sagenhafte +80,8 %, vermelden die RE/MAX-Experten mit Verweis auf die Kaufvertragssammlung von IMMOUnited, Roland Schmid.

## Kärnten

Kärnten liegt als Bundesland-Markt auf Rang 6 mit 4.060 Immobilien (+9,6 %). Das Transaktionsvolumen beträgt 620 Mio. Euro (+6,3 %) – und damit Rang 8 im Bundesländer-Ranking.

Hot-Spot laut RE/MAX-ImmoSpiegel ist bei der Anzahl der Immobilienverkäufe im ersten Halbjahr 2016 der Bezirk Spittal, gefolgt von Völkermarkt und Klagenfurt Stadt und Land. Die Steigerungsraten beim gehandelten Volumen machen sich am stärksten in Hermagor bemerkbar, auf Rang 2 wieder Spittal, dahinter St. Veit an der Glan. Alle Bezirke sind wertmäßig im Plus, lediglich Klagenfurt Land und Wolfsberg liegen hinter dem Vorjahr.

Wenn Sie planen, eine Immobilie zu verkaufen und den aktuellen Boom nutzen wollen, beraten Sie die Experten von RE/MAX

Idea gerne unverbindlich und kostenlos im Büro in Villach, Italienerstraße 9 und jetzt auch am neuen Standort in Völkermarkt, Hauptplatz 15. Vereinbaren Sie gleich jetzt einen Beratungstermin!



// GF Joachim Zmölnig

## KONTAKT



### RE/MAX Idea

Immo-Treuhand ZKSA GmbH  
Italienerstraße 9 // A-9500 Villach  
Telefon: +43 (0)4242 / 27719  
www.remax-idea.at // www.remax.at

### RE/MAX Idea 2

Hauptplatz 15 // 9100 Völkermarkt  
E-Mail: office@remax-idea.at  
Web: www.remax-idea.at

Anzeige



# Sportfotograf Gerd Schifferl



**Gerd Schifferl – ein begeisterter Sportler, der auf Umwegen zur Fotografie kam. Sportmental erzählte er, wie's dazu kam.**

**Was war ausschlaggebend dafür, dass Sie sich für eine professionelle Ausbildung zum Fotografen entschieden haben?**

Schifferl: In meiner Vergangenheit hat es zwei ausschlaggebende Ereignisse gegeben, die meine Entscheidung beeinflusst haben.

Das war einerseits mein Auslandssemester in den USA im Jahr 2002. Da wollte ich natürlich möglichst viele Eindrücke festhalten und hab' mir eine kleine Kompaktkamera zugelegt. Das Fotografieren hat mir auf Anhieb großen Spaß gemacht.

Letztlich ausschlaggebend war jedoch meine Sportverletzung Jahre später. Ich konnte von einem Tag auf den anderen nicht mehr Volleyball spielen, wollte aber dem Sport trotzdem verbunden bleiben. Daher begann ich als Presse- und Reportagefotograf Volleyballturniere und andere kleinere Veranstaltungen zu fotografieren. Das Interesse an der Fotografie nahm dabei immer mehr zu und 2011 entschloss ich mich dann, die Meisterprüfung zum

Berufsfotografen zu absolvieren, die ich mit Erfolg abschloss.

**Sind Sie ausschließlich als Sportfotograf aktiv?**

Schifferl: Meine Schwerpunkte liegen vor allem in der Peoplefotografie – vom Businessporträt bis hin zur Aktaufnahme – aber auch Werbeaufnahmen sowie Reportagen. Darüber hinaus versuche ich aber auch immer wieder lustige und teilweise auch ein wenig verrückte eigene Ideen umzusetzen. Mein Steckenpferd ist jedoch die Sportfotografie. Deshalb bin ich auch oft am Red Bull Ring oder anderen Rennstrecken Mitteleuropas zu finden oder jage dem ein oder anderen Ballwechsel bei Bachvolleyballturnieren hinterher.

**Welche berühmten Sportler hatten Sie schon vor der Linse?**

Schifferl: Als akkreditierter Fotograf kommt man in der Regel sehr nahe an die Sportler heran. Aus heimischer Sicht hatte ich beispielsweise den DTM-Piloten Lucas Auer, Red Bull Air-Race Piloten Hannes Arch oder Ski-Ass Marcel Hirscher vor der Kamera, aber auch Hollywoodstars wie Patrick Dempsey.

Extrem viel Spaß bereitet es mir, wenn ich bei dem einen oder anderen Lauf der FIA World Rallycross Championship im Einsatz

bin, wo unter anderem Motorsportgrößen wie der 9-fache Rallye-Weltmeister Sébastien Loeb, Rallye-Weltmeister und 2-facher WRX-Weltmeister Petter Solberg oder der Youtube- und Gymkhana-Star Ken Block am Start sind.

**Dann muss man bei Ihnen ja ein richtiger Star sein, um an ein Shooting zu kommen?! Spaß beiseite, wie eng ist Ihr Terminkalender?**

Schifferl: (lacht) Als Fotograf arbeite ich sehr gerne mit Menschen und versuche ihre Persönlichkeit im Foto festzuhalten. Die Leute sehen sich dabei oft in einem ganz anderen Licht. Eine tolle Erfahrung für meine Kunden, aber auch für mich. Wer Interesse hat, einfach anrufen oder ein E-Mail schreiben, ein Termin findet sich immer. //

## KONTAKT

Gerd Schifferl  
PHOTOGRAPHY



**Mag. Gerd W. Schifferl**

Berufsfotograf

Web: [www.schifferl-photography.at](http://www.schifferl-photography.at)

E-Mail: [gerd@schifferl-photography.at](mailto:gerd@schifferl-photography.at)

Anzeige

# Team A+S

## ... vom Baum zum Möbel



Das von Bruno Auer und Andreas Schwarzenbacher im Jahr 2002 in Treffen gegründete Unternehmen mit aktuellem Sitz in St. Ulrich/Villach, besticht durch seine eigene Philosophie: Traditionelles Handwerk wird hier mit natürlichen Materialien nach individuellen Kundenwünschen verarbeitet.

