

Zum Valentinstag am 14. Februar

Frischer Wind für Liebe und Lust

Rote Rosen soll es am „Valentine's Day“ regnen, wenn es nach dem Willen der Blumenhändler geht. Doch viele Menschen sehen dem Termin mit eher gemischten Gefühlen entgegen – sei es, weil sie in Beziehungen oder Ehen stecken, in denen der Begriff Romantik längst zum Fremdwort geworden ist und kein Aspekt der Partnerschaft mehr zum Feiern einlädt, oder sei es, weil der Tag der Liebenden ihnen wieder mal nur signalisiert, dass sie ein weiteres Jahr in unfreiwilligem Singledasein und Einsamkeit zugebracht haben. Doch durch eine besondere Art von „seelischem Neustart“ könne Schluss sein mit Alleinsein, Eifersucht, Streit und Enttäuschung, versichert Psychocoach Andreas Winter.

Sich im anderen wiederfinden

Wie der Bestseller-Autor in seinem Ratgeber „Der Psychocoach 4: Liebe, Sex und Partnerschaft. Warum Erfüllung so einfach sein kann!“ erklärt, haben alle beziehungs-führenden oder -suchenden Menschen eines gemeinsam: Sie wollen Erfüllung durch das Gefühl, sich im anderen wiederzufinden. Doch schon bei der Wahl des Partners

können die Schwierigkeiten beginnen, denn „man zieht an, worauf man seine ‚Antennen‘ eingestellt hat – und diese sind sehr oft falsch eingestellt!“

„Wir heiraten unsere Eltern“

Das eigentliche Problem bringt der erfahrene Psychocoach mit einer seiner gewohnt provokanten Thesen auf den Punkt: „Wir heiraten unsere Eltern!“ Wer als Kind die Erfahrung gemacht habe, dass die Harmonie zu einem der Elternteile gestört sei, suche sich später unbewusst einen Partner, der diesem Elternteil ähnelt – und das in der Hoffnung, dass durch eine erfüllte Beziehung der alte Konflikt aufgelöst werden könne. „Damit setzt man in den Partner Erwartungen, die dieser gar nicht erfüllen kann. So findet man bestenfalls Absolution, aber ganz sicher kein Glück.“

Erlebte Eltern-Kind-Konflikte auflösen

Der Schlüssel zum Glück erfordert also eine Reflektion und Auflösung der erlebten Eltern-Kind-Konflikte. Diesem wichtigen und grundlegenden Thema wird Andreas Winter daher auch den

nächsten Band seiner Ratgeber-Reihe „Der Psychocoach 8: Zu viel Erziehung schadet! Wie Sie Ihre Kinder stressfrei begleiten“ (erscheint im November 2010) widmen. Für spätere Beziehungen sei es absolut schädlich, wenn einem Kind absichtlich oder unabsichtlich das Gefühl vermittelt werde, es wäre Ballast, wertlos oder unvollkommen. Denn das Wichtigste ist, wie Andreas Winter schmunzelnd feststellt: „Liebe dich selbst – dann können die anderen dich gern haben!“

Nur wer sich selbst liebt ...

Nur wer sich selbst für einen guten, wertvollen und liebenswerten Partner halte, werde dieses Prädikat auch von einem anderen bekommen. Mit neuem Mut können sich damit Singles auf die Partnersuche machen. „Werde dir einer Eigenschaften klar, finde heraus, was du wirklich willst, fang an, dich selbst



zu lieben“, rät der Psychocoach. „Dann verlasse deine Bude und zeige dich dort, wo der Traumpartner zu erwarten ist ...“ In ähnlicher Weise könnten auch ausgelaugte Paarbeziehungen eine neue Chance erhalten: „Lerne zunächst, welcher einzigartiger Mensch du selbst bist; dann verzeihe deinem Partner alles Bisherige – und lerne ihn und seine Eigenschaften neu kennen und lieben.“

Buchtipp: **Andreas Winter – Der Psychocoach 4: Liebe, Sex und Partnerschaft.** Warum Erfüllung so einfach sein kann! Hardcover mit Starthilfe-CD, 149 S., 14,95 € ISBN 978-3-938396-16-2



Urlaub in Österreich, im Salzburger Land!

