



STIL.IST

magazin 11

GESPURT UND
GEWALZT

aktiverlebnis langlauf

ICH HABE EINEN
TRAUM

mit selbstmotivation zum erfolg

WINTERWUNDERLAND

weihnachten im big apple

ES REGNET GESCHENKE!

rätseln und gewinnen

TISCHLEIN ZEIG' DICH

festliche dekotrends

SCHLAFEN WIE DORNRÖSCHEN

historische burg- und schlosshotels



Saisonstart für Genießer!

www.kulinarart-messe.de

◆ **kulinarart** ◆ **frühling**

Stuttgart
Phoenixhalle im Römerkastell
24. und 25. März 2018
Samstag 12 bis 22 Uhr
und Sonntag 10 bis 19 Uhr



EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

„die Blumen des Frühlings sind die Träume des Winters.“ Diesen schönen und treffenden Spruch prägte Philosoph Khalil Gibran bereits 1926 in seinem Werk „Sand und Schaum“. Mehr Zeit für Familie und Freunde, flackernde Kaminfeuer, Kuschelsocken, aber auch lange Nächte und klirrende Kälte: Spätestens ab Dezember bleibt viel Raum für Rückzug und Besinnung.

Und mit dem ersten Advent wurde gleichzeitig auch der Endsprint in Richtung Weihnachten eingeläutet. Wir kaufen letzte Geschenke, trinken Glühwein (den eine liebe Freundin von mir gerne Glückswein nennt) und freuen uns auch über das tausendste Mal „Last Christmas“ im Radio.

Auch konnten wir den Weihnachtsmann dazu bewegen, uns einige Geschenke für unsere Leser dazulassen. Eine kleine Hürde muss hierfür allerdings überwunden werden: Das pfiffige Weihnachtsrätsel. Knobeln und abräumen lautet somit die denksportliche Devise!

Es stellt sich aber nicht nur die alljährliche Geschenkefrage, auch Menü und Dekoration werden neu aufgelegt. Klassiker wie Kartoffelsalat mit Würstchen, Gans und Karpfen dürfen natürlich nicht fehlen, doch wem schadet schon ein bisschen Innovation auf dem Teller? Bei uns kommt sogar selbstgebackenes Brot auf den Tisch - knackig serviert mit einem Interview der „Wildbakers“, den Deutschen Meistern des Bäckerhandwerks.

Nach so viel leckerer Völlerei und vielen gemütlichen Momenten auf der Couch sollte der Körper aber unbedingt wieder in Schwung kommen. Wie wäre es mit Langlauf? Einer Sportart, die absolut im Trend liegt. Goldmedaillenträgerin Evi Sachenbacher-Stehle steht Rede und Antwort und gibt echte Profitipps. Auch in Sachen Selbstmotivation konnten wir so einiges recherchieren. „I have a dream“ erzählt davon, wie man seine Träume in die Tat umsetzt.

Und natürlich darf auch unser obligatorisches ReisetHEMA nicht fehlen. „Schlafen wie Dornröschen – Urlaub im historischen Schloss- und Burghotel“ dient uns als Aufhänger und präsentiert die schönsten Symbiosen aus Tradition und Moderne.

Ich hoffe, dass die nächsten Seiten Sie wieder einmal von unser STIL.IST überzeugen können und wünsche Ihnen allen eine friedvolle Christzeit und einen schwungvollen Rutsch ins Neue Jahr.

Herzlichst Ihre



INHALT

magazin 11

BLICKWINKEL

- 06 **Kaleidoskop.** Schnee, Eisblumen und kalte Winternächte. Mit tollen Veranstaltungen lassen sich diese wunderbar versüßen!
- 09 **Burg- und Schlosshotels.** Dornröschen hat es vorgemacht – Schlafen in ehrwürdigen Gemäuern bedeutet pure Lebensfreude. Komfort und Geschichte, Tradition und Moderne.

