

Schönheit und Wohlbefinden, Worte die leicht über die Lippen kommen



Ob man wohl verstanden hat, woher Schönheit kommt und wie Wohlbefinden «produziert» wird? Wohlfühlen heisst ganz einfach Wellness. Wellness befriedigt, Wellness verwöhnt, Wellness macht neue Menschen. Wellness ist eine ganze neue Körperwahrnehmung, ein Verwöhnprogramm für Körper, Seele und Sinne.

Wellness ist die Sehnsucht der Menschen nach einer neuen Welt. Heraus aus einer Welt, in der Arbeit immer effizienter und intensiver wird, die keine Menschlichkeit mehr kennt, keinen Zuwendereflex, nur noch Druck.

Am Anfang sucht der Mensch «Wellness», die seelische und körperliche Entspannung in passiver Form. Das Ziel – die Balance,

das Motiv – die Harmoniesuche und Selbstverwöhnung, die Technikenmassagen, alles was gut tut.

Dazu kommt «Selfness», wobei sich der Mensch selbst besser kennen und verstehen lernen möchte. Er möchte lernen sich gut zu fühlen und kompetenter handeln zu können. Selfness heisst «werde du selbst», das Ziel – Eigenkompetenz, der Auslöser – sind Selbstzweifel, die Motive – Überforderung durch Aussenansprüche, Selbstfindung.

Doch das genügt heute nicht mehr. Körper und Seele lassen sich nicht ins Gleichgewicht bringen, wenn der Geist nicht ebenfalls seine Balance erringt.

«Mindness» heisst die Zukunft. Zuversicht und konstruktive men-

tales Auseinandersetzung rücken ins Zentrum der Gesellschaft. Mindness heisst «Erkenne die Welt», das Ziel – geistige Klarheit, der Auslöser – mentales Unglück, der Träger – ganzheitliches Denken, die Motive – Bewusstseinsweiterung und die Sehnsucht nach mehr Kontrolle des Selbst, Techniken – Optimismus, konstruktive Argumentation, alles was den Kopf weiterbringt.

Durch die geistige und körperliche Entspannung werden alle körperchemischen und physiologischen Vorgänge aktiviert und harmonisiert. Der Körper wird entschlackt, die Haut gestrafft und die Organfunktionen vitalisiert.

Nicht mehr allein der akkurat gesetzte Eyeliner oder die neueste Trendfrisur führen zu Schönheit. Nicht umsonst heisst es «die Haut als Spiegel der Seele».

Das Bewusstsein hat sich geändert: «Die Schönheit kommt tatsächlich von innen».

Ich wünsche Ihnen viel Wärme durch das Element Feuer, viel Energie durch Wasser, viel Nährstoffe durch die Erde und viel Lebenstreibstoff durch die Luft.

Erika Lobeck

Eidg. dipl. Kosmetikerin

Für Ihr
Permanent-Make-up
ist nur das Beste
gut genug, deshalb



- natürliche **Brauenform** dank Härchentechnik
- **Lidstrich** oder Intensivierung des **Wimpernkranzes** für ausdrucksvolle Blicke
- perfekte **Lippenformen** durch konturieren und abschattieren
- trendy **Tattoos**

Profitieren Sie von unserer
unverbindlichen Beratung
(20 Min. gratis)
Tel. 081 284 59 03
Tittwiesenstrasse 70, Chur



COIFFURE UND KOSMETIK

Ruth Nay

im Quader-Center, Chur, Tel. 081 252 31 92

Wir freuen uns, Sie bei uns zu begrüssen.
Ruth Nay und Team

Vergnüglich kochen, lesen, schmunzeln

TEXT: KARIN HUBER

Omelett mit Unterrock ist eigentlich ein Soufflé und dazu serviert Erika Lobeck die Geschichte der Alpenballetteuse. Falls dies doch etwas verwirrend tönen sollte: Das Omelett samt Alpenballetteuse findet man im Kochbuch «Herzhafte Küche wie zu Heidi's Zeiten».



Erika Lobeck ist die Verfasserin des Kochbuchs «Herzhafte Küche wie zu Heidi's Zeiten».

