

FUSSBEFINDEN

NEWS von Ruth Lang Gesundheitspraxis im Hotel Schwanen Felben-Wellhausen



VORWORT

Von Ruth Lang

Liebe Leserin, lieber Leser

KRAFTORTE Jeder von uns sehnt sich nach einem Ort, an welchem wir die Unendlichkeit und Kraft des Universums spüren können. In der gesamten Menschheitsgeschichte und den verschiedensten spirituellen Kulturen spielen diese heiligen Orte eine herausragende Rolle.

Da wir unglücklicherweise nicht mehr in Einklang mit der Natur leben, ist uns die Fähigkeit, diese Plätze aufzuspüren, leider verloren gegangen. Aber keine Sorge! Mit ein wenig Geduld und Konzentration können wir unsere Sensibilität wieder schulen, auf eine Entdeckungsreise schicken und uns mit den tieferen Energien der Erde zu verbinden. Es wäre schade, wenn wir an den Geschenken von Mutter Natur achtlos vorübergehen.

Kraftplätze sind Orte, an denen sich die Kräfte offenbaren. Hier sind die Energien der Mutter Erde besonders kraftvoll wie auf dem Bauernhof, im Wald, auf dem See oder in den Bergen. Im Feuer und im

Die Gesundheitspraxis in Felben-Wellhausen



Ein Ort wo die Unendlichkeit und Kraft des Universums zu spüren ist.

Wasser offenbaren sich die Energien. Sie müssen sich das folgendermassen vorstellen: Unser Planet Erde ist ein lebendiges Wesen, durch dessen Körper ebenso wie bei uns Menschen Energie pulsiert. Kraftorte sind bestimmte Punkte an der Erd-

oberfläche, die eine besonders hohe Energie ausstrahlen, vergleichbar mit den Chakren, den Energiezentren im menschlichen Körper.

Ein Beitrag von Ruth Lang

INHALT

Fusspflege-Tipps für Diabetiker	2	Die Chakra-Therapie mit Dr. Grimaître	6 – 7	Bauernhof-Hofladen	12
Orthonyxie – Nägel durch Spangentechnik korrigieren	3	Behandlungen von Bettina Walz	8	Roseneck Bar	13
Indianische Räucherkräuter von Mark Gloor	4 – 5	Val Müstair Eine Reise durchs Münstertal	10 – 11	Café zum Öschtricher	14
				Decima AG – Umweltenergie	15

Die wichtigsten Fusspflege-Tipps für Diabetiker

VOR ALLEM FÜR DIABETIKER IST RICHTIGE FUSSPFLEGE WICHTIG. Bei Diabetes ist das Gefühl für Druck, Schmerz, Heiss und Kalt häufig vermindert. Kleine Verletzungen bleiben daher oft un bemerkt, bis sie sich zu schlecht heilenden Wunden entwickelt haben. Hinzu kommt, dass die Haut des Diabetikers besonders trocken und anfälliger für Infektionen ist. Die Vorbeugung ist das wichtigste und wirksamste Mittel, um diabetische Veränderungen an den Füssen zu vermeiden. Die Vorsorge umfasst in erster Linie eine sorgfältige Überwachung des Zustands der Füsse sowie eine regelmässige Hygiene mit angepassten Präparaten zur Erhaltung einer gesunden Haut.

BETRACHTEN Kontrollieren Sie Ihre Füsse regelmässig, wenn nötig mit Hilfe eines Spiegels, auf Verletzungen oder Veränderungen. Rote Druckstellen, Blasen, Schwielen, Schürfungen usw. brauchen medizinische Behandlung.

WASCHEN Die Füsse sollten täglich mit einem milden Badezusatz oder einer Waschlotion gewaschen werden. Die Badetemperatur von 38 Grad nicht überschreiten (Kontrolle mit Badethermometer). Zehenzwischenräume vorsichtig und gut abtrocknen, bleibt es dort feucht, ist es der ideale Nährboden für Fusspilz.

HAUTPFLEGE Nach dem Waschen sollten Sie die Haut sorgfältig mit geeigneten feuchtigkeitsspendenden Produkten eincremen, um sie intakt und geschmeidig zu halten. Als Vorbeugung vor Pilzerkrankungen empfiehlt sich ein mildes Deo-Spray mit Pilzschutz.

MED. FUSSPFLEGE Selbständiges Entfernen von Hornhaut sollte unterlassen werden. Sicherer ist der regelmässige Besuch bei der Fusspflege, wobei der ausdrückliche Hinweis auf die vorhandene Diabeteserkrankung sehr wichtig ist, um eine schonende Behandlung zu garantieren!

NIE BARFUSS! Laufen Sie niemals barfuss! Schon harte Brotkrumen auf dem Teppich oder Sandkörner können Verletzungen verursachen und zu schweren Entzündungen führen. Sollt es dennoch zu einer Verletzung (Entzündung, Druckstelle, Blase, Schnittwunde o.ä.) gekommen sein, empfiehlt es sich, unverzüglich einen Arzt aufzusuchen.

SCHUHE Enge, schlecht sitzende Schuhe verursachen Druckstellen, Blasen und Schwielen, die sich zu schlecht heilenden Wunden entwickeln können. Deshalb sollten Sie auch darauf achten, dass Ihre Strümpfe glatt, faltenfrei und nicht zu eng sitzen.



Nagelpflegeprodukte sind ein wichtiger Bestandteil der täglichen Pflege und versichern schöne, gesunde Nägel. Mit den hochwertigen, extrem strapazierfähigen, hochglänzenden Decklacken, bindenen und pflegenden Unterlacken und anderen exklusiven Rezepturen, welche die Nägel bereichern, korrigieren, schützen und sträken, werden makellose Ergebnisse erzielt. WWW.ESSIE.COM

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Gesundheitspraxis Ruth Lang
Hotel Schwanen, Weinfelderstrasse 14
8552 Felben-Wellhausen

REDAKTIONSTEAM

Lang Ruth & Fink Claudia

BILDER

Ruth Lang

GESTALTUNG / PRODUKTION

iD visuelle Kommunikation GmbH
Repro Design GmbH
Zürcherstrasse 286
8500 Frauenfeld

ERSCHEINUNGSDATEN

April & November, 2 x jährlich

INSERATEPREISE

Einzelseite Fr. 150.00
Doppelseite Fr. 300.00
Klein-Insert Fr. 80.00

FÜSSE

Füsse tragen uns das ganze Leben, egal was wir den ganzen Tag anstreben. Lasst die Füsse wie auf Wolken gehen, ein wundervolles Gefühl, Sie werden's sehen!