**DABEI VERZICHTET MAN** weitestgehend auf industriell-gefertigte Halb- und Fertigprodukte. Ob im Innenbereich oder rund ums Haus, das Team entwickelt für seine Kunden kreative und

außergewöhnliche Ideen. Die Möbel sind allesamt kunstvolle Meisterstücke!

### Wohlfühlwohnen

Das Raumklima spielt bei der Innenausstattung eine immer größere Rolle, vor allem, wenn es um „gesundes Wohnen“ geht. Die Möbel sollen dazu beitragen, Strahlung und Elektromog zu reduzieren und sorgen so für mehr Wohlbefinden.

### Kundenträume

Ganz egal, ob es sich um eine Küche, Wohn- Schlaf- oder Esszimmermöbel handelt, mit einer durchdachten und funktionierenden Planung ist es oft erstaunlich, welches Potenzial jeder Wohnraum zu bieten hat. Dabei legt man bei Planung, Design und Umsetzung großen Wert auf die individuellen



// Team A+S Bruno Auer und Andreas Schwarzenbacher mit Mario

Gewohnheiten und Wünsche des Kunden. So entstehen wahre Wohnträume!

### Das gewisse Etwas

Wenn's um den Stiegenbau und Haustüren geht, ist Fingerspitzengefühl gefragt, um den gewissen „Aha-Effekt“ zu erzeugen. Design, Funktionalität und Sicherheit müssen hier in Einklang gebracht werden, was eine ganz besondere Herausforderung mit sich bringt.

### Kraft der Natur

Einer der Schwerpunkte liegt in der Verarbeitung von Zirbenholz, das wertvolle Naturenergien enthält. Wissenschaftliche Studien haben bewiesen, dass sich



der Schlaf im Zirbenbett positiv auf das Herz-Kreislauf-System sowie auf die Erholungsfähigkeit des Körpers auswirkt!

### Sonderwünsche

Kunden haben auch die Möglichkeit ihr eigenes Holz verarbeiten zu lassen. Dieses wird geschnitten, getrocknet und individuell nach den Vorstellungen des Kunden verarbeitet.

Egal ob Riesenherz oder Gipfelkreuz, wer ganz spezielle Wünsche hat oder etwas Außergewöhnliches haben möchte, ist jedenfalls beim Team A+S genau richtig.

### Möbel für Generationen

Vom Tischler gefertigte Vollholzmöbel haben nicht nur eine ausgezeichnete Qualität, sie begleiten den Menschen oft über Jahrzehnte, ja sogar Jahrhunderte. Alte Bauernkästen, Anrichten, Truhen oder Schränke werden von Generation zu Generation weitergegeben und gewinnen zudem oft auch noch an Wert. //



### KONTAKT

#### Bruno Auer

Tischlermeister  
Wernberger Straße 7  
A-9524 Sankt Ulrich  
Tel.: 0664/4601760  
Mail: a.bruno@team-a-s.at  
www.team-a-s.at



# ERLEBNIS

# Zirbe



## KÖNIGIN DER ALPEN – *Die Kraft der Zirbe*

Seit der letzten Eiszeit ist die Zirbe im Alpenraum heimisch. Aufgrund ihrer Anpassungsfähigkeit im Hochgebirge gilt sie auch als „Königin der Alpen“.

**DIE ZIRBE GEHÖRT** zur botanischen Familie der Kiefern und ist die leichteste aller heimischen Nadelholzarten. Die positiven Eigenschaften dieses einzigartigen Baumes

machen sich die Menschen seit jeher in unterschiedlicher Weise zu Nutzen: Neben den klassischen Möbelkreationen findet die Zirbe auch im Wellness- und Gesundheitsbereich Anwendung. Das destillierte Zirbenöl schafft Wohlbefinden und eine angenehme Atmosphäre.

**„Wenn es riecht wie in der Natur, ist es Zirbe pur!“** //

KONTAKT

### Puschan.

**Puschan kreativ GmbH**

Kärntner Straße 18 // 9500 Villach

Tel.: 0664 / 836 89 08

E-Mail: [gesundundkreativ@puschan.com](mailto:gesundundkreativ@puschan.com)

[www.puschan.com](http://www.puschan.com)

Anzeige

### Zirben Sportpaket:



#### Nockberge Zirbensalbe

Muskel- und Gelenksalbe aus dem Nockberge Zirbenöl und rein pflanzlichen Inhaltsstoffen. Anzuwenden bei Muskel- und Gelenksbeschwerden sowie des gesamten Bewegungsapparates. Aufgelegt auf Hals, Brust und Rücken hilft sie auch bei Erkältungen. Behandeln Sie die betroffenen Körperstellen 2 bis 3 Mal täglich und lassen Sie sich von der positiven Wirkung der Zirbensalbe überraschen.

#### Nockberge Zirben-Duschgel

Die Grundbasis des einzigartigen Zirben-Duschgels ist biologischen Ursprungs. Das beigemengte Zirbenöl wirkt durchblutungsfördernd und vermittelt ein Gefühl der Frische und Entspannung.



#### Zirben Struwelpeter

Ideal für's Nachtkästchen – ein optischer Hingucker, der nicht nur einen wohlthuenden Duft verströmt, sondern auch eine beruhigende Atmosphäre für einen erholsameren Schlaf schafft. Die handgehobelte Zirbenspäne mit einem Tropfen Zirbenöl vor dem schlafengehen beträufeln.

#### Zirben Öl-Butler

Das Kleinformat zum Zirben Struwelpeter. Mit Einbuchtung zum Einträufeln, ohne zu verrinnen. Verströmt in jedem Raum einen entspannten Duft!





Der Gutschein ist gültig bis 31. 10. 2016, keine Barablöse. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

# WELLNESS IM BLEIBERGERHOF

**10 Euro für Sie**  
Einfach bei der Terminvereinbarung das Kennwort „Sportmental Magazin“ angeben und Sie erhalten eine 10-Euro-Gutschrift!

