



Acrevis-Bank Rapperswil-Jona

Schülerinnen und Schüler basteln

RAPPERSWIL-JONA. Die 5.- und 6.-Klässler des Herrenberg-Schulhauses Rapperswil-Jona haben fleissig gebastelt, gemalt und geklebt: Seit dem 1. Dezember zieren weihnachtliche Sujets das Schaufenster der Acrevis-Bank Rapperswil-Jona. Gemeinsam mit ihrer Lehrerin Dominique Schenker gestalteten die Schülerinnen und Schüler auch dieses Jahr den Schaufenster-Adventskalender für die Regionalbank. Lassen auch

Sie sich von der Weihnachtsstimmung der jungen Künstlerinnen und Künstler verzubern, und bestaunen Sie jeden Tag ein neues Kunstwerk. Michael Rüegg und das Team der Acrevis-Bank Rapperswil-Jona wünschen Ihnen eine schöne Adventszeit und freuen sich auf Ihren Besuch.

Acrevis-Bank Rapperswil-Jona, Hauptplatz 6, 8640 Rapperswil, Telefon 058 122 72 16

Rückenschmerzen am Morgen müssen nicht sein

MEILEN. Viele Menschen erleben es jeden Tag: Sie wachen mit Rücken- und Muskelschmerzen auf und haben Mühe, in die Gänge zu kommen. Oder noch schlimmer: Ihr Schlaf wird bereits in der Nacht durch Schmerzen beeinträchtigt. Das muss nicht sein, wenn Tipps zum richtigen Liegen beachtet werden.

Das Problem

Meistens sind es verspannte Muskeln infolge einseitiger Belastungen, die uns plagen. Tagsüber spüren wir diese nicht so stark, weil wir immer wieder die Körperstellung wechseln. Während des Schlafes hingegen bewegen wir uns kaum, die Verspannungen verstärken sich, ebenso die Schmerzreize, die wiederum die Verspannungen steigern. Auch unpassende Betten und Kopfkissen tragen ihren Teil dazu bei. Dieser Teufelskreis kann sich über Wochen und Monate verschärfen. Oft führt er zu grossen Einschränkungen der Leistungsfähigkeit und vor allem zu einer Abnahme der Lebensqualität. Was können Menschen mit solchen Problemen tun, um Verspannungs-

schmerzen am Morgen spürbar zu reduzieren oder sogar zu vermeiden?

Die Tipps

In der Seitenlage schlafen. In der gestreckten Rücken- oder Bauchlage kann sich der Körper nicht richtig entspannen, weil die Rückenmuskulatur, die Hüftbeuger und die hintere Beinmuskulatur gestreckt sind; Wer lieber auf dem Rücken schläft, legt ein Kissen oder eine Rolle unter die Knie. Das entspannt die Hüft- und Rückenmuskulatur; Vor dem Schlafen entspannen. Je entspannter wir einschlafen, desto schmerzfreier wachen wir auf; Die Muskulatur trainieren und dehnen, aber richtig. Begeben Sie sich in die Hände eines Fitnesstrainers, der sich mit Rückenschmerzen auskennt; Richtig liegen. Wenn Rückenschmerzen am Morgen nach wenigen Minuten verschwinden, liegt es vielleicht nur am falschen Bett. Der Besuch in einem Bettenfachgeschäft, das fachkundige Beratung garantiert, hilft weiter.

Benz Bettwaren, Felix Benz, Kirchgasse 41, 8706 Meilen, Telefon 044 923 06 75, Telefax 044 923 09 97, info@benz-bettwaren.ch.

Schuhe für jede Gelegenheit

RICHTERSWIL. Schuhe für jede Gelegenheit, das ist Jacqueline Kopp's Devise. In ihrer kleinen, feinen Schuhboutique CASTELJAC SHOES & THINGS an der Dorfstrasse 33 in Richterswil finden sich mit viel modischem Flair ausgesuchte Schuhe für Frauen. Das Angebot umfasst Boots, Ballerinas, Turnschuhe, Sandalen sowie individualisierbare High Heels, welche die Kundin selber gestalten kann. Die Labels kommen aus der Schweiz, Holland, Italien und Spanien. Damit ein Produkt in die Auslage von CASTELJAC SHOES & THINGS kommt, sind neben schönem Design, edlen und natürlichen Materialien auch die verantwortungsvolle Produktion ein wichtiges Kriterium. «Ich biete Schuhe an, die möglichst nachhaltig produziert und nicht in allen Läden zu finden sind. Mit gutem Gewissen hinter meinen Produkten zu stehen, ist mir wichtig», sagt die Trendsetterin aus Richterswil. Eine weitere Spezialität sind ihre Anlässe, kombiniert mit Abendverkäufen bis 20 Uhr. So kommt es, dass z.B. eine Hutmacherin aus dem Luzernischen oder eine Stiftung, welche Frauen in Ecuador mit der Produktion von Taschen ein faires Auskommen ermöglicht, zu Gast sind im CASTELJAC. Einzigartige und spezielle Schmucklabels aus Zürich, Hüte, Schals und Schirme runden das Sortiment