Orthonyxie – Nägel durch Spangentechnik korrigieren



DIE ORTHONYXIE (SPANGENTECHNIK)

Unter Orthonyxie versteht man die Spangentechnik, mit der es möglich ist, abnorm gewölbte Nägel so zu korrigieren,

dass innerhalb von einigen Monaten eine Abflachung erreicht wird (z. B. Rollnagel). Man kann die Spangentechnik auch sehr gut einsetzen um bei Paronychie (Nagelfalzentzündung) und schmerzhaftem Unguis incarnatus (eingewachsenem Nagel) rasch Beschwerdelinderung und sogar Schmerzfreiheit zu erreichen. Auf diese Weise kann der qualifizierte Fusspfleger seinen Kunden oft eine Operation mit zweifelhaftem Erfolg (Teilresektion oder totalen Nagelentfernung) ersparen. Die Spangentechnik gehört zu den «Highlights» in der Fusspflegepraxis, weil sie gute Behandlungserfolge und dankbare Patienten bringt.

FOLGENDES IST ZU BEACHTEN:

- Der Nagel kann sich nach erfolgreich abgeschlossener Therapie wieder deformieren (z.B. durch den Schuhdruck). Die Spange sollte dann so schnell als möglich wieder gesetzt werden.



DIE ORTHONYXIE WEIST GEGENÜBER EINER OPERATION FOLGENDE VORTEILE AUF:

- Vermeidung schmerzhafter Operationen (Vorteil für Diabetiker)
- sofortige Schmerzlinderung durch Entlastung des Nagel-/Hautbereichs
- kein Krankenstand (keine Unterbrechung von Sport oder Beruf)
- Nagel und Zehenende bleiben erhalten
- Keine Narbenbildung
- Die Orthonyxie ist fast immer anwendbar

Dank der Technik der Orthonyxie werden zwei unterschiedliche Ziele erreicht. Durch den Zug der Korrekturspange:

- wird eine ständige Entlastung des Nagelfalzes erzielt und damit werden die Beschwerden beseitigt
- werden der Nagel und das Nagelbett flacher

Die Spange soll also die eingewachsenen Nagelränder anheben und dadurch den schmerzenden Nagelfalz entlasten. Ein Fehlwachstum (eingerollte Nägel) wird durch den kontinuierlichen Zug der Nagelspange auf die seitlichen Nagelteile langsam korrigiert und ein normales Nagelwachstum ermöglicht. Der Nagelfalz wird dauerhaft entlastet und die Ursachen der Beschwerden dadurch beseitigt. Experten berichten, dass eine Nagelkorrekturspange in über 95% der Akutfälle eine Nagelextraktion oder Operation überflüssig machen!

DIESMAL MIT FOLGENDEN HIGHLIGHTS

Indianische
Räucherkräuter
von Marc Gloor

SEITEN 4 – 5

Die Chakra-
Therapie
mit Dr. Grimaître

SEITEN 6 – 7

Behandlungen
von Bettina Walz

SEITE 8

Indianherbs – Indianische Räucherkräuter



MARC GLOOR Marc Gloor ist im Raume Solothurn aufgewachsen. Seit seiner Kindheit hat er die Fähigkeit, mit der spirituellen Welt zu kommunizieren. Speziell verbunden fühlte er sich schon damals mit dem indianischen Volk. Regelmässig sah er Bilder vom Leben der Indianer vor seinem geistigen Auge. Das ist bis heute so geblieben. Verändert hat sich im Laufe der Jahre die Kommunikation zwischen Marc und dem indianischen Volk: hat er sich früher eher spielerisch mit ihm unterhalten, tut er dies heute als ihr Beauftragter gezielt und bewusst.

Schon immer verspürte Marc einen starken inneren Wunsch zu helfen. Dieser Wunsch führte ihn ins Spital, wo er während 8 Jahren als Operationspfleger arbeitete. In dieser Zeit blieb seine heilerische Begabung noch verborgen, erst nach und nach drang sie an die Oberfläche. Marc erlernte verschiedene Handwerkskünste der indianischen Kultur. Begegnungen mit grossen Medizinmännern veränderten sein Leben grundlegend.

Seine indianische Lehrzeit führte ihn zu den Heilkräutern, die er nach traditioneller Art pflegt, erntet und verarbeitet. Seit er das Geschenk der heiligen Pfeife der Lakota Indianer bekommen hat, segnet er alle seine Heilpflanzen. Sie erhalten dadurch diese ganz spezielle Kraft.

Marc's ganz grosse Leidenschaft aber gehört dem Feuer und den damit verbundenen indianischen Ritualen: er räuchert mit Leib und Seele. Sein Wissen über die Kraft der Räucherkräuter, Harze und Balsame gibt er in Seminaren und Vorträgen weiter und begleitet Menschen damit in den verschiedensten Lebenssituationen. Tief berühren seine Hochzeits- und Taufrituale und hinterlassen wunderschöne

und beglückende Gefühle der Verbundenheit und der Liebe. Bei allen seinen Arbeiten zeigt sich die grosse Liebe zum Detail: Seminare, Vorträge und Zeremonien sind eine Augenweide, voller sinnlicher Düfte, immer getragen von Marc's Humor und herzhaftem Lachen bleiben sie einmalige und unvergessliche Erlebnisse.

RÄUCHERMISCHUNGEN Die Räuchermischungen, die ich anbiete, sind professionell zusammengestellt und von höchster Qualität. Jede Mischung hat ihren Sinn und Zweck. So werden verschiedene Kräuter und Harze harmonisch aufeinander abgestimmt, bis sie die gewünschten





Wirkungen in gegenseitiger Unterstützung hervor bringen. Bis eine Mischung vollendet ist und auch angenehm riecht, kann es Wochen dauern. Die bestehenden Mischungen haben sich bestens bewährt.

RÄUCHERSCHALEN Jede Räucher- und Ritualschalen wird im eigenen Atelier einzeln liebevoll geformt und graviert, es gibt verschiedene Arten und Grössen. Gebrannt werden die Schalen im Elektro-Ofen bei ca. 1240°C. Sie bestehen aus hochwertiger Keramik und sind garantiert hitzebeständig! Jede Schale ist ein Einzelstück, das seine eigene Aussage und Geschichte aufgrund seiner Form, Gravur und Benennung hat.