Von Berufs wegen rührt Erika Lobeck eigentlich eher im «Crémepotf» und nicht im Kochtopf. Weil die eidg. dipl. Kosmetikerin aber Beruf und Hobby gleichermaßen leidenschaftlich ausübt, hat sie vor acht Jahren schon das Beauty & Wellnesscenter ad fontes in Bad Ragaz gegründet und wird nun Mitte April endlich auch noch ihr Debüt als Kochbuchautorin geben. Schliesslich ist Erika Lobeck eine begeisterte Hobbyköchin.

In ihrer Freizeit hat sie wunderbare Kochrezepte aus Heidi's Zeiten zusammengetragen und sie alle auf ihre Tauglichkeit und den kulinarischen Genuss hin überprüft. Ausserdem liebt sie es, Geschichten zu erfinden. Und

deshalb hat Erika Lobeck ihren insgesamt 51 Rezepten noch 26 ebenso liebenswerte wie fantastische Kurzgeschichten dazu gesellt.

Rezepte, Geschichten, künstlerische Illustrationen

Das Geschichten erzählende Kochbuch ist aber noch viel mehr: Lukas Bonderer, ein einheimischer international tätiger Künstler und einstiger Schulkollege von Erika Lobeck hat das an und für sich ohnehin schon ungewöhnliche Kochbuch noch mit Herz erwärmenden colorierten Zeichnungen illustriert. So gibt es also doch eine ganze Menge von Gründen, um an der Buchpräsentation vom 13. April um 19 Uhr im Kursaal in Bad Ragaz (mit Apéro und Degustation im grünen Saal des Quellenhofs) teilzunehmen.

Mit ihrem kunstsinnigen Geschichten erzählenden Kochbuch wollte Erika Lobeck vor allem anderen aber einen originellen Beitrag für die ganze Region leisten. «Denn ich fühle mich der Region Heidiland sehr verbunden.» Überdies wirkt die Bad Ragazer Geschäftsfrau seit Jahren im Vorstand von Bad Ragaz Tourismus mit.

Alle Rezepte, die Erika Lobeck in ihrem handlichen fleckenresistenten Kochbuch präsentiert, sind ausgesprochen leicht und schnell nachzukochen. Damit eignet es sich nicht nur für berufstätige Frauen, sondern ebenso für Leute mit nostalgischem Sinn, für Kinder (auch wegen der Geschichten) und natürlich für Männer, die gerne gut essen, aber nicht gerne lange in der Kü-

che stehen wollen. Sie alle finden Rezepte für Suppen, Salate, Vorspeisen, Hauptgerichte und traumhafte Dessertkreationen. Zum Beispiel den Schokoladekuchen. Dazu gibt's die Geschichte «Wenn unsere Berge aus Schokolade wären».

Diese Kurzgeschichte handelt von einer schokoladig süssen Bergtour, bei der sich nicht nur der Aufstieg unglaublich märchenhaft gestaltet: «Fast auf der Spitze des Schokoladenberges angekommen, müssen wir noch ein weisses Feld aus weichem halbgefrorenem Rahm überqueren ...» Von ebenso ausgeprägtem Erzähltalent zeugt die Geschichte der Alpenballetteuse, jene vom gebändigten Käse oder auch jene von den «Brösel-Nudeln», die sich das Heidi als Schuhbündel-Ersatz von der Leine nehmen möchte.

Kochkurs und Wellness-Erlebnis

Basis für alle «urigen» Kocherlebnisse ist die Vielfalt einheimischer Produkte. Wer kochen lernen möchte wie zu Heidis Zeiten, hat Gelegenheit, an vier Kochkursen in einem Fläscher Torkel teilzunehmen. Erika Lobeck bietet zusätzlich zu ihren Kochkursen gleich auch zwei Übernachtungen in ihrem «ad fontes Vitalresort»

mit Benützung der Wellnessanlage, Schnuppermassage mit Kräuteröl und Ganzkörperkräuterpäckung im Heustadel an.

Herzhafte Küche wie zu Heidi's Zeiten mit 51 Rezepten, 26 Kurzgeschichten und 26 Illustrationen ist im Verlag Sarganserländer Druck AG in Mels erschienen. Das Buch kostet 38 Franken, inklusive einem originellen Halstüchlein. ISBN: 3-907926-36-6, erhältlich in allen Buchhandlungen oder direkt im Beauty & Wellnesscenter ad fontes in 7310 Bad Ragaz, www.adfontes-wellness.ch



Das neue Kochbuch ist ab 13. April erhältlich.