DYNAMIK

- 16 **St. Anton am Arlberg.** Sobald das erste Weiß vom Tiroler Himmel rieselt, ist Schluss mit sehnsüchtigen Blicken auf die staubigen Ski und Boards – denn dann öffnet St. Anton am Arlberg seine Pforten wieder für Wintersportler.
- 18 **Gespurt und gewalzt.** Sportarten, die wir draußen ausüben können, gibt es viele. Zu einer der wichtigsten gehört der Langlauf. Im Interview dazu Ex-Biathletin Evi Sachenbacher-Stehle.

ESSKULTUR

- 22 **Knacktastisch.** Gegen die Freude des vorweihnachtlichen Backens hat eine sich mit den kalten, nassen Tagen anschleichende Winterdepression keine Chance.

TISCHKULTUR

- 22 **Porzellan. Gläser. Dekoration.** Schlemmen und Genießen im Kreis der Liebsten: Fast immer Mittel- und Höhepunkt weihnachtlicher Gepflogenheiten.

WEIHNACHTEN

- 30 **Mitbringsel vom Christkind** Weihnachtsmann und Co. haben es in diesem Jahr wieder besonders gut mit unseren Lesern gemeint. Vor der Tür unserer Redaktion stand kürzlich ein riesengroßer Sack, prall gefüllt mit Geschenken! Unglaublich! Aber wem soll das alles zugute kommen?

LEBEN

- 36 **I have a dream.** Manche Menschen scheinen immer Glück zu haben. Alles was sie anfassen, scheint zu klappen. Doch handelt es sich tatsächlich nur um Glück oder steckt noch mehr dahinter?
- 38 **„When your dreams don't scare you, they are not big enough“.** Der Schauspieler Alexander Milo zum Thema persönlicher Erfolg und Motivation.
- 40 **„Wir leben für die Musik“.** Demnächst geht es für die Rockband „Walter Subject“ ins Jubiläumsjahr. Wie schafft man es, so lange motiviert am Ball zu bleiben?
- 41 **„Leben im Hier und Jetzt“.** Nach der Ankündigung seines neuen Albums „Nichts War Umsonst“ geht Prinz Pi im Frühjahr auf Tour. Selbstmotivation – auch für den routinierten Künstler ein Thema.

DOMIZIL

- 42 **Motel One – neu in Freiburg.** Das regionsbezogene Designthema entführt den Gast in die mystische Landschaft des Schwarzwalds und macht auf 252 Zimmern Natur, Kultur und traditionelle Handwerkskunst erlebbar.
- 44 **Bädertrends 2018.** Der Wohlfühl-Charakter der einstigen Nasszelle gewinnt immer mehr an Bedeutung. Da helfen bereits kleine Dinge, um es heimeliger zu gestalten.

STANDARDS

- 03 **Editorial.**
- 46 **Impressum.**
- 46 **Ausblick.** Magazin 12.



09

Burg- und
Schlosshotels

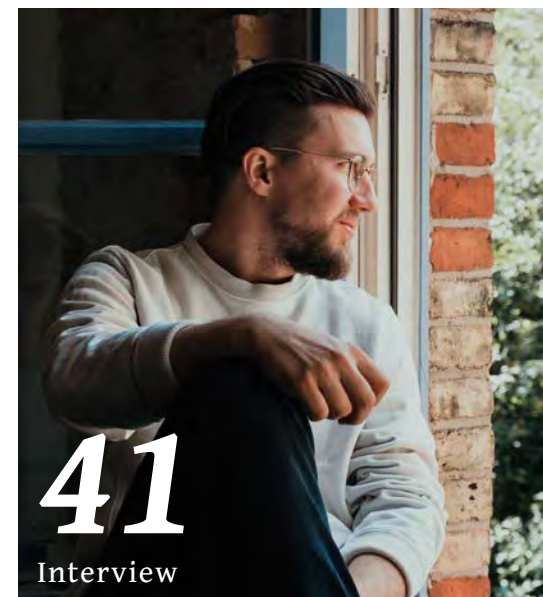
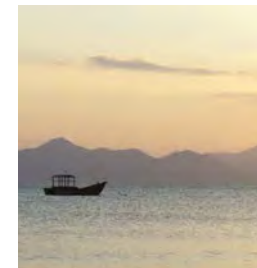
18