INDIANISCHE RÄUCHERKRÄUTER Mein Räucherwerk ist von höchster Qualität:

- vollkommen natürlich, ohne Farb- und sonstige Zusatzstoffe
- aus eigenem Anbau, an Kraftplätzen geerntet, aus der Region bezogen oder von Lieferanten aus der USA, mit denen mich ein persönlicher Kontakt verbindet
- mit möglichst wenigen Verarbeitungsschritten und in bester Energie gemischt und abgefüllt

Es ist mir ein Anliegen, dass die Kräuter von höchster Güte sind, mit Respekt geerntet und grösster Sorgfalt verarbeitet. Alle meine Produkte werden von Hand gepflückt, gereinigt, sortiert und abgefüllt.

Ich bedanke mich bei dir Mutter Erde und dem Volk der Pflanzen. Ich erkenne unsere Beziehung und ehre euer grosses und sanftes Werk.

Pilamaya
Ich danke dir

RÄUCHERSEMINARE An Räucherseminaren gebe ich gerne mein Wissen weiter. Die Seminare sind so gestaltet, dass ich im Kurs 1 zuerst über die einzelnen Kräuter, Harze und Balsame und deren Wirkungen berichte. Nachher werden die Substanzen geräuchert und die TeilnehmerInnen können die Wirkung an sich selber spüren. Durch den Austausch der Erfahrungen wird die Wahrnehmung immer mehr verfeinert.

Im Kurs 2 erfahren die TeilnehmerInnen alles Wesentliche, um harmonische Mischungen aus Kräutern und Harzen selbstständig herstellen zu können. Zusammen werden die Mischungen angeräuchert und wir lernen ihre Wirkungen kennen. Erfahrungen der Einzelkräuter sind sehr hilfreich.

Marc Gloor
www.indianherbs.ch
079 688 66 68



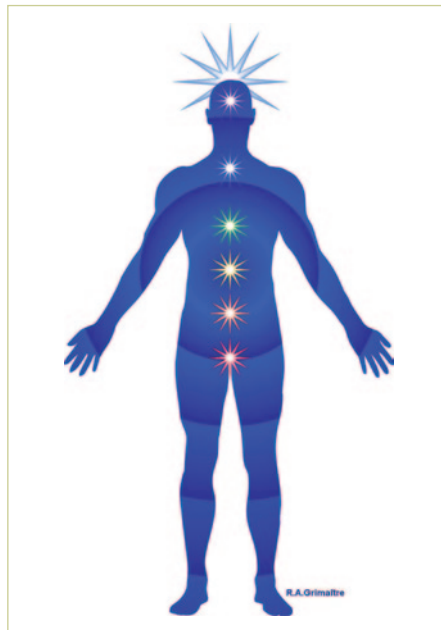
Die Chakra-Therapie – der stetige Austausch von Energie

ROLPHE ALCIDE GRIMAÎTRE / NATUR-ARZT FVDH WINTERTHUR Die Chakra-Therapie ist im Moment eine noch eher unbekannte Therapieform und wird im allgemeinen völlig unterschätzt, nicht nur von schulmedizinischer Seite her, sondern auch aus den Kreisen der Energie-Therapeuten/innen. Die Chakra-Therapie wird sich aber in Zukunft einen Platz in der allgemeinen Gesundheitvor- und Nachsorge erobern, denn es ist eine sehr geniale Form, um eine ganzheitliche Genesung zu erlangen und das ist etwas sehr wichtiges, denn es sollte ja auf allen Ebenen eine Genesung geben.

Die Chakra-Lehre entstand im alten Indien, in der vedischen Zeit, als das Ayurveda und das Yoga entstanden, das war vor einigen tausend Jahren, damals also entstand die Chakra-Lehre und damit auch die Chakra-Therapie, es ist also eine sehr alte und über viele tausende von Jahren bewährte Therapieform und es ist eine geniale Art, um in den verschiedensten Bereichen eine Wirkung zu erzielen.

Die Chakras sind Bewusstseins-Zentren im menschlichen Körper, die ihren Ursprung im feinstofflichen Energiesystem des Menschen haben, sie sind materiell nicht fassbar und doch haben sie einen sehr starken Einfluss auf unser ganzes Wesen, im physischen, wie im psychischen.

Die Chakras sind Energiewirbel, die Bezeichnung stammt aus dem Sanskrit und bedeutet etwa so viel wie Rad, weil sie sich drehen. Chakras gibt es sehr viele, aber wir werden hier nur von den 7 Hauptchakras reden, die entlang der Wirbelsäule angeordnet sind und die auf beiden Seiten der Wirbelsäule über den Körper hinaus ragen. Chakras sind Energietransformer, feinstoffliche Pforten, die uns mit dem



Kosmos verbinden und kosmische Energie aufnehmen und uns so das Leben ermöglichen. Chakras sind Energietore, zwischen unserem Körper, dem Kosmos und dem seelisch-geistigen Bereich.

Chakras nehmen Energie auf und geben auch wieder Energie ab, es findet also ein stetiger Austausch von Energie über die Chakras statt.

Ohne Chakras sind wir nicht lebensfähig und es ist eigentlich erstaunlich, dass die meisten Menschen so wenig über Chakras wissen, denn ohne sie könnten wir nicht leben und wir haben bei Unter- oder Überfunktionen immer psychische oder physische Probleme. Nun wie bereits gesagt, drehen sich die Chakras in verschiedene Richtungen, in einem bestimmten Tempo, sie können aber auch blockieren, oder wenig Energie aufweisen, eine solche Blockade führt unweigerlich zu Störungen, in welchem Bereiche auch immer.

Blockierte Chakras können physische, wie auch psycho-spirituelle Störungen hervorrufen. Der Zustand der Chakras, macht unser Wohlbefinden aus, in sämtlichen Bereichen und hier sehen wir, wie wichtig Chakra-Therapie eigentlich sein kann, wenn man das Potenzial der Effizienz dieser Therapieform einmal erkannt hat.

Es ist eigentlich ganz einfach, im optimalen Zustand kann die Lebensenergie, (Prana, Chi) ungehindert durch unser Energiesystem fließen und wenn der Energiefluss genügend und optimal ist, dann befinden wir uns in unserer Mitte, sind aber Störungen in den einzelnen Chakras vorhanden, so entstehen körperliche und seelische Beschwerden.

Die 7 Hauptchakras sind wie schon erwähnt entlang der Wirbelsäule angeordnet und jedes einzelne der Chakras hat ganz bestimmte Funktionen in allen Bereichen. Im körperlichen beeinflussen die Chakras auch die ihnen zugeordneten Organe und Körperfunktionen, sie beeinflussen unsere Zellen, die Organe, den Stoffwechsel, das gesamte Hormonsystem, Gefühle, Emotionen, Gedanken usw.