## Day-SPA-Angebote

### 2.500 m<sup>2</sup> SPA & Wellness- & Wasserwelt

- Innen- und beheizter Außenpool mit Thermalheilwasser
- Naturbadeteich mit großzügig gestalteten Garten
- Bistro mit regionaler Küche
- Finnische Sauna, Dampfbad, Kräutersauna, Erdsauna und Infrarotkabine
- Orientalisches Hamam
- 2 private SPAs: „Modern“ und „Rustikal“
- Ruheräume
- Einzigartige „Kärnten SPA“-Anwendungen mit Kärntner Naturprodukten
- Massagen, Kosmetik, Packungen, Gesundheits- und Verwöhnangebote
- Cardio-Fitnessraum mit modernsten Technogym-Geräten

Inklusivleistung: Nutzung des SPA- und FITNESS-Bereichs, geführte Sauna-Aufgüsse, angebotene Sport- und Entspannungsaktivitäten, Tee, Obst, Vitalwasser, Leih-Bademantel, Leih-Badetuch

**Reservierungen: Tel +43 4244 / 220 56 00**  
**Mail: spa@bleiberggerhof.at**

## Day-SPA-Packages

<b>Package 1</b>	Rückenmassage „Seebacher Methode“ od. Sportmassage	59,-
<b>Package 2</b>	ein Hauptgericht, ein Glas Prosecco	42,-
<b>Package 3</b>	ein Hauptgericht, ein Glas Prosecco, 25 Min. Massagezeit	72,-
<b>Tageseintritt:</b>	9.30 bis 21.30 Uhr, pro Person	35,-
<b>Abendeeintritt:</b>	17 bis 21.30 Uhr, pro Person	19,-
<b>Monatskarte:</b>	pro Person	129,-

## Privat-SPA „Modern“

Wohlfühlgenuss im Zeichen der Zweisamkeit. In privater Atmosphäre mit Whirlpool, Sauna, Dampfbad, Wasserbett. Köstliche, regionale Kärntner Schmankerln mit Wein machen das private Spa „Modern“ zu einem unvergesslichen Erlebnis.

120 Min. Privat-Spa „Modern“ plus Day-Spa, 2 Personen 159,-





# Reinhard Spitzer singt *Gilbert Becaud*

**Auf seiner langen Reise als Musiker hatte er die Möglichkeit mit sehr vielen bekannten Musikern zu arbeiten. Gert Steinbecker (STS), Boris Bukowski, Falco, Alexis Corner (der Vater des weißen Blues), Pierre Price und Franco Andolfo zählten ebenso dazu, wie jener Mann, der durch seine einzigartige Stimme Weltberühmtheit erlangte: Gilbert Becaud. Auf seiner aktuellen CD singt Reinhard Spitzer Lieder des Weltstars und eigene.**

**Herr Spitzer, Sie sind seit 45 Jahren auf unterschiedlichen Bühnen unterwegs und begleitet viele renommierte Musiker. Welche sind Ihnen besonders in Erinnerung geblieben?**

Da gab es mehrere. Eine wunderbare Begegnung war die mit Gilbert Becaud zu seinem 50. Geburtstag, 1977. Da spielte ich für ihn als Überraschung im Eschenhof am Wörthersee seine Lieder auf Deutsch.

So lernten wir uns kennen. Mit Pierre Price habe ich in den 70er-Jahren gemeinsam in der berühmten „Franco's Bar“ musiziert. Er war auch eine ganz außergewöhnliche Persönlichkeit.

Und nicht zu vergessen Falco. Ihn lernte ich 1979 im „Villacher Stadl“ kennen, da war er noch unbekannt und präsentierte gerade den „Kommissar“ und ich meine Nummer „Die Freiheit“. Jahre später haben wir dann gemeinsam in Graz gespielt, jeder seine eigenen Songs.

**Wer war ihr musikalisches Idol in der Jugend?**

Ich war immer schon ein bekennender Gilbert Becaud Fan und ein Bewunderer von Udo Jürgens.

**Sie haben gerade wieder eine aktuelle CD auf den Markt gebracht.**

**Was erwartet Ihre Fans?**

Lieder aus dem Leben. Vieles was mich bewegt, worüber ich mir Gedanken mache oder was ich erlebe, fließt hier ein.

Zu Weihnachten kommt dann meine neue CD auf den Markt – mit Sprech- und

Gesangstext. Diese CD produziere ich gemeinsam mit Professor Erwin Lackner und Mike Anders im Tonstudio Köck.

**Stimmt es, dass Sie den gesamten Reinerlös dieser CD spenden?**

Ja, seit den 90er-Jahren setze ich mich immer wieder für karitative Zwecke ein, vor allem für schwerkranke Kinder. So auch mit dieser CD, mit der ich wieder einem Kind helfen möchte, das dringend Unterstützung benötigt.

**Produzieren Sie nur im Studio oder treten Sie nach wie vor auch live auf?**

Beides. Live aufzutreten ist einfach etwas Einzigartiges. Hier ist man im direkten Kontakt mit dem Publikum. Das Schöne daran ist, dass man die Begeisterung der Fans hautnah miterlebt. Das möchte ich nicht missen. //

## KONTAKT

**Tel.: 0664/2510074**

**Mail: rds52@aon.at**

**FRISEUR**  
**art-walter**  
**VILLACH - LANDSKRON**

**WENN DIE  
FRISUR  
IM EIMER  
IST...**



*Friseur Art Walter*  
*Ossiacher Straße 75a*  
*9523 Villach - Landskron*

*www.art-walter.at*  
*Tel.: +43 4242 419 20*  
*friseur@art-walter.at*



SAMSUNG

KU6070 Flat **UHD**TV

Strahlende Helligkeit

Genießen Sie die Brillanz eines lichtdurchfluteten Sommertages und entdecken Sie selbst kleinste Details im Schatten. Mit der Leuchtkraft von HDR 1000 gewinnt jede Szene auf dem Display an Klarheit, Helligkeit und Lebendigkeit.

Technische Daten

Energieeffizienzklasse: **A**  
Flat UHD TV, WiFi integriert, DVB-T2 / DVB-C DVB-S2, 1 CI+ Slot  
Smart TV 2016

ab **19,50\***  
\*pro Monat im ELBE-Mietservice

ELBE GmbH

Villach | Tiroler Straße 21 | 9500  
Mo-Fr: 8-18 & Sa 9-13 Uhr  
04242 51115

Spittal | Tiroler Straße 20 | 9800  
Mo-Fr: 8-12 & 13-18  
Sa 9-13 Uhr

\*ELBE Mietpreisangaben inkl. MwSt. So lange der Monat reicht.  
TV-ProduktHersteller: Foto: shutterstock.com/lef



Weil Service wichtig ist!