Gerardo Cordasco Hairdressing ist «Top Coiffure Qualitätsgeprüft 2006»

Die moderne Konsumentin will heutzutage wissen, welche Dienstleistungen sie für ihr Geld erhält. Die Kundschaft erwartet im Weiteren immer eine höhere Qualität, verschiedene Angebote werden miteinander verglichen! Für eine Top-Leistung wird allerdings nach wie vor gerne ein entsprechender Preis bezahlt! Aus diesem Grund hat sich Gerardo Cordasco für die Qualitätsanalyse «Top Coiffure Qualitätsgeprüft» entschieden.

Der Coiffeursaloon Gerardo Cordasco Hairdressing, welcher das Qualitätslabel «Top Coiffure Qualitätsgeprüft» ab sofort trägt, hat eine umfassende Geschäfts- und Qualitätsanalyse durch eine externe Firma durchführen lassen. Das Analyseverfahren wurde von Christian Aeschmann, Inhaber der Firma Quality Tested QT GmbH in Hirschthal, entwickelt und wird nun kontinuierlich den neusten Anforderungen angepasst. Das Top Coiffure Testverfahren ist mit der «ISO-Zertifizierung» der Industrie vergleichbar. Es werden aber nicht ausschliesslich Abläufe definiert, sondern auch das wichtigste Kapital – nämlich die Kunden – befragt. Der Erhalt eines solchen Labels fordert viel, die Erwartungen sind sehr hochgesteckt. Um zudem ein stets hohes Niveau zu garantieren und sicherzustellen, werden die Anforderungen laufend den aktuellen Kundenbedürfnissen angepasst!

Die Analyse erfolgte in drei Modulen. Gerardo Cordasco Hairdressing Salon wurde von mehreren Testkunden aufgesucht. Im Weiteren wurde eine anonyme Befragung der Stammkunden zu aktuellen Konsumentenwünschen durchgeführt. Die Stamm- und Scheinkunden prüften und bewerteten nahezu 60 verschiedene Themen und beantworteten insgesamt ca. 100 Fragen. Dabei wurden z.B. eine freundliche, angenehme Begrüssung, die Kopf-



Gerardo Cordasco und sein top Coiffure-Team mit dem Zertifikat.

haut- und Haaranalyse des Kunden, Kompetenz und der Ideenreichtum während der Beratung, das Resultat der Dienstleistung, die Verabschiedung und einiges mehr unter die Lupe genommen. Das Qualitätslabel dürfen Coiffeurgeschäfte nur nach dieser umfassenden Analyse tragen. Zusätzlich bewertet jeweils eine externe Fachperson anhand einer Geschäftsanalyse im Salon verschiedene Punkte wie Organisation, Erscheinungsbild innen und aussen, Grundausbildung der Angestellten, Weiterbildung der Mitarbeitenden, konsumentenfreundliche Zahlungsmittel, Werbeaktivitäten, usw. Alle Resultate werden in einer Gesamtauswertung zusammengefasst. Um das Label «Top Coiffure Qualitätsgeprüft»

zu erhalten, müssen mindestens 70% aller Konsumentenwünsche, welche von der Firma Quality Tested QT GmbH geprüft werden, erfüllt sein. Ausgezeichnet werden ausschliesslich die Geschäfte, welche die gestellten Anforderungen erfüllen und sich jährlich Erfolgreich einem Folgetest unterziehen.

Gerardo Cordasco zur Qualitätsauszeichnung: «Wir sind sehr stolz, mit unserem Team zusammen, die Auszeichnung 2006 erhalten zu haben! Das Top Coiffure Label bürgt für unsere hohe Fachkompetenz, für unsere auf die heutigen Kundenbedürfnisse abgestimmte Beratung und Bedienung sowie für unsere gute Dienstleistungsqualität. Wir können uns und unser Team durch

diese Analyse auch sehr gut weiterentwickeln. Die verschiedenen Module zeigen unsere Stärken und Chancen auf, daran können wir dann ganz gezielt arbeiten. Das Qualitäts-Programm fördert unsere Kreativität, bringt uns näher zu unseren Kunden und macht uns schwerer kopierbar. Unsere Chancen auf dem Markt werden somit nachhaltig verbessert.

Wir stellen auch fest, dass die Kundinnen heutzutage Orientierungspunkte suchen, um sich in der Fülle der verschiedenen Dienstleistungsangebote für das Richtige entscheiden zu können. Ein Qualitätssiegel vermittelt Sicherheit und animiert zum Besuch.