Chakra-Therapie hat allgemein regulierende Eigenschaften auf unser ganzes SEIN. Das Immunsystem wird gestärkt, der Kreislauf reguliert, die Organe werden entgiftet und gestärkt, Körperfunktionen werden normalisiert und Schmerzen können abgebaut oder reduziert werden. Beweglichkeit wird verbessert und die gesamte Körperenergie wird wieder angeregt und ausgeglichen.

Aber auch im psycho-spirituellen Bereiche ist die Chakra-Therapie eine sehr effiziente Methode, um Störungen zu beseitigen.

gen, oder andere Therapien in diesen Bereichen massiv zu unterstützen.

Chakra-Therapie sollte eigentlich bei allen körperlichen Beschwerden immer angewendet werden, auch wenn andere Therapieformen praktiziert werden, so sollte auch auf Chakra-Therapie nicht verzichtet werden, denn sie unterstützt jegliche Therapieform neutral und auf optimale Weise. Auch schulmedizinische Therapien könnten so optimal unterstützt werden und im feinstofflichen Bereiche kann ein Ausgleich geschaffen werden.

Man hat zum Beispiel in den USA in einer bekannten Herzklinik vor einigen Jahren angefangen, Patienten von Heilerin behandeln zu lassen und damit hatte man die grössten Erfolge erzielt.

Auch in der Schweiz, im Kantonsspital Glarus wurde mit einer Heilerin zusam-

men gearbeitet und die Resultate waren zum Teil erstaunlich!

Wie gesagt, ist es wichtig, dass wir einen Ausgleich schaffen, wenn zum Beispiel eine körperliche Verletzung geschehen ist, denn alles was uns am Körper widerfährt, hat eine energetische Kopie im Energiefeld und das kann mit Chakra-Therapie und Energiearbeit ausgeglichen werden.

Chakra-Therapie ist eine hocheffiziente Therapieform, die viel häufiger zum tragen kommen sollte, entweder als unterstützende Therapie, oder aber als alleinige Form der Anwendung, die Wirkung ist in jedem Fall genial und in allen Bereichen wirksam.

Es sollte noch gesagt werden, dass es nicht eine einheitliche Form von Chakra-Therapie gibt, den Chakras können auf die verschiedenste Art und Weise behandelt

und ausgeglichen werden, die wohl älteste Form überhaupt ist Yoga.

Es gibt viele verschiedene Formen und jede Heilerin und jeder Heiler hat vielleicht wieder eine eigene Art. das ist auch nicht relevant, denn es kommt schlussendlich auf das Endresultat an, auf den Ausgleich und die Reharmonisierung des Hilfe suchenden.

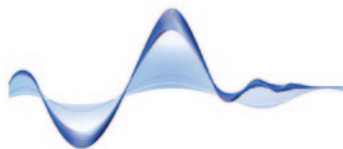
Rolphe Alcide Grimaître ist einer der Pioniere im spirituellen Heilen in der Schweiz, denn er praktiziert das nun schon seit über 25 Jahren und hat unter anderem auch eine eigene Form der Chakra-Therapie entwickelt, mit der er im Laufe seiner Tätigkeit schon vielen Menschen helfen konnte und im weiteren unterrichtet er seit vielen Jahren interessierte Menschen in Chakra-Therapie!

Ein Beitrag von Rolphe Alcide Grimaître

Matrix-Impuls

Change your life

Matrix-Impuls
Coaching
Seminare
Ausbildungen



Was ist Matrix-Impuls?

Matrix-Impuls ist eine neue Art der Energieheilung und der Bewusstseinerweiterung und basiert zum Teil auf den neusten Erkenntnissen der Quantenphysik und den Forschungen von verschiedensten Wissenschaftlern, wie Dr. Bartlet, Dr. Kinslow!

Durch jahrelange eigene Forschungen und Entwicklungen von neuen energetischen Methoden, entstand nun Matrix-Impuls, das mit den verschiedensten energetischen und spirituellen Techniken kombiniert wurde! Die Matrix-Impuls Methode ist eine neue Art von Energiearbeit, die schnellste Transformation bewirkt und der neuen Energie der 5. Dimension entspricht! Wir können mit Matrix-Impuls in wenigen Augenblicken grösste Veränderungen in unserer eigenen Matrix, in unserem Energiefeld bewirken!

Mit der Matrix-Impuls Methode werden Licht-Impulse und Licht-Informationen in unser Energiefeld gelenkt und es geschieht ein Reset unserer eigenen Matrix, in die ursprüngliche göttliche Ordnung, die jedem Energiefeld innewohnt! Die Matrix ist eine Blaupause, man könnte sagen, ein interaktives Energiefeld, das alles was ist umgibt, eben auch bei uns Menschen! Dieses Energiefeld hat in seiner ursprünglichen Form eine göttliche Ordnung und es fliesst reines Bewusstsein, somit beinhaltet es auf der energetischen Ebene schon sämtliche Möglichkeiten, also eben auch die Ordnung!

Durch die bewusste Wahl, die bestehende Realität anders zu sehen, kollabiert auf Quantenebene die alte Realität und eine neue Realität kann sich augenblicklich manifestieren und integrieren!

Durch unsere Verhaltensmuster, Gedanken, Glaubenssätze, Emotionen, Handlungen und unsere Worte, bilden wir ständig neue Energiemuster, die unsere Matrix beeinflussen!

Mit der Zeit wird dadurch die Matrix verändert und es entstehen alle möglichen Situationen, die zu Disharmonie führen können!

Das was wir glauben, formt unsere Matrix! Da wir und alles was existiert, aus Licht und Information bestehen, kann unsere Matrix dadurch verändert werden, indem wieder reines Licht und göttliche Ordnung einfließen und zu einer Reharmonisierung, zum einem Reset, in die ursprüngliche Ordnung führt!

Matrix-Impuls kann eine bestehende Realität in wenigen Minuten transformieren und dadurch kann sich eine neue Realität manifestieren! Während einer Matrix-Impuls Sitzung, spürt man sofortige Veränderungen und man kann es mit dem Verstand nicht begreifen, das sollte man auch nicht versuchen, sondern sich einmal auf dieses Erlebnis einlassen!

Die Arbeit mit der Matrix erschafft Bewusstsein und führt zu Transformation auf allen Ebenen! Matrix-Impuls kann auf sämtliche Strukturen und Situationen angewendet werden, es wirkt überall, wo es angewendet wird heilend und neu ordnend!

Die Arbeit mit Matrix-Impuls kann Dein Leben verändern!