Langlauf



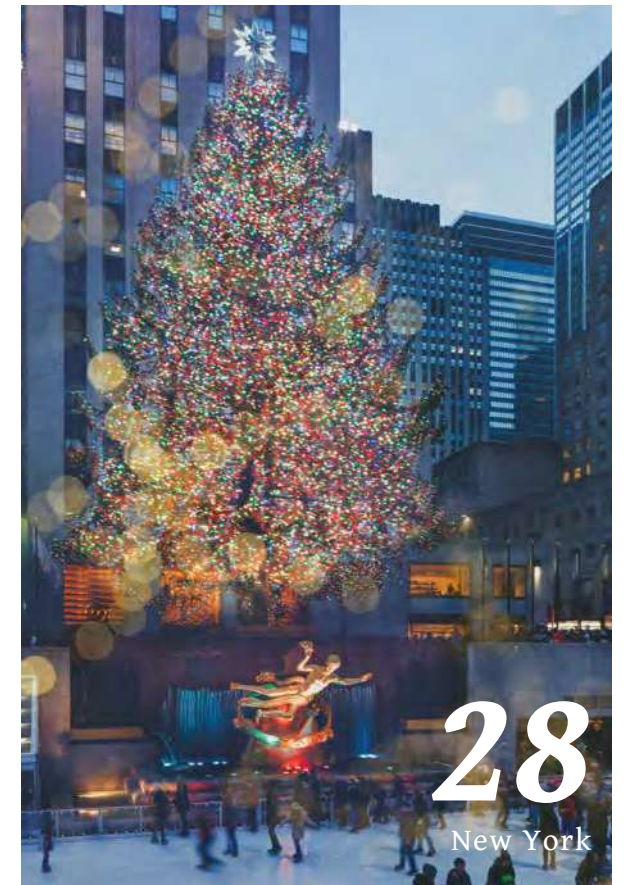
30

Weihnachten

36
Selbst-
motivation

41

Interview



28

New York

KALEIDOSKOP



Ob Rückblick oder Neuanfang, ob klirrende Kälte oder die Vorfreude auf das Frühlingserwachen – keine andere Jahreszeit ist von so vielen Gegensätzen geprägt. Schneeballschlachten, Schlittenfahrten: der Winter hat bereits kräftig angeklopft.



hochzeitsträume

REUTLINGEN

Bereits zum 17. Mal dreht sich am 6. Januar 2018, 11 bis 20 Uhr, im Audi Zentrum Reutlingen alles um den schönsten Tag im Leben junger Paare. Bei der Vorbereitung für diesen muss an vieles gedacht werden – von der Einladung der Gäste über die Bewirtung bis hin zum Rahmenprogramm. Aussteller aus der Region unterstützen hier mit ihren Produkten, Dienstleistungen, Tipps und Ideen, damit der Hochzeitstag zu einem unvergesslichen Ereignis wird. Zu entdecken gibt es unter anderem Goldschmiede, Juweliere, Floristen, Konditoren, Brautmoden, Hochzeitslocations, Fotografen und DJs sowie Angebote für Hochzeitsfahrzeuge und Tanzkurse. Auch Silberhochzeitspaare und alle, die sich mit der Planung von Familienfeiern und anderen Festen beschäftigen, werden angesprochen. Der Veranstaltungsort ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar; kostenfreie Parkplätze befinden sich direkt gegenüber. Weitere Informationen unter: www.hochzeitstraume-rt.de