**UNISTYLE**

I N T E R C O I F F U R E

**TOP GESTYLT MIT UNISTYLE**

Das Cover eines Magazins ist wie eine Visitenkarte und muss deshalb auf den ersten Blick schon ins Auge stechen. Deshalb werden die Sportmental-Models auch bei jedem Fotoshooting professionell gestylt. Dank der ausgezeichneten Arbeit des Teams von UNISTYLE – welches für Haare und Make-up verantwortlich ist – gibt's immer den perfekten Look.

Vielen Dank für diese tolle Zusammenarbeit!

9020 Klagenfurt/WS.  
Luegerstraße 29  
Tel.: 0 46 3 / 21 7 67

hair@unistyle.at  
www.unistyle.at





// Bernhard Schrammel

# Kreative Farbgestaltung – gesund und natürlich

**Raumgestaltung mit gesundem Raumklima. So könnte man das Credo des Malereibetriebes Schrammel aus Villach bezeichnen, die auf Wohngesundheit und Schadstofffreiheit großen Wert legen und individuelle Wünsche, gepaart mit Qualität, umsetzen.**

**Herr Schrammel, warum sind für Sie natürliche Materialien so wichtig?**

Gesunde Baustoffe sind ebenso wichtig wie gesunde Ernährung! Der Mensch verbringt heute die meiste Zeit in geschlossenen Innenräumen - und atmet somit permanent die Ausdünstungen der umgebenden Materialien, verstärkt durch die heutigen dichten Bauweisen, ein. Unsere tägliche Umgebung kann krank machen oder das Wohlbefinden stärken. Deshalb setzen wir auf hohe Standards bei den von uns eingesetzten Materialien: ökologisch, gesundheitlich unbedenklich, nachhaltig und von hoher Qualität.

**Sie empfehlen diese insbesondere in Schlafräumen, warum?**

Grundsätzlich ist es in allen Bereichen des Wohnens empfehlenswert, jedoch dient das Schlafzimmer der körperlichen und psychischen Erholung und zur Regeneration von den Belastungen des Alltags. Hier verbringt man - anders als tagsüber - viele Stunden im selben Raum. Farben und Putze aus Lehm, Kaliwasserglas-,

oder Kalk sorgen durch reine natürliche Zusammensetzungen für eine hohe Diffusion bzw. guten Feuchteaustausch und somit für eine besondere Raumlufthygiene. Auch Elektrosmog (z.B. Handystrahlung, WLAN) kann durch einfache Maßnahmen abgeschirmt werden. Bei Schimmel an Wand-, oder Deckenflächen sollte unverzüglich gehandelt werden. Hoch mineralische Materialien bieten einen natürlichen Schutz vor Schimmelbefall, ganz ohne Chemie.

**Sind solche Ausführungen teurer als konventionelle Anstriche?**

In den meisten Fällen fallen bei reinen Farbenstrichen kaum höhere Kosten an. Das liegt eher an den unterschiedlichen Ausführungen.

Übrigens können bei Wohnraumsanierungen mit dem Handwerkerbonus ab sofort 20% der Nettokosten für Arbeitsleistungen zurückerstattet werden (max. EUR 600,00). Wir informieren gerne darüber.

**Welche Wandfarbe soll man verwenden?**

Es gibt natürlich einige Arten von Wandfarben. Welche, wann und wie diese am besten angewendet werden, hängt von den jeweiligen vorhandenen Untergründen und Gegebenheiten, aber auch von den persönlichen Vorlieben, ab. Materialien, die nach strengen gesundheitlich geprüften Kriterien, z.B. mit „Natureplus“ Zertifizierung, sind empfehlenswert. An der Fassade sind andere Bewertungen bei der Produktauswahl zu treffen als im Innenraum. Auch

hier spielt die Ökologie und Langlebigkeit eine große Rolle.

**Sie haben Ihr Unternehmen zertifizieren lassen. Warum?**

So können wir unseren Auftraggebern Sicherheit und Qualität bieten und garantieren.

Ich bin seit 1994 einschlägig mit Malerei und Farbtechnik beschäftigt, Malermeister, habe den Abschluss des HTL-Kollegs mit Schwerpunkt Dekoration und Farbgestaltung.

Seit der Umsetzung meiner „Malerei für gesunde Räume“ sind wir auch als erster Malerbetrieb mit dem Siegel „Eco-Companies & Building“ zertifiziert und weisen den Abschluss des Lehrganges „Bauen-Medizin-Technik“ am Kompetenzzentrum gesundes Bauen an der österreichischen Akademie für Arbeitsmedizin vor.

Aus-, und Weiterbildung der Mitarbeiter, Förderung und Wertschätzung wird in unserem Betrieb groß geschrieben. //

## KONTAKT

**SCHRAMMEL**  
Malerei für gesunde Räume

Emil-von-Behring-Straße 23  
9500 Villach

Tel. 0676 / 46 30 280

E-Mail: [office@malerei-schrammel.at](mailto:office@malerei-schrammel.at)  
[www.malerei-schrammel.at](http://www.malerei-schrammel.at)

Anzeige



# Castelmonte ...

## ... wo Sie die „Madonna“ empfängt

**Etwas außerhalb der friulanischen Stadt Cividale gelegen, befindet sich der bekannte Wallfahrtsort Castelmonte.**

**EINST RÖMISCHE SIEDLUNG**, später als befestigtes Dorf und zur Verteidigung des „Forum Iulii“, der heutigen Stadt Cividale, erlangte Castelmonte erstmals 1175 als Marienkirche urkundliche Erwähnung. In dieser Zeit gewann Castelmonte immer mehr an Bedeutung und wurde zu einem zentralen Ort des Patriarchats von Aquileia, wie aus Aufzeichnungen aus dem Jahre 1244 hervorgeht.