Für Anmeldungen:

MATRIX-IMPULS, Rolphe Alcide Grimaître, Wülfliingerstr. 28a
8400 Winterthur, Telefon 052 223 00 22

atlantis@heilkreise.com, www.matrix-impuls.ch

Behandlungen – Herzlich willkommen bei Bettina Walz

ICH FREUE MICH SEHR,

Ihnen meine Arbeit vorstellen zu dürfen. Mein grösstes Anliegen ist es, Menschen ein Stück auf ihrem Weg begleitend zu unterstützen. Als ausgebildete Pflegefachfrau und Ganzheitliche Therapeutin mit diversen anderen Ausbildungen und als dreifache Mutter bringe ich einen reichen Erfahrungsschatz mit und es ist mir eine Freude, und erfüllt mich mit grosser Dankbarkeit, dem Hilfesuchenden Menschen auf den verschiedenen Ebenen seines Seins unterstützend zur Seite zu stehen.



MEIN BEHANDLUNGSANGEBOT:

Spirituelles Heilen Spirituelle Heilung ist die Energie aus der höchsten göttlichen Quelle, für die der Heiler der Mittler ist. Jeder Mensch ist ein Heiler und hat diese Fähigkeit sich mit der göttlichen Quelle zu verbinden, mehr oder weniger stark entwickelt. Daher ist Heilung eine spezielle Einstellung zum Leben.

Matrix-Impuls-Behandlungen Matrix-Impuls ist eine neue Form der Energieheilung und der Bewusstseinerweiterung und basiert zum Teil auf den neuesten Erkenntnissen der Quantenphysik. Diese Methode bewirkt schnellste Transformation und entspricht der neuen Energie der 5. Dimension. Bei dieser Technik werden Licht- und Informationsimpulse in unser Energiefeld gelenkt und es geschieht ein Reset unserer eigenen Matrix in die ursprüngliche göttliche Ordnung die jedem Energiefeld innewohnt! Matrix ist eine Blaupause, das alles was ist umgibt. Mat-

rix Arbeit erschafft Bewusstsein und führt zu Transformation auf allen Ebenen.

Chakra-Ausgleichsmassagen Chakras sind Energiezentren die entlang unserer Wirbelsäule vom Damm bis zum Scheitelpunkt angebracht sind. Wir haben sieben Hauptchakren. Sie sind feinstoffliche Pforten, die kosmische Energie aufnehmen und damit unsere Organe versorgen. Chakras sind aber auch Bewusstseinszentren. Blockierte Chakras können psychische als auch physische Störungen hervorrufen. Bei der Chakra-Ausgleichsmassage (cam) arbeite ich mit reinsten ätherischen Ölen und Edelsteinen am Rücken des Klienten. Wahrlich eine himmlische Wohltat für Körper Geist und Seele.

Klanggabelbehandlungen Die Wellen der Klanggabeln durchfluten den Körper bis in das tiefste, innerste Zellbewusstsein und bis in die äussersten Ebenen der Aura. Dies führt zu einer tiefen Entspannung, Innerer Frieden, Geborgenheit und ein wohliges Gefühl von tiefer Liebe breitet sich aus. Die Energie kommt wieder zum



fließen, dadurch wird sie auf eine bewusstere Schwingungsfrequenz angehoben.

Edelsteinelixiere In meiner Arbeit setze ich unterstützend Blütenessenzen und Edelsteinelixiere ein. Eingenommen oder um die Aura versprueht, sind sie segensreiche Helfer.

Lachyoga Seminare Haben sie das Lachen verlernt? Kommen sie in einen meiner Kurse und wir lernen es wieder. In heiterer, unbeschwerter Atmosphäre werden sie sich bald den Bauch halten vor Lachen!

Ein Beitrag von Bettina Walz



Bettina-Susanne Walz
Blauortstr. 17a
8272 Ermatingen
076 561 36 60

bettinawalz@sunrise.ch
www.bettinawalz.ch

Haben Sie heute schon gelacht?

Lachen macht glücklich, schön und gesund. Es werden Glückshormone ausgeschüttet, und wirkt dadurch enorm stressabbauend und entspannend. Die Konzentration wird gefördert da der Sauerstoffgehalt ansteigt, über 90 Muskeln im Bauchraum werden angeregt, der ganze Kreislauf wird in Schwung gebracht. Wir lachen nicht weil wir glücklich sind-wir sind glücklich weil wir lachen. Beim Lachyoga soll der Mensch über die motorische Ebene zum Lachen kommen; ein anfangs künstliches Lachen soll so in echtes Lachen übergehen.

Eine wundervolle Erfahrung für Körper-Geist-und Seele, entspannend und befreiend!

Lachyoga-Seminare in Triboltingen

Kurs 1: 28. 2. / 7.3 / 14.3 / 21.3 / 28.3 / 4.4.2011

Kurs 2: 2.5. / 9.5. / 16.5. / 23.5. / 30.5. / 6.6.2011

Kosten: Fr. 180.- am ersten Abend zu bezahlen

Zeit: 18.30-19.45 Uhr

Ort: Haus zum glücklichen Gast, Seestr.4 in Triboltingen

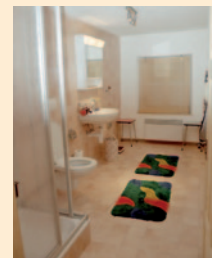
Mitnehmen: Bequeme Kleidung, Hausschuhe,

KNATTERHAUS DER FAMILIE LANG

Unser Ferienhaus steht in Valchava, im Münstertal, genau gesagt im Val Müstair direkt am Fusse vom Ofenpass.

Geniessen Sie bei uns die wunderschöne Engadiner Bergwelt und machen Sie einen Abstecher in den bekannten Nationalpark.

Dort bekommen Sie alle möglichen Tiere zu sehen und wenn Sie Glück haben, entdecken Sie den grössten Greifvogel der Schweiz – den Bartgeier.



Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Ruth Lang, info@fussbefinden.ch
G: 052 765 12 62, P: 052 765 16 68

**Gerne vermieten wir Ihnen unser
Ferienhaus (3 Zimmer / 8 Betten)**

4 Personen 80.– / Tag
8 Personen 140.– / Tag (20.– Rabatt)

Pflege & Begleitung mit Herz

Monica Neidhart

INDIVIDUELLE PFLEGE UND BETREUUNG ZUHAUSE

Als erfahrene diplomierte Pflegefachfrau biete ich Ihnen meine kompetente und langjährige Erfahrung auf den Gebieten der Pflege und Betreuung im privaten Bereich an. Freude und Begeisterung für meinen Beruf und die Wertschätzung gegenüber den Menschen, stehen bei mir an erster Stelle und fliessen in meine Arbeit mit ein. Die Zusammenarbeit mit behandelnden Ärzten und Therapeuten stehen in Resonanz mit meiner Arbeit.