Verbringen Sie die schönsten Tage im Jahr in den österreichischen Bergen. Zahlreiche Angebote für Junggebliebene stehen zur Auswahl. Wenn es im Winter nicht zum Skifahren geht, dann geht es zum Langlaufen, oder zu einer Schneeschuhtour in verschiedene Höhenlagen. Sehr beliebt ist auch das Eisstockschießen in der Gruppe oder eine romantische Pferdeschlittenfahrt. Auf zur Wildbeobachtung, einer Rodeltour oder Bogenschießen im Heutal in Unken. Im Sommer laden flache Almen und Bergwiesen zu wunderschönen Wanderungen ein. Besuchen Sie eine der

wunderschönen Klammern, oder unternehmen Sie eine Pferdekutschenfahrt. Besonders viel Spaß, ohne Hektik und für jeden geeignet gibt es beim Wandergolf, alte Handwerksgeräte wurden umfunktioniert in Golf-Stationen, diese finden sich entlang an wunderschönen Promenaden.

Es werden auch geführte, individuelle Tagesfahrten nach Berchtesgaden, Salzburg oder Zell am See angeboten. Über die Outdoorcenter werden für Senioren gerechte Aktivitäten zusammengestellt. Gerne informieren wir Sie persönlich!

Bernhard Schmiderer
Telefon 0043 6588 85 27
info@lofer.de - www.lofer.de



Hotel Sassongher: Der charmante Einstieg in DolomitiSuperSun

Frühlingstage im Schnee, mit toppräparierten Skipisten und Aussichten auf reine Erholung: Die Dolomiten vereinen viele Trümpfe beim Sonnenskilauf. Die 1.200 km Pisten von Dolomiti Superski zählen anerkannt zum Besten, was die Welt zu bieten hat. Die Schneesicherheit ist durch die Höhenlage zwischen 1.500 und 3.300 Metern rings um den Marmolada-Gletscher legendär, 90 Prozent der Pisten können darüber hinaus beschneit werden. Gleichzeitig ist die Alpenseite laut Statistik an acht von zehn Wintertagen sonnen-durchflutet. Eine absolute Empfehlung für den Sonnenskilauf ist das Hotel Sassongher****S in Corvara. Hier steigt man 500 m vom Hotel

entfernt in das Skigebiet Alta Badia ein und damit in die 500 km Pisten der legendären Sella Ronda, die sich über Arabba/Marmolada, Fassatal/Karersee und Gröden/Seiseralm rings um den markanten Sellastock ziehen. Mit atemberaubenden Aussichten auf die Dolomiten zeigt das Fun-Barometer außerdem auf Skihütten, Sonnenterrassen und Schneebars steil nach oben. Anschließend eröffnet das charmante Hotel Sassongher von Richard und Rita Pescosta ungetrübte Urlaubsperspektiven. Wer noch nicht genug Märzensonne und Wärme getankt hat, kann das im Sassongher-Spa nachholen, mit seinem „heißen Angebot“ an Schwitzstuben, Whirlpools, Massagen, Wasserbetten, dem Indoor-Pool und der geschützten Outdoor-Sonnenterrasse.



DolomitiSuperSun
20. März – 11. April
Skifahren in der Frühlingssonne:
ein Skitag kostenlos bei einer
Buchung von 7 Nächten oder mehr
Letzte Übernachtungsmöglichkeit:
10. April 2010

Weitere Informationen:
HOTEL SASSONGHER **S**
Dependance Residence
Chalet Cristina
Richard und Rita Pescosta
Strada Sassongher 45, I-39033 Corvara in Badia
Telefon 0039 0471 836085 - Fax: 0039 0471 836542
www.sassongher.it - info@sassongher.it

Platz ist in der kleinsten Tasche

Klein, leicht und mobil wie ein Handy: Elektronische Leselupe für unterwegs

Auf Türkisch heißt es „cep telefonu“ - Hosentaschen-Telefon. Die Italiener nennen es liebevoll „telefonino“ - Telefönchen. Die Briten sachlich „portable“ - tragbar, transportabel. Und alle meinen im Grunde dasselbe: Das Handy ist so klein, dass es in jede Jacken- oder Hosentasche passt und immer dabei sein kann. Auch in puncto Multifunktionalität lassen moderne Handys kaum Wünsche offen. Außer einem: Als Lesehilfe sind sie nicht brauchbar.