1469 wurde „das Heiligtum“ („il Santuario“) durch ein großes Feuer zerstört. Ihm zum Opfer fiel auch eine hölzerne Madonnenstatue, die später durch eine aus Kalkstein gehauene schwarze Statue ersetzt wurde. Heute kann die „Madonna“, wie sie hier genannt wird, immer noch am Hauptaltar bewundert werden. Wer diese berühmte Statue im Castelmonte besichtigt, kommt auch in den Genuss barocker venezianischer Kunst. So sind der Hauptaltar und die Seitenaltäre Meisterwerke ihrer Epoche. Unterhalb der Kirche befindet sich eine große Krypta, der älteste Teil des Santuario. Seit 1913 steht das Castelmonte unter der

Aufsicht der Kapuzinermönche. Besonders an den Marien Tagen im März (Verkündigung), August (Himmelfahrt) und September (Maria Geburt) kommen viele Pilger aus Österreich, Slowenien und Italien hier her, um die angeblich wundertätige Gottesmutter zu verehren. Gemeinsam wird beim Aufstieg zum Castelmonte die „15 Geheimnisse des Rosenkranzes“ gebetet.

### La Casa del Pellegrino

Wer die Gegend hier näher kennenlernen möchte und ein paar Tage Zeit hat, ist im „La Casa del Pellegrino“, einem 2-Sterne-Hotel, bestens aufgehoben. Gleich in der Nähe des Castelmonte gelegen, ist es

für seine Gastfreundschaft bekannt. Hier sind auch Gästegruppen herzlich willkommen, für die es auch preisliche Sonderkonditionen gibt. Im angeschlossenen Restaurant kann man sich zu dem mit guter italienischer Küche verwöhnen lassen.

### Wanderer und Pilger willkommen

Direkt am Alpe-Adria-Trail und „Via Alpina“ gelegen, und auch der „Cammino Celeste“ (zu Fuß von Aquileia bis zum Luschariberg über Castelmonte) bietet das La Casa del Pellegrino auch eine wunderbare Möglichkeit des Zwischenstopps. Hier sind Wanderer herzlich willkommen und finden ihren sportlichen Aktivitäten entsprechend, jede Menge herzhafteste Köstlichkeiten. //



### KONTAKT

AS s.n.c. di Cucchini Alessandra E. C.

### LA CASA DEL PELLEGRINO

Via Castelmonte 6 – Castelmonte  
33040 Prepotto (Udine)

Tel.: +39/0432/731161

info@lacasadelpellegrino.org

www.lacasadelpellegrino.org



Facebook:

Casa Del Pellegrino Castelmonte

Ganzjährig geöffnet!

Anzeige

# Modern Music College Villach

**Musizieren macht teamfähig, fördert das soziale Verhalten, die geistige Entwicklung, das kreative Denken, die Gedächtnisleistung und die Konzentrationsfähigkeit.**

**DIE MODERN MUSIC COLLEGE** Musikschulen, kurz MMC genannt, sind private Musikschulen für Populärmusik. Dazu zählen Rock, Pop, Blues, Jazz, Funk, Soul, Techno, Hip Hop etc.

Alle MMCs verfügen über moderne, helle und professionell ausgestattete Unterrichtsräume. Die Lehrer sind nicht nur fantastische Lehrer, sondern auch absolute Musikprofis mit Live-Erfahrung. Sie sind dynamisch und besitzen das richtige „Feeling“ für die Schüler, welche ein Musikinstrument mit neuartigem Repertoire erlernen möchten. Anfänger sowie Fortgeschrittene und Profis jeden Alters sind im College gleichermaßen willkommen. Im Moment reicht das Altersspektrum von 5 bis 82 Jahren.

Voraussetzung für den Erfolg und dem Spaß am Musizieren ist das geeignete Musikinstrument. Hier rät das College: Zuerst mieten, dann kaufen!

**UNTERRICHTET WIRD:** E-Gitarre, Akustik-Gitarre, E-Bass, Schlagzeug, Klavier und Keyboard, Trompete und Saxophon, Steirische Harmonika sowie Pop-Rock-Gesang. Neu im Team ist auch ein professioneller Lehrer für Steirische Harmonika.

In Kooperation mit Harmonika Müller stellt das MMC Villach Leihinstrumente für 3 Monate kostenlos zur Verfügung – nach

den 3 Monaten können die Instrumente günstig gemietet werden.

Mit dem modernen Unterrichtskonzept „Schneller am Ziel“ kommen Kinder, Erwachsene, Anfänger oder Profis rascher zu ihrem individuellen Ziel. Ein Einstieg ist nach einer kostenlosen Schnupperstunde jederzeit möglich! Live-Erfahrung wird bei den zweimal jährlich stattfindenden Events gesammelt! Auch heuer im Sommer gab es wieder das legendäre Open-Air-Event mit dem Motto „Stars der Zukunft“ auf der Genotthöhe in Villach, wo die Schüler des MMC Villach ihr Können präsentieren konnten. „Uns als Musikschule MMC Villach ist es wichtig, dass unsere Schüler ihr Instrument nicht nur im Unterrichtsraum erlernen, sondern damit dann auch bei unseren MMC-Events Bühnenerfahrung sammeln.“ So Schulleiter Wolfgang Legat.

**SPASS AN DER MUSIK**, dynamische Konzepte, actionreicher Unterricht und Events, Leidenschaft und ein sicheres



**Schulleiter und Profimusiker Wolfgang Legat**

Legat.

Wolfgang Legat spielt seit 25 Jahren Trompete, Keyboard und Klavier. Er ist nicht nur Trompeter in der „kelagBIGband“, Bandmitglied in der Hochzeitsband „Glückzeit“ ([www.gluckszeit.at](http://www.gluckszeit.at)) und musikalischer Leiter des Musikvereins Velden am Wörthersee, sondern man kann ihn auch als Trompetensolist für diverse Veranstaltungen buchen. Seine Musik/Künstleragentur „Kärntner Musikservice“ rundet sein musikalisches Schaffen ab. //



**Das Lehrerteam des MMC Villach**

**→ Vereinbaren Sie JETZT schon einen kostenlosen Schnuppertermin für das neue Schuljahr 2016/2017 im MMC Villach!**  
**→ Schenken Sie Musik!!! Tolle MMC-Gutscheine für diverse Jubiläen!**

## KONTAKT

### Modern Music College Villach

Maria Gailer-Straße 4 // A-9500 Villach

Tel.: 0664/15 67 767

E-Mail:

[villach@modern-music-college.at](mailto:villach@modern-music-college.at)

Web: [www.modern-music-college.at](http://www.modern-music-college.at)

Anzeige

**DIE MODERNE MUSIKSCHULE**

**jetzt anmelden!**

**modern music college®**

MUSIKSCHULEN

wolfgang legat <sup>85</sup> Villach  
[www.modern-music-college.at](http://www.modern-music-college.at)



# Werbung – auffallend anders ...

Die Villacher Werbeagentur **creativimpuls** hält, was der Name verspricht. Das erfahrene Team kümmert sich um alles in Sachen Marketing und Werbung für Unternehmen. Die Passion der Full-Service-Agentur ist die Kreation und Umsetzung erfolgreicher Werbeaufträge für Unternehmen verschiedenster Branchen.