ab. Passend zur Adventszeit strahlen sogar wunderschöne handgefaltete Sterne aus Papier um Ihre Gunst. Jacqueline Kopp freut sich auf Ihren Besuch an der Dorfstrasse 33 in Richterswil und wünscht Ihnen eine wundervolle Weihnachtszeit.

CASTELJAC SHOES & THINGS, Dorfstrasse 33, 8805 Richterswil, Telefon 044 687 80 80, jacqueline.kopp@casteljac.ch, www.casteljac.ch.

Glücklich mit Hypnose!



BENKEN. Haben Sie sich auch schon gefragt, wie Sie aktiv dazu beitragen können, zufriedener und glücklicher zu werden? Ist glücklich sein lernbar? Ja! Glück entsteht aus der Fähigkeit, Achtsamkeit zu empfinden. Sich ganz in die eine Tätigkeit vertiefen zu können, die wir gerade in diesem Moment tun. Ein Spüren und Erleben mit allen Sinnen! Wir geniessen ein gutes Essen; wir beachten auf einem Spaziergang jedes Detail am Wegrand. Wir entspannen auf dem Liegestuhl und nehmen einfach unseren Atem und die Umgebung wahr. Also Eins-Sein mit sich und der Welt. Neben diesen Glücksmomenten streben wir aber auch nach dem langfristigen Glück. Dieses ist geprägt von einer Grundzufriedenheit, Seelenruhe und der Kraft, die Herausforderungen des Lebens anzunehmen und Rückschläge zu überwinden. Unser Gehirn hat bereits alle Anlagen dazu, Glück zu empfinden. Sie allein entscheiden darüber, ob Sie diese Areale freilegen möchten! Hypnose ist ein Zustand der tiefen Entspannung und des Wohlbefindens. Im Zustand der Trance werden wir nicht durch äussere Einflüsse abgelenkt, und es ist um ein Vielfaches einfacher, sich auf seine Wünsche, Träume und Ziele zu fokussieren. In der Welt des Unterbewusstseins fallen wir Bauchentscheidungen, ohne durch übermässige Skepsis des Verstandes blockiert zu sein. Es entsteht eine innere Realität. Und mit der Verschmelzung unseres Wunschzustandes entsteht mehr und mehr auch eine äussere Realität. Je öfter Sie sich diesen Urlaub bei sich selbst gönnen, desto einfacher erlangen Sie mit der Zeit auch die Fähigkeit, sich selber in eine leichte Trance zu versetzen. Sie können Ihren inneren Kraftort aufsuchen und sich mit Glück aufladen. Stimulieren Sie Ihre Glückshormone noch heute – gerne begleite ich Sie dabei!

Claudia Rickenmann, Buggrütstrasse 42, 8717 Benken, Telefon 055 280 58 40, 079 211 86 18, info@hypnose-therapien.ch, www.hypnose-therapien.ch.



Schulfabrik wurde zur Schoggifabrik



ZIEGELBRÜCKE. Die Schüler der privaten Oberstufe in Ziegelbrücke beschäftigten sich während einer Woche intensiv mit dem Thema Schokolade. Der ganze Prozess von der Kakaofrucht bis zur Schokolade wurde von den Schülern zu einer Ausstellung aufgebaut. Im Zimmer Afrika sah man die verschiedenen Stadien vom Anbau der Kakaobohne bis zu deren Transport in die Schweiz. Frische Kakaofrüchte wurden eigens aus Ecuador eingeflogen und konnten degustiert werden. Im Zimmer Schweiz ging es um den gesamten Produktionsprozess vom Rösten der Bohnen bis zur fertigen Schokolade. Sehr sinnlich ging es in der Pralinenproduktion her, fleissig wurde gemalt, gegossen und probiert. Herrlich bunte Pralinen und farbige Schoggisamichläuse waren das Resultat. In einer weiteren Werkstatt untersuchten die Schüler alles zum Thema

Fairtrade. Unter welchen Bedingungen müssen Kinder auf Plantagen arbeiten? Wie viel Geld erhält der Bauer für seine Früchte? waren u.a. Fragen zu diesem Thema. Nachhaltigkeit, Globalisierung und bewusstes Einkaufen gaben viel Diskussionsstoff und Einsichten. Am Donnerstag fuhr die ganze Schule nach Luzern ins Verkehrshaus. Dort gibt es die herrliche Ausstellung von Chocolat Lindt, die multimedial die ganze Schoggithematik interessant und lehrreich darstellt.