Zu meinem ganzheitlichen Behandlungskonzept gehört auch die Betreuung und Begleitung der Angehörigen. Diese Art der zusätzlichen Betreuung ist ein sehr wichtiger Aspekt in der Pflege zu Hause, da viele Veränderungen für sämtliche beteiligten Menschen entstehen. Die seriöse Betreuung und Beratung von Angehörigen, ist daher ein weiterer Bestandteil meines Pflegekonzeptes!

Die individuelle Betreuung und Pflege zu Hause, abgestimmt auf den Tagesrhythmus des jeweiligen Menschen, ermöglicht den Betroffenen eine ganzheitliche Pflegesituation in gewohnter Umgebung. Es ist mir ein grosses Anliegen, den betroffenen Menschen mit Wertschätzung und Mitgefühl zu begegnen und sie so in ihrer Situation zu unterstützen und zu begleiten.

Ziel ist es, den betroffenen Menschen in einer solchen Situation ganzheitlich und umfassend auf sämtlichen Ebenen seines Menschseins zu begleiten und zu unterstützen!

Ich verfüge über kantonale Berufsausübungsbewilligungen und eine Konkordanznummer der Krankenkassen. Die Abrechnung erfolgt über die Grundversicherung der Krankenkassen.

Monica Neidhart, www.pflegemitherz.ch, 079 584 58 81



MONICA NEIDHART

Dipl. Pflegefachfrau HF
Krankenkassen-Zulassung

BERUFLICHER WERDEGANG

Kant. Spital Schaffhausen /
Pflegezentrum Schaffhausen
Alters- und Pflegeheim Stein am Rhein
Stationsleitung / Ausbilderin Pflege
Langjährige Erfahrung in
Langzeitpflege

WEITERBILDUNGEN

Höhere Fachausbildung in
Gerontologie
Palliative Care
Spezielle Wundbehandlung
Kinästhetik
Inkontinenz
2-jährige Ausbildung zur
ganzheitlichen Therapeutin
Ausbildung in spirituellem Heilen
Ausbildung in klassischer Massage
Ausbildung in energetischer
Körpertherapie

Val Müstair – Ein Märchen wie hinter den sieben Bergen

DA IST ES WIEDER ... «Tüüü-taaa-tooo» macht das Dreiklanghorn, als das Postauto auf die nächste Kurve zusteuert und die Fahrbahn hinter dem Fels verschwindet. Was früher die Kutscher auf dem Horn bliesen, kommt seit 1924 als Dreiklanghorn auf den Bergstraßen der Schweiz zur Warnung vor unübersichtlichen Stellen zum Einsatz. Das Klangmotiv aus den Tönen Cis, E und A stammt, wie passend, aus dem Andante der Ouvertüre zu Rossinis Oper Wilhelm Tell.

Und dann noch mal... «Tüüü-taaa-tooo», bevor der Bus vorsichtig durch die

enge Kehre zieht. Ihre Fahrer müssen wohl eine Leidenschaft für das Kurvenfahren mitbringen. Ich verfolge den gelben Bus seit Zernez in Richtung Ofenpass, dem Tor zum Val Müstair. Lässig meistert der Fahrer den Pass, der seinen Namen von früheren Eisenschmelzen hat, die einst in Passnähe betrieben wurden und Erze aus umliegenden Bergwerken verarbeiteten. Neben der Strasse sind deren Reste und Ruinen immer wieder mal zu sehen.

Viele Kilometer zuckte ich nun schon hinter dem Bus. Das Schild «Ofenpass – 2.149

Meter» erlöst mich. Das Postauto fährt rechts ran und hält. Die Passhöhe ist erreicht und der Blick ins Val Müstair öffnet sich. Müschta-ir spricht man es aus, auf Jauer, wie der uralte rätoromanische Dialekt des Tals heißt. Der Blick fällt auf ein traumhaftes Panorama, auf die markanten Bergspitzen des Piz Daint und des Piz Dora sowie auf die schneebedeckte, alles überragende Ortlergruppe in der Ferne. Ein atemberaubender Anblick. Dabei ist es nur wenige Minuten her, seit wir den Nationalpark hinter uns gelassen haben. Gut 170 Quadratkilometer gross ist der





älteste Naturpark der Alpen. Er wurde 1914 gegründet und ist nur in den Sommermonaten geöffnet. Etwa 80 Kilometer Wanderwege führen durch den Park, und auch die Ofenpassstrasse windet sich durch dieses einmalige Naturreservat, das zusammen mit dem Val Müstair seit 2010 den stolzen Titel «UNESCO Biosphärenreservat» tragen darf.

Viele Wanderwege führen den Naturfreund auch im Val Müstair in eine eindruckliche Berglandschaft. Von gemütlichen Spaziergängen im Tal bis zu anspruchsvollen Hochtouren auf die umliegenden Zwei- und Dreitausender reicht die Palette. Die Wanderungen führen durch kühle Arven- und Lärchenwälder, über Weiden und Pässe, durch eine überwältigende Alpenflora, entlang den klaren Bergbächen. Ein landschaftlicher Anziehungspunkt ist sicherlich das Val Mora, eines der ursprünglichsten und schönsten Bergtäler der Schweiz.

Mein Aufenthalt auf der Passhöhe ist zu Ende. Zügig führt das Asphaltband hin-

unter ins Tal. Nur wenige Meter weiter eine Brücke, die vor wenigen Jahren Berühmtheit erlangte. 2005 sorgte das Auftauchen des ersten Bären nach über 100 Jahren nicht nur bei den Einheimischen für Aufregung. Es sprach sich wie ein Lauffeuer herum. Schnell war der Bär zu einer Touristen-Attraktion geworden. Um ihn zu beobachten, belagerten Menschenmassen förmlich die Brücke an der Ofenpassstrasse. Seitdem nennen die Einheimischen sie schlichtweg «Paparazzi-Brücke». Und nahezu jedes Jahr ziehen Bären seitdem durch das Tal.