**VON DER PROJEKTENTWICKLUNG**, über die Realisierung, bis hin zur Nachbetreuung bietet „creativimpuls“ für Kunden maßgeschneiderte Lösungen in bester Qualität. Durch die über 20-jährige Berufserfahrung in der Werbebranche weiß Stefan Moser, wie „der Hase läuft“. Als

kompetenter Berater steht er dem Kunden von Anfang an zur Seite. Er entwickelt Ideen, erstellt Konzepte und Strategien für Verkauf und Präsentation und berät über die geeigneten Werbemittel. Mit Kreativität und innovativen Ideen geht man hier auf die Vorstellungen der Kunden ein und entwickelt erfolgversprechende Konzepte. Werbung kreiert Marken – gemeinsam schaffen wir zukunftssichernde Unternehmenswerte! Werbung bringt mit einer guten Idee den Verbrauchernutzen auf den Punkt. Die klassische Printwerbung ist nach wie vor eines der wichtigsten Marketinginstrumente und hat ihren festen Platz in der Medienwelt!

### Aufgabengebiete

- Design und Logoentwicklung

- Homepagegestaltung
- Gestaltung von Visitenkarten, Geschäftspapieren, Flyern, Prospekten, Magazinen und Firmenbroschüren
- Drucksorten aller Art
- Erstellen von Plänen, Schildern, Tafeln, Aufklebern, Rollups, Autofolien und Schaufensterbeschriftungen
- Textildesign und Druck
- u.v.m.

### KONTAKT

#### Creativeimpuls d.o.o.

Kasmanhuberstr. 3 // A-9500 Villach  
Tel.: +43/(0)6767/7372881  
E-Mail: office@creativimpuls.com  
www.creativimpuls.com

Anzeige

www.creativimpuls  
wir machen werbung .com  
auffallend anders...

grafik - design - druck  
textil - beschriftungen

sie wollen auffallen... fragen sie uns!

Tel.: 0676 / 737 2881, office@creativimpuls.com



# Perfekte Fotos: Mobiles Fotostudio macht's möglich

**Der leidenschaftliche Fotograf Wilhelm Gailberger ist Autodidakt. Mit viel Ehrgeiz und Zeitaufwand gelang es ihm, sich dieses notwendige Handwerkzeug anzueignen, gepaart mit kreativen Ideen und dem Blick fürs Besondere ist er heute gefragter Fotograf.**

**BEGONNEN HAT ALLES** vor 20 Jahren mit Naturfotografie. Besonders das Fotografieren von Tieren hatte es ihm angetan, was enorme Geduld erfordert. Eine Eigenschaft, die ihm heute noch zugute kommt. Sein Motto: „Einzigartige Momente für die Ewigkeit einfangen und aussagekräftige Bilder präsentieren.“

Heute gilt sein geschultes Auge nicht mehr nur den Tieren, sondern vor allem den Menschen. Wilhelm Gailberger ist für seine außergewöhnlichen Porträts und Familienfotografien bestens bekannt. Darüber hinaus liegt einer seiner Schwerpunkte in der Businessfotografie. Aber auch für

unterschiedliche Veranstaltungen – Hochzeiten, Taufen, Firmenfeiern etc. – kann man ihn buchen.

Seiner großen Leidenschaft, der Tierfotografie geht er heute trotzdem noch gerne nach. Seine Fotos von Hunden und Pferden „in Action“ suchen ihresgleichen.

Wann immer man außergewöhnliche Fotos von Tieren, Pflanzen, Landschaften oder Kunst in der Natur benötigt, Wilhelm Gailberger hat ein umfangreiches Archiv. Online, über seine Webseite, kann man diese auch erwerben.

## Entspannt zu Hause

Erfahrene Fotografen wissen, dass perfekte Fotos dann entstehen, wenn der Kunde entspannt ist. Da spielt die gewohnte Umgebung eine große Rolle. Viele Menschen scheuen sich davor, in ein Fotostudio zu gehen. Deshalb kommt Wilhelm Gailberger auch gerne zu den Kunden nach Hause. Profi-Ausrüstung samt Profi-Licht wird dann ins mobile Studio gepackt, denn der Fotograf legt größten Wert auf höchste Qualität. Deshalb werden die Fotos, bevor

sie der Kunde erhält, auch dementsprechend bearbeitet.

Auf die Frage, was der schönste Moment seiner Fotografenlaufbahn war: „Das sind die Momente, in denen der Kunde zum ersten Mal seine Fotos sieht und man die Freude darüber in seinen Augen erkennen kann.“ //



## KONTAKT

FOTO  AILBERGER  
mypictureworld.at

### Wilhelm Gailberger

Emailwerkstraße 31  
A-9523 Landskron  
Tel.: 0699/10397411  
E-Mail: info@mypictureworld.at  
www.mypictureworld.at

# MONATSHOROSKOP

## von September bis Dezember 2016



Liebe Leserinnen und Leser, der Sommer neigt sich nun bis 22. September dem Ende zu und geht anschließend in einen kosmisch-verspannten Herbst über. Bis November wirken astrologische Verspannungen, denn Mars, der Kriegs-Planet schlecht hin, geht mehrere kritische Verbindungen ein. Geben Sie in dieser Zeit gut Acht auf sich und Ihre Lieben. Generelle Vorsicht ist bei Vertragsunterzeichnungen, Urlauben sowie großen Menschenansammlungen geboten. Von Anfang November bis zum Ende des Jahres gehen die Planeten dann harmonische Verbindungen ein und einem tollen Weihnachtsfest sowie Silvesterabend steht nichts mehr im Wege.