dieses Problem vergessen und bringt ein Stück Selbstständigkeit in den Alltag zurück - überall. Mit 150 Gramm und dem Miniformat 8,9 mal 6,6 mal 1,8 Zentimeter gehört die neue Lesehilfe von Baum zu den weltweit kleinsten elektronischen Lupen, kann es an Handlichkeit mit jedem Handy aufnehmen und hat selbst in der kleinsten Tasche Platz. Und das ist noch längst nicht alles.

Voller Durchblick

Was den Durchblick angeht, ist der kleine Helfer nämlich ganz groß. Dies verdankt sich vor allem dem mit einer Organischen Leuchtdiode (OLED) ausgestatteten Flachbildschirm (mehr unter www.baum.de oder Tel.: 06223-4909-0). Die OLED-Technologie ist nicht nur energiesparend, sie sorgt auch für besonders gute Farbkontraste aus jedem Blickwinkel, egal, ob man den Bildschirm von vorne



Handlich klein passt das Senseview Pocket in jede Handtasche. Foto: djd/Baum Retec

oder schräg von der Seite betrachtet. Weil die Lupe zudem auf 1,5- bis zwölffache Vergrößerung einstellbar ist, sind sogar kleine Schriften wieder gut lesbar. Falls dafür einmal nicht Zeit genug ist,

können die Bilder mit der Schnappschussfunktion eingefroren und später in aller Ruhe angeschaut werden. Um Vorlagen entspannt zu lesen, legt man dagegen die Lupe einfach direkt darauf ab.

Schwarzwald
Das romantische Hotel im Hochschwarzwald
Feldbergstr. 8
78141 Schönwald
☎ 07722/9540
☎ Fax 7840
www.hotel-silke.com
Winterwochen Spezial
5 Übern. im DZ mit Frühst.-Buffet & HP,
Begrüßungsdrink, 1 Massage, Schwimmbad,
Sauna, KONUS-Karte
p.P. im DZ **249 €** EZ-Zuschl. 50 €



Donau

Wellness Hotel Goldenen Anker
Wohlfühlen & Wellness
Angebot
7 Tage wohnen - nur 6 bezahlen
Halbpension: € 237,- p.P.
Kinder bis 16 Jahre frei
94575 Windorf an der Donau - Nähe Passau
Tel. 08541-96650 - Hotel-Goldener-Anker@t-online.de
www.Hotel-zum-Goldenen-Anker.de

Bad Wiessee

Winterzauber TEGERNSEE
Raus aus dem Alltag, rein ins Vergnügen
Bekannt aus Film und Fernsehen
Langlauf und Schneeschuhwoche mit HP
p.P. nur 359,-
Wintersparwoche nur sagenhafte 259,- p.P.
***Hotel-Pension Ostler, 83707 Bad Wiessee
St. Johannerstr. 47, ☎ 08022 / 81284
www.hotel-ostler.de

Urlaub im Königswinkel
Hopfen am See/Füssen an der „Allgäuer Riviera“
3 Schnäppchentage
2 Pers. ab **245,-**
mit HP
Sauna/Dampfbad
Hotel Alpenblick am See
87629 Hopfen b. Füssen, Uferstraße 9-10
Tel. 0 83 62 / 5 05 70 - Fax 0 83 62 / 50 57 73
Internet: www.alpenblick.de
E-Mail: info@alpenblick.de



Urlaub im Naturparadies Tiroler Lechtal
****Komforthotel in ruhiger Lage mit Panoramablick und ausgezeichnetem Restaurant
Föhrenhof
Natur- & Wanderhotel
Tel. 0043 (0)5632-371
www.hotel-foehrenhof.at
info@hotel-foehrenhof.at
4 Tage HP ab €158,- 7 Tage HP ab € 265,-
Bis 12. März 2010
Langlauf • Wandern • Radeln
(Bis + Räder gratis)