Auf der Fahrt weiter durch das Val Müstair kann einem leicht der Begriff «hinter den sieben Bergen» einfallen – etwas Märchenhaftes hat es zweifellos an sich. Die Dörfer sind wie an einer Perlenkette aufgereiht: Tschier, Fuldera, Valchava, Sta. Maria und Müstair (nur das kleine Lü tanzt am Hang oben aus der Reihe). Im Val Müstair herrscht Geborgenheit, aber keine Enge. Die Berge sind imposant, ohne den Dörfern zu nah auf den Leib zu

rücken. Den Gästen präsentiert sich eine überschaubare Region, noch kaum zersiedelt und von touristischer Technik weitgehend verschont. Die Ortsbilder strahlen Bodenständigkeit und Gemütlichkeit aus. Die Hektik bleibt zurück. Es scheint fast, als ob die Uhren im Val Müstair ein klein bisschen langsamer gehen.

Im Einklang mit der Natur lebte man im Val Müstair schon immer. Entsprechend ruhig und abgeschieden gibt sich hier der Alltag. Er ist geprägt von traditionellen Dorfbildern, einer herrlichen Natur und dank der südlichen Ausrichtung des Tals auch von einem angenehm milden Sonnenklima. Durch diese Idylle fliesst der Rom, von der Quelle in Tschier bis zur italienischen Grenze und weiter. Über Steilstufen und Auen folgt man dem Themenpfad an seinem Ufer und genießt die alpine Blumenpracht der Flachmoore.

Definitiv beschaulich gehen die Uhren im Kloster St. Johann in Müstair, einem UNESCO Welterbe. Es wurde von Karl dem Grossen im Jahr 795 gegründet und ist heute eines von zehn Benediktinerinnenklöstern in der Schweiz. In beschaulicher Stille leben, beten und arbeiten die Nonnen zur Ehre Gottes. Ganz gemäss der benediktinischen Gastfreundschaft beherbergen die Schwestern in ihrem Gästehaus Menschen, die sich aus der Hektik des Alltags zurückziehen und sich Tage der Einkehr gönnen möchten. Im Frühjahr und im Herbst stehen auch professionell geleitete Fastenwochen (Besinnung, Meditation, Yoga) auf dem Programm. Im Klostermuseum treten Besucher eine Zeitreise durch 1200 Jahre Kloster- und Baugeschichte an.



Bauernhof – Der Hofladen der Familie Rüedi

AUF EINEM BAUERNHOF gibt es sehr viel Verschiedenes, das ineinander fließt. Die Mithilfe von jedem ist sehr wichtig. Denn nur so kann man miteinander vorwärts gehen.

Sei es die Arbeit bei den Tieren (Kühe und Schweine), im Winter beim Holzen im Wald oder das reparieren der Maschinen. Die übrige Zeit auf den Feldern und Wiesen, sowie bei den Obstkulturen.

Jeder Tag bringt Neues mit sich; Schönes wie auch trauriges.

Alles müssen wir annehmen und das Beste daraus machen.

Wenn dann alles wächst und gedeiht. Ist es immer eine Freude und auch ein Dank an unseren Herrn. Denn ohne seine Mithilfe ginge dies alles nicht.

Es ist auch schön zu sehen, wie Jung und Alt bei uns ein und aus gehen. Bekannte und neue Gesichter.

Freunde welche mithelfen, beim «Herdöpfle» oder beim Kirschen pflücken.

Bei einem Schwatz, wenn die frische Milch vom Automaten gekauft wird.

Kinder mit ihren Mamis oder Papis im Stall, wo sie die Kühe und Kälbli sehen wollen. Oder auch einen Blick zu den kleinen Säuli werfen. Staunend werden auch die Hühner betrachtet, welche täglich für frische Eier sorgen.

Natürlich darf unsere Hündin MIRA nicht fehlen, überall muss sie dabei sein.

Muss sie doch wissen was da auf dem Betrieb so alles geht.

Auch die Büsis lassen oft ein Kinderherz höher schlagen. Leider klappt das streicheln nicht immer. Sind die Büsis doch oft zu schnell wieder irgendwo.

Im Hofladen werden unsere Produkte angeboten: Seien es Äpfel und Birnen, Kar-



toffeln und was sonst je nach Saison gewachsen ist.

Eier, Öle, Konfitüren und Würste. «Feini Guetzli», Dörrobst und jeweils am Freitag frisches Brot.

Es ist schön, dass wir jedes Jahr reichhaltig frische Produkte zum kaufen anbieten können.

Wie wir mit Freude ernten dürfen. Was nicht selbstverständlich ist. Unser Herr lässt gedeihen und wachsen. Mit seiner Hilfe kommen solch feine Lebensmittel auf den Tisch.

Roseneck Bar – Ein Plätzchen zum Wohlfühlen



ENDE 2009 übernahm Roland Fuss die Roseneck Bar in Frauenfeld. Eine kleine aber feine Möglichkeit dem Frauenfelder Nachtleben ein neues Highlight zu schaffen. Als Neubeizler stand er vor einer grossen Aufgabe. Schnell zeigte sich aber, dass Roland weiss, wie es in einer Bar zu und her gehen muss. Schliesslich hat er jahrelang diverse Bars, Kneipen und Restaurants als gerngesehener Gast erkundet und so einige Stunden auf der Gästeseite einer Bar-Theke verbracht. Und eben diese Geselligkeit bringt er nun in sein Roseneck mitein. Von Dienstag bis Donnerstag von 16.00 bis 24.00 Uhr, sowie am Wochenende von 16.00 bis 24.00 Uhr sind die Pforten geöffnet und ein Besuch wird sich lohnen.

Das Roseneck mausert sich langsam aber sicher zu einem kleinen Prunkstück in Frauenfeld. «Der Charme macht es aus», hört man von den Gästen. Die Bar besticht nicht durch teures Interieur oder durch ein durchgestyltes Designkonzept.

Im Gegenteil, die Einrichtung ist neben-sächlich und schlicht, denn nicht die Möbel sondern die Besucher und Rolis zahlreiche Stammgäste machen die Bar zu einem beliebten Ausgangsziel und Treffpunkt für Tag- und Nachtschwärmer.

Das Roseneck hat es geschafft, jung und alt anzusprechen und sie am selben Tisch zu vereinen. An einem Freitag Abend trifft sich der ältere Weingeniesser ebenso wie der junge Partygänger bei Roli und rauchen zusammen eine Zigarre. Jaja, rauchen darf man im Roseneck auch noch. Distanz herrscht zwischen den Generationen keine.

Die Geselligkeit steckt an und so mancher, der eigentlich nur kurz auf ein Bier kommen wollte, muss nach Feierabend fast eigenhändig vom Chef vor die Tür gestellt werden.