### 1.–30. September:

- Bereits im September drohen zwei kritische Phasen, die vom Monatsanfang bis zur Monatsmitte hin andauern. Nichtsdestotrotz wird durch viele harmonische Phasen der September ausgesprochen schön für alle Sternzeichen. Am 10. September wirkt die Saturn-Neptun-Spannung exakt und löst eine kritische Zeit bis zum 16. September aus. Dies führt zu aggressiven Verhalten bei den Mitmenschen und einem selber, auch jegliche Unfallgefahr ist stark erhöht. Versuchen Sie speziell Meinungsverschiedenheiten aus dem Weg zu gehen, denn diese könnten eskalieren. Auch wenn Sie gelassen sein sollten, könnte es zu Verzögerungen durch Ihre Mitmenschen kommen. Merkur ist bis zum 22. September rückläufig und sorgt zusätzlich für nervige Situationen. Der 07. September verspricht durch Venus und Saturn ein großartiger Liebestag zu werden. Partnerschaften gründen sich oder langjährige Beziehungen leben wieder auf. Vom 15. bis 18. September macht Mars abenteuerlustig und bringt sexuelle Spannungen mit sich. Stürzen Sie sich nicht zu schnell in eine Affäre oder einen One-Night-Stand, denn dies könnte sich rächen. Der Glückstag schlecht hin ist im September der 26.

### 1.–31. Oktober:

- Extreme Unfall- und Eskalationsgefahr droht im Oktober. Gehen Sie daher besonders besonnen vor, denn der Oktober ist der streitlustigste und unfallreichste Monat dieses Jahres. Mars verspannt sich mit allen anderen Planeten vom 03. bis 07., 13. bis 20. und vom 27. bis 30. Oktober. Jeder einzelne dieser Tage ist für Sie und alle anderen Sternzeichen extrem gefährlich. Aggressionen, Eskalationen, Unfälle, starke Auseinandersetzungen, Amokläufe und sogar Flugzeugabstürze sind wahrscheinlich. Geben Sie daher besonders im Oktober auf sich Acht. Am 26. und 30. Oktober kommt es durch Venus und Neptun zu Liebesenttäuschungen. Legen Sie daher das erste Date nicht unbedingt auf diese beiden Tage. Nützen Sie die positiven Planetenkonstellationen am 01. und 05. Oktober für alle Liebesangelegenheiten und am 04. für alle beruflichen Angelegenheiten. Der erfolgreichste Tag für alle Sternzeichen wird der 11. Oktober. An diesem Tag können Sie alles planen, es funktioniert wie geschmiert. Wenn Sie wichtige Termine, wie zum Beispiel Arzt-Termine, OP-Termine, Bank-Termine etc. haben, planen Sie diese zwischen dem 08. und 12. Oktober ein, dann verlaufen Sie äußerst positiv für Sie.

### 1.–30. November:

- Sie haben die Herbstkrise fast gemeistert. Der Spannungs-Oktober ist vorüber und die kleine Verspannung ab 18. November ist schon fast nicht mehr spürbar. Hierbei handelt es sich um eine Merkur-Neptun-Verbindung die zu Missverständnissen und kleinen Streitereien führen kann. Zusätzlich ist durch eine Spannung zwischen Jupiter und Pluto, vom 18. November bis 01. Dezember Vorsicht bei finanziellen Angelegenheiten geboten. Auch Reisen in gefährdete Länder sollten bestmöglichst verschoben werden. Der November wird vor allem in der ersten Hälfte äußerst harmonisch und es glätten sich die Wogen vom Oktober. Die Venus-Uranus-Verbindung am 05. November ist ein Segen für alle Beziehungen oder Partnerschaften, die in den Kinderschuhen stecken. Auch am 20. November herrscht romantische Stimmung. Nur am 25. und 29. November kommt es zu Konflikten, die aber schnell wieder bereinigt werden können. Am 15., 22. und 26. November können Sie in allen beruflichen Belangen erfolgreich sein.

## 1.-31. Dezember:

• Alle Sternzeichen erwartet ein tolles und harmonisches Weihnachtsfest. Auch Silvester und besonders die Silvesternacht verlaufen äußerst harmonisch. Als Draufgabe gibt es astrologisch bis zum 18. Dezember jede Menge erfolgreiche Tage. Dies haben Sie dem Jupiter-Saturn-Sextil zu verdanken. Diese Konstellationen wirken den gesamten Dezember über und bis 23. Januar nach. Alles, was Sie in dieser Zeit für die weitere Zukunft planen, wird definitiv gelingen und erfolgreich sein. Ganz egal ob eine neue Partnerschaft eingegangen wird, man sich scheiden lässt, oder man in beruflichen Dingen erfolgreicher sein möchte – all dies wird gelingen. Die Glückstage schlecht hin sind der 09. und 10. Dezember. An beiden Tagen sind sogar Glückschancen im Glücksspiel sehr hoch. Weihnachten und die Silvesternacht werden äußerst harmonisch verlaufen. Alles klappt und läuft wie am Schnürchen. Am 25. Dezember herrscht dann eine extreme Venus-Verbindung. Diese wirkt sich äußerst positiv auf die Beziehungen aus. Vielleicht erhalten Sie sogar einen Heiratsantrag, oder haben vor einen zu machen? Freuen Sie sich auf das Fest der Liebe, mit Ihren Liebsten, denn es wird ausgezeichnet verlaufen.

**DIE ZUKUNFT GEHÖRT DENJENIGEN, DIE AN DIE SCHÖNHEIT IHRER TRÄUME GLAUBEN.**

Diplom-Astrologe & Kartenleger

Roland Hansl

Terminvereinbarung unter:  
0664/1610002

Anschrift:  
Roland Hansl  
St. Georgenerstraße 171  
9500 Villach



### Info zum Autor:

Roland Hansl ist diplomierter Astrologe, Lebens- und Sozialberater, Numerologe und Humanenergetiker sowie Kartenleger und Hellseher in 3. Generation selbstständig erwerbstätig.

## SIE SUCHEN? WIR FINDEN!

Wir übernehmen für Sie die Suche nach Ihrem Traumpartner!