Unser Ziel ist es, unsere Qualität fortlaufend weiter zu verbessern. Deshalb sind wir sehr froh, mit der Analyse der Quality Tested QT GmbH in Hirschthal einen Partner gefunden zu haben, der die Branche kennt und der auf eine langjährige Erfahrungen bauen und vertrauen kann.»



Gerardo Cordasco Hairdressing
Gäggeistrasse 6, Chur
Tel. 081 252 50 49
www.gerardocordasco.com
info@gerardocordasco.com

Montag bis Samstag durchgehend geöffnet

Haare weg ... bei art cosmetics

Der Frühling kommt! Und so bestimmt wie er kommt, so wird auch die Haarentfernung ein Thema. Lästige Haare an den Beinen, der Bikinizone und unter den Armen müssen nicht sein. Die Haare im eigenen Badezimmer entfernen: Wachsreste an den Beinen und im Badezimmer verschmiert? Welche Frau kennt diese «Übung» nicht? Überlassen Sie die Haarentfernung den Profis bei art cosmetics.

Haarentfernung ist kein spektakuläres Thema, ausser – Sie sehen sich wieder nach einem «lässigen» Jupe, ärmellosen Shirt oder einem neckischen Badeanzug. Und ein immer grösser werdendes Thema ist es in der Männerwelt. «Bären» sind out. Die Haarentfernung mit Wachs ist das wohl bekannteste Verfahren: schnell, einfach, schm ...

Wer es ohne lästiges «ritschratsch» machen möchte, wählt bei art cosmetics die schmerzfreie IPL (Gerät mit Infrarot-Blitzlicht) -Methode. Ob mit Wachs oder IPL bei art cosmetics wird's gemacht. Ein Preisvergleich beim IPL lohnt sich alleweil!
«Raufen Sie sich nicht die Haare – sondern lassen Sie Haare». art cosmetics bietet Ihnen dieses Jahr jeden Monat ein spezielles

Angebot. Informieren Sie sich bei uns, wir senden Ihnen gerne unsere specials.

Im Monat April offerieren wir Ihnen bei jeder Haarentfernung mit Wachs 10% Preisnachlass.

Reservieren Sie einen Termin bei: **art cosmetics**
Kupfergasse 3, 7000 Chur
Telefon 081 250 74 75



Preisnachlass im April

10% auf Wachs-Haarentfernung

Kupfergasse 3 • 7000 Chur • Tel 081 250 74 75 • art-cosmetics.ch

Das neue Tierheim in Chur

ENTSPRICHT EINEM BEDÜRFNIS

Vor allem im heutigen modernen Leben. Die Liebe zum Tier ist für viele Menschen ein Grundanliegen und kann mit einer Katze, einem Hund oder mit einem anderen Lebewesen auch in der Stadt praktiziert werden. Für viele Bewohner kann ein Tier zum treuen Freund, zur Hilfe bei Langeweile, ja zur Therapie der Seele und des Körpers werden. Für alle Tierliebhaber ist es beruhigend zu wissen, dass ein Tierheim für ihre Lieblinge vorübergehend ein gutes Zuhause bieten kann oder wenn notwendig für das weitere Leben des Tieres um eine schöne, liebevolle Bleibe besorgt ist.

IST TIERGERECHT

Beim Neubau des Tierheimes wurde besonders grosser Wert darauf gelegt, dass den Tieren ein gutes Zuhause geboten werden kann. Das begann schon im Ausschauen der Baumaterialien und kommt äusserlich zur Geltung in der Abschirmung der Tiere von den direkten Sonnenstrahlen mittels Holzlamellen. Wichtig ist im Weiteren die Tatsache, dass die Tiere ihren Aufenthaltsort wählen können. Sie können selbst entscheiden ob sie im Freien oder im Hause leben und wohnen möchten. Ebenso können die meisten wählen, ob sie allein oder in Gesellschaft die Zeit verbringen möchten. Das ist nur eine kleine Auswahl der intensiven Überlegungen vor und während der Bauphase. Das Wichtigste aber für eine tiergerechte Haltung ist die liebevolle und fachgerechte Betreuung. Das Perso-

nal, fachkundig angeleitet von der Tierärztin Flurina Tanner, ist sich dieser Tatsache bewusst und handelt auch entsprechend.