Der Tag der offenen Tür am Samstag zog viele Besucher an, doch die Schulfabrik öffnet ihre Türen jederzeit für alle interessierten Eltern und Schulbehörden. Ein kurzer Anruf genügt.

Schulfabrik GmbH, Turbinenweg 2, 8866 Ziegelbrücke, Telefon 055 610 10 94, www.schulfabrik.ch

Möchten Sie gezielt abnehmen?

ZÜRICH. Cellulite loswerden? Haut straffen? Vertrauen Sie den bewährten Methoden von slim & more. Einfach und natürlich zur Wunschfigur – ohne Pillen, Diäten oder Operationen.

Eigentlich ist Abnehmen ganz einfach: mehr Kalorien verbrennen als zuführen, und schon purzeln die Pfunde. Warum einen Spezialisten zu Rate ziehen? Natürlich ist das mit den Kalorien wahr, aber häufig sind Figurprobleme komplexer und lassen sich nicht so einfach bekämpfen – wer kennt das nicht aus eigener Erfahrung?

Individuelle Probleme, individuelle Lösungen

Figurprobleme hängen von vielen Faktoren ab und müssen ganzheitlich betrachtet werden. slim & more, das Zentrum für natürliches Abnehmen in Zürich, weiss, dass eine gründliche Figuranalyse die Basis für den Erfolg ist. Erst nach der Analyse und einem Beratungsgespräch kann ein seriöses Behandlungsprogramm erstellt werden.

Kostenlose Figuranalyse

Sie kennen das: Gerade wenns ums Abnehmen geht, werden häufig grosse Versprechen gemacht, und dann muss zuerst einmal bezahlt werden. Bei slim & more jedoch sind eine Figuranalyse und ein detailliertes Beratungsgespräch immer kostenlos und unverbindlich.

Jetzt ausprobieren!

Melden Sie sich jetzt bei slim & more, und reservieren Sie Ihren Termin für die kostenlose Figuranalyse und Beratung.

slim & more, Rämistrasse 5, beim Bellevue, 8001 Zürich, Telefon 044 430 11 11, info@slim.ch, www.slim.ch.



Emine Demirkiran
Geschäftsführerin slim & more



Vernissage in der Bank Thalwil in Adliswil (v.l.): Leiterin Vertrieb Bank Thalwil Marina Grossrieder, Künstlerin Irène Gärtner und Geschäftsstellenleiter Pius Vogel.

Künstlerin Irène Gärtner zeigt ihre Werke in der Bank Thalwil

Neue Kunstwerke schmücken Bankfiliale

Die Adliswilerin Irène Gärtner lud zur Vernissage in die Filiale der Bank Thalwil in Adliswil ein. Über 40 Kunstinteressierte liessen sich von der Künstlerin mit ihren farbenfrohen Bildern inspirieren.

Bis Ende April 2016 begeistert die in Adliswil wohnhafte Künstlerin Irène Gärtner die Besucher der Geschäftsstelle der Bank Thalwil in Adliswil. Dabei experimentiert sie erfolgreich und gekonnt mit Farben, Lack, Säure spannde Werke. Mit Pinsel, Spachtel und Schwamm verarbeitet sie die Bilder, bis sie passend in die Bankräumlichkeiten passen. Die Bankfiliale strahlt seit kurzem mit neuen farbenfrohen Bildern. Irène Gärtner verrät, woher sie ihre Ideen holt: «Ich inspiriere mich auf Reisen und aus der Wahrnehmung visueller Fragmente der Natur. Ein Besucher in der Bankfiliale wird mit diesen Werken angeregt und auf eine innere Reise mitgenommen.»

Seit einem Jahr werden in der Geschäftsstelle der Bank Thalwil in Adliswil Kunstwerke von lokalen Künstlern ausgestellt. Für Geschäftsstellenleiter Pius Vogel ist dies eine Win-win-Gelegenheit: «Die Kunstwerke können dadurch einer breiten Bevölkerungsschicht zugänglich gemacht werden.» An der Vernissage unterhielten sich die Besucher auch mit Bank-Thalwil-CEO Andreas Fuchs und der Leiterin Vertrieb Marina Grossrieder über Kunst- und Bankwerk. Die Bilder der Künstlerin können während der Bank-Öffnungszeiten in der Geschäftsstelle Adliswil besichtigt werden.