Natürlich kann Roli auch auf Hilfe zählen. Wenn man Glück hat, begegnet man auch mal seiner Mutter Mäggie hinter der Theke. Jeden Donnerstag steht Nicole im

Einsatz, selbstbewusst erfüllt sie jeden Wunsch, den man mit Destillaten und Co. zusammenmischen kann. Die Männerwelt dankt es Ihr stets mit einem Zwinkern. An den Wochenenden trifft man auch Gerry des Öfteren am Ausschank an. Wie Nicole verdient er sich als Aushilfe ein paar Brötchen dazu. Auch Gerry versucht zumindest alle Wünsche zu erfüllen, manchmal mit viel Erfolg, manchmal mit weniger, doch seine fröhliche Art verzeiht ihm so einiges. Das Roseneck Team ist eine aufgestellte Truppe und sehr zugänglich für nette Plauderminuten mit den Gästen. So werden aus einstigen Kunden Freunde.

Regelmässig steigen gernbesuchte Partys in der kleinen Bar. Während das riesige Shot- und Drinkangebot für heisse Wangen sorgt, heizt der lokale Party DJ Alpä Mämä den Gemütern so richtig ein. DJ Alpä Mämä gehört zu den Partys im Roseneck wie Jagertee zum Après-Ski und dieser erfüllt jeden Wunsch der Gäste. Seine kunterbunte Art der Musikwahl passt sich stets den Hörern an. Ob Schlager, Ballermann, Hiphop oder wummernder Metall, Mämä hat sie alle und haut sie mit einer Leidenschaft raus als gäbe es kein Morgen mehr.

Das Roseneck ist auf einem sehr guten Wege, seinen Gästen das zu bieten, was sie verdienen. Ein Platz an dem Sie willkommen sind und auch so empfangen werden. Ein Ort an dem man sich wohlfühlen kann, unabhängig von Alter, Einstellung oder Herkunft. Eine Bar, die Feste feiert wie sie fallen, in der die Menschen den Takt angeben, in der Gemütlichkeit und Freundschaft an oberster Stelle steht.

Im Café zum Öschtricher – Österreichische Gastfreundlichkeit

ICH KOMME AUS NIEDERÖSTERREICH, bin vor 20 Jahren in die Schweiz als Saisonarbeiter gekommen. Ich habe in diversen Hotels, Bars und auf dem Schiff gearbeitet. Im letzten Sommer stellte sich mir die Frage, ob ich weiter in einen Angestelltenverhältnis arbeite oder ob ich mich endlich in die Selbstständigkeit wage. Nach einigen Besichtigungsterminen in der Schweiz und Österreich bin ich auf das ehemalige Café Delicia gestossen und das hat mir am besten von allen gefallen.

Am 22. Oktober habe ich das Café zum Öschtricher eröffnet. Gerne lasse ich euch ein bisschen die Gastfreundlichkeit und Lebensfreude der Österreichischen Gas-



tronomie erleben. Natürlich dürfen die Österreichischen Leckerbissen wie der jeweils am Mittwoch frisch gemachte Apfelstrudl, eine Sachertorte aber auch der Kaiserschmarn, die Germknödl, die Marillenknödl oder die Palatschiken nicht fehlen, gepaart mit einen guten Kaffee

verschiedenster Art, oder zum Frühshoppen ein Glas des guten Wachauer Weissweines oder der Rote aus dem Burgenland oder dem Österreichischen Puntigamer Bier's.

Aber auch andere Konditorei Leckerreien habe ich im Angebot .

Dazu noch Gipfeli, Brötli, Zopf oder Brot. Jetzt im Frühjahr kommen noch gute Eiscoups dazu, die ihr auf meiner kleinen aber feinen Terrasse geniessen könnt.

Meine Öffnungszeiten sind :

Montag	8 – 19 Uhr
Dienstag	Ruhetag
Mittwoch	12 – 19 Uhr
Donnerstag	8 – 19 Uhr
Freitag	8 – 20 Uhr
Samstag	9 – 20 Uhr
Sonntag	9 – 19 Uhr

Gipfeli, Brötli, Zopf oder Brot könnt ihr auch bei grösseren Mengen vorbestellen, ich habe auch noch glutenfreie Brötli auf Vorbestellung.

Café zum Öschtricher

Thomas Wurzenberger
Hauptstrasse 28
8552 Felben-Wellhausen
Telefon 052 765 2873
oeschtricher@hotmail.ch

Ich freue mich sehr auf Euren Besuch im «Café zum Öschtricher».

Euer Thomas



Apfelstrudel für Liebhaber



APFELSTÜCKE KOCHEN MIT:

- 1 Zimtstange
- 1/2 Zitrone
- 1 Stk. Ingwer
- 1 EL Honig
- 100 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker

ABKÜHLEN LASSEN

TIPP Äpfel nicht zu Mus verkochen – nur andämpfen. Kann auch 1 Tag im Voraus gemacht werden.

BLÄTTERTEIG FÜLLEN

Blätterteig dünn auswallen, mit gemahlenden Haselnüssen, einigen Rosinen und Zimt-Zucker bestreuen. Danach gekochte Äpfel (ohne Zitrone, Ingwer, Zimtstange und Saft) auf dem Teig verteilen, aufrollen, mit Gabel einstechen und mit Eigelb bestreichen.

BACKEN

Bei 180°, 45–50 Minuten backen und währenddessen 3–4 mal mit Butter bestreichen.

Rezept von Frau Holzer

VORANZEIGE NÄCHSTE AUSGABE

NOVEMBER 2011, NR. 4

Hirudo Therapie

Blutegeltherapie mit Ruth Lang und Dr. Kählin, Wil

Elea Lisa Fink

Acht Jahre Ferien im Knatterhaus

Beauty & You

Vorstellung Barbara Russ

Mikado Coiffure (Damen & Herren)

Regula Langhart, Stammheim

Praxis für ganzheitliches Wohlbefinden, Susanne Avatara Ryavec

Wer sein Geschäft gerne in der November-Ausgabe präsentieren möchte, melde sich bitte bei Ruth Lang, Wellhausen

Die Adresse für individuelle Gesichtsbearbeitungen, Haarentfernung und Wellness-Massagen

Beauty & You, Dorfstrasse 15 a, 8523 Hagenbuch
Tel +41 52 364 10 70
info@beauty-you.ch, www.beauty-you.ch



barbara russ

fotoana 

hochzeit
portrait
reportage

bernardo ana
sulackerstrasse 7
ch-8500 frauenfeld

076 395 34 44
052 720 66 60
info@fotoana.ch
www.fotoana.ch



M K A D O
DAMEN & HERREN
COIFFEUR
REGULA LANGHARD

HAUPTSTR. 76 8477 OBERSTAMMHEIM TEL. 052 740 25 85