**KÄRNTNER für KÄRNTNER** - die Butterfly Agentur unterstützt Singles in Kärnten, die wissen was sie wollen! Wir sind keine Online-Dating-Plattform! Wir arbeiten absolut **diskret und seriös**. Der persönliche Kontakt zu unseren Klienten ist uns wichtig.

**Sportliche Single-Dame, 47**  
unkompliziert, taff sucht ...

**Selbstständig, elegant, 55**  
mit Wow-Effekt sucht ...

**Akademikerin, tolle Frau, 38**  
liebt Überraschungen sucht ...

**Aktive Kärntnerin, 69**  
bildhübsch, lustig sucht ...

**SIE sucht SIE, 63**  
sympathische Frau sucht DIE Frau ...

**Sportlicher Beamter, 46**  
handwerklich begabt sucht ...

**Spielt ausgezeichnet Golf, 59**  
liebenswert sucht ...

**Selbstständig, vielseitig, 39**  
Romantiker mit Herz sucht ...

**Kulturinteressierter Kärntner, 65**  
charmant & romantisch sucht ...

**Gebildet, niveauvoll, 72**  
sucht Frau mit Herzenswärme ...

Kärntner  
für  
Kärntner



**Butterfly Agentur KG**

[www.butterflyagentur.at](http://www.butterflyagentur.at)

9020 Klagenfurt am Wörthersee

0664/34 575 17



...finden Sie mehr auf [www.butterflyagentur.at](http://www.butterflyagentur.at)

# Veranstaltungstipps im Herbst



// **Viva Las Vegas**  
@ Casinos Austria

## Traumreise nach Las Vegas gewinnen

Viva Las Vegas! Je mehr Gewinntickets Sie ab 18. September mit jedem Casinobesuch sammeln, desto größer ist Ihre Gewinnchance auf den Hauptpreis – eine Reise für 2 Personen nach Las Vegas! Die Schlussverlosung findet am Samstag, den 5. November 2016 von 20.30 bis 23 Uhr statt.



// **Hannes Ringlstetter**  
@ Gerald von Foris

## Internationales Humorfestival Velden

Für alle Kabarett Fans bietet das Casino Velden auch genau das richtige Programm. Nach einem durchaus erfreulichen Humorfestival 2015 mit echten Highlights, Standing Ovations und einem soliden Zuschauerschnitt geht es motiviert in die 8. Saison!



// **Hochzeits-tage**  
@ Wedding Center Wien

Donnerstag, 22. September, 19.30 Uhr, Casineum am See  
Florian Scheuba (Wien) – „Bilanz mit Frisur“  
Running Orchestra (Italien) – „Noten im Sturm“



// **Jeep Renegade**  
@ Casinos Austria

Freitag, 23. September, 19.30 Uhr, Casineum am See  
Fraser Hooper (NZ) – „Boxing Show“  
Uta Köbernick (D/CH) – „Grund für Liebe – politisch, zärtlich, schön“



// **Tanzmusik**  
@ ORF Schumann

Samstag, 24. September, 19.30 Uhr, Casineum am See  
Patrik Cottet-Moine (FR) – „Mime de rien Show“  
Hannes Ringlstetter (München) – „Solo+“  
Sonntag, 25. September, 11 Uhr, Casineum am See  
Wolfram Berger (Wien & Graz) – „Guten Morgen Freunde ..!“  
Moderation: Christian Hölbling-Helfried (A)

## Kärntner Hochzeitstage – Die Kärntner Hochzeitsmesse

Am Samstag, den 1. und Sonntag, den 2. Oktober dreht sich von 14 bis 19 Uhr bzw. 10 bis 17.00 Uhr alles um das Thema Heiraten.

Aussteller aus allen Hochzeitsbranchen präsentieren ihre Produkte und Leistungen. Brautpaare können sich für ihren besonderen Tag inspirieren lassen. Als besonderes Gewinnhighlight wird ein Polterpackage von Casinos Austria verlost.

## Jeep Renegade gewinnen

Sammeln Sie täglich ab 1. September bei jedem Casinobesuch und Kauf von Begrüßungsjetons im Wert von 30,- Euro um nur 27,- Euro ein Gewinnticket. Werfen Sie diese am Montag, den 31. Oktober 2016, dem Tag der Schlussverlosung, in die Gewinnbox. Um 23.00 Uhr haben Sie dann an diesem Abend die Chance auf einen Jeep Renegade und weitere Preise. Je mehr Teilnahme-Gewinnkarten Sie sammeln, desto größer ist Ihre Gewinnchance.

## Tanzmusik auf Bestellung

Am Montag, den 31. Oktober 2016 veranstaltet das Casino Velden bereits zum 2. Mal Tanzmusik auf Bestellung in Kooperation mit Radio Kärnten und der Kronen Zeitung. Mit dabei sind wieder das Tanzorchester Imperial, Marco Ventre, Sonja Kleindienst, Mike Diwald und Josef Nadrag sowie DJane Daniela Winkler.

## KONTAKT

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

## Kraft & Ausdauer durch Regeneration!



Magnet-Resonanz-Stimulation  
mit dem vita-life® R-System



*„Im MTB-Profi Sport, wie ich ihn betreibe, kommen stumpfe Verletzungen und Abschürfungen sehr oft vor. Auch Muskelkater und Zerrungen bleiben nicht aus. Durch den Einsatz des vita-life® Systems regeneriere ich bei solchen Verletzungen deutlich schneller und kann dadurch eher wieder ins Training einsteigen!“*

Uwe Hochenwarter, Mountainbike-Profi



Scannen Sie diesen QR-Code und erhalten Sie weitere Informationen zum vita-life® R-System

[r-system.vita-life.com](http://r-system.vita-life.com)

# Ein Haus zu viel, eine Wohnung zu wenig?



Wir können helfen!  
Wir kennen den **Markt**,  
die **Interessenten**,  
die **Verkäufer** und  
die **tatsächlichen Preise!**

**Wir geben Ihren Träumen ein Zuhause**  
und Ihrer Immobilie einen neuen Eigentümer!

**RE/MAX**<sup>®</sup>  
Idea in Villach

04242 - 277 19  
[office@remax-idea.at](mailto:office@remax-idea.at)