IST EIN MODERNES UNTERNEHMEN UND EIN TIERHOTEL

Die Verwaltung hat die operative Aufgaben dem früheren Präsidenten, Stephan Regli, als Geschäftsleiter übertragen. Damit ist das Churer Tierheim endgültig von der Führung im Nebenamt zu einer modernen Unternehmensstruktur überführt worden. Ebenso wurden neue Geschäftsfelder eingeführt, welche mit-helfen, die laufenden Kosten zu decken. Der Coiffeur-salon zum Beispiel ist eines davon und bereits sehr beliebt, insbesondere auch, weil Frau Corina Socchi mit besonderer Liebe die Tiere pflegt. Oder man kann mit gutem Gewissen seinen Liebling im Hotel abgeben und in die Ferien verreisen oder in die Stadt zum Coiffeur und zum Einkaufen gehen. Wie in einem Hotel sind beim Tierhotel sowohl Menschen wie Tiere herzlich willkommen und werden als Kunden behandelt und verwöhnt.

Heinrich Meli,
Präsident TIERHEIM & TIERHOTEL ARCHE

TIERHEIM & TIERHOTEL ARCHE
Rheinmühleweg 84, 7000 Chur, Tel. 081 353 19 29,
www.tierheim-chur.ch

TIERHEIM
HOTEL
ARCHE
TIERHEIM
www.tierheim-chur.ch



Helfen Sie unseren
heimatlosen Tieren:

SPENDENKONTO
TIERHEIM CHUR
PC 70-66-2

Träumen auch Sie.....?

von einer schönen Figur...
entspannten Muskeln...
allgemeines besseres Wohlbefinden...

Das Theraplex-Training ist eine Möglichkeit, unseren Körper auf unbelastete Art wieder in Schwung zu bringen. Theraplex- Training kann auch ihnen nützen, besonders dann, wenn sie nicht regelmässig sportlich aktiv sein können oder wollen (Zeitmangel, körperlich Behinderung, Alter, Gewicht oder Motivation).

Das Training ermöglicht eine absolute optimale Durchblutung und Nährkraft der Gewebe, Organe und Muskeln; keine Sportart kann ihnen dies bieten. Ob man nun überflüssiges Fettgewebe an Taille, Bauch, Gesäss und Oberschenkel (Cellulite) reduzieren möchte, oder Krampfadern, Raucherbeine, Verstopfung, Energiemangel und schlechten Schlaf, an Verspannungen im Nacken, Rücken oder Gelenksbeschwerden leidet, das Training kräftigt und kurbelt den Stoffwechsel derart intensiv an, dass die Ursache vieler Beschwerden bekämpft.



THERAPLEX® medical

Entspannung und stresslose Uebungen in den Einzelkabinen fördert oft ein besseres Resultat als eine schweisstreibende Aktivität.



*****Neuheit*****

Mit Unterdruck gehts der Cellulite Intensiv an den Kragen

Viele Frauen kennen diese kleinen Dellen, die speziell im Sommer ein unschöner Anblick sind. Der Vacu-Step löst das Problem erfolgreich. Durch eine angemessene Kombination aus Bewegung und Vakuum wird eine wesentlich verbesserte Durchblutung an Bauch, Beinen, Hüfte und Gesäss erzielt. Das Training mit dem Ellipsentrainer sorgt für eine optimale Blutzirkulation auch in den Zellzwischenräumen. Durch das stehende System in Kombination mit Unterdruck wird ein optimaler Lymphfluss gewährleistet, denn es erfolgt keine Einengung der Leistenlymphbahnen. Dies garantiert einen reibungslosen Abtransport der Schlackenstoffe.

Das Ergebnis ist eine Umfangverringerung an den «Problemzonen», da die Zellen nun das überschüssige Fett abgeben und es im gesamten Unterkörper verbrannt wird.

Bereits nach der ersten Intensivkur werden Erfolge messbar sein. Die besten Resultate werden auch hier mit nur mässiger Anstrengung erzielt.

Gratis Probetraining für Theraplex und Vacu-Step hilft Ihnen weiter! Rufen sie noch heute an!!

Body Designer Ihr Spezialist für allgemeines

Wohlbefinden. Gäuggelistr. 25, 7000 Chur, Tel. 081 252 44 60