Jahr aus Jahr ein



Pohlmanns „Jahr aus Jahr ein“ Akustiktour geht in die nächste Runde. Der Sänger mit dem schwarzen Raubvogel auf der Gitarre ist mit seinem Kultprogramm nun schon zum vierten Mal im Trio unterwegs. Die Show kommt schnell und energiegeladen und dann wieder ganz heruntergebrochen daher, mal nachdenklich, mal hoffnungsvoll. Pohlmann begreift das Fallen und Stolpern immer als Teil des Plans. „Wer schwimmen lernen will, muss Durst haben“ ist eine seiner Devisen. Seine Texte sind vielschichtig und eben auch easy, wie bei seinem all-time favorite „Wenn jetzt Sommer wär“ oder auch in „Vor deiner Tür“, das von einem Betrunkenen handelt, der unten vor dem Mietshaus seine Freundin um Einlass begehrt. Viele philosophische Ansätze sind in den Songs enthalten. „Ich empfinde

es als aufregend und spannend mich zu fragen, was das ist, das „Sein“. Es beinhaltet Schreck und Glück gleichermaßen.“

Zu Gast am 11. Januar, 20 Uhr, im Reutlinger Kulturzentrum franz.K. www.franzk.net



APASSIONATA

Europa-Tour

GEFÄHRTEN DES LICHTS

09.-11.03.18 STUTTGART
Hanns-Martin-Schleyer-Halle

Tickethotline:
01806 – 73 33 33

20 Cent/Anruf aus dem Festnetz, max. 60 Cent/Anruf aus Mobilfunknetzen

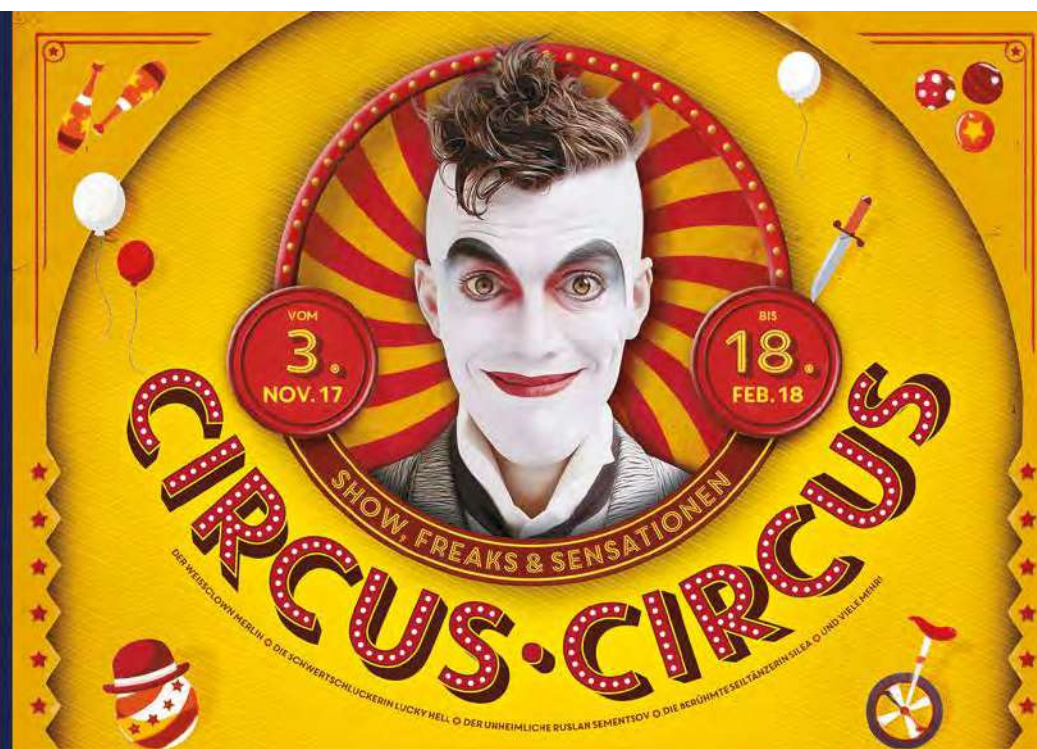
www.apassionata.com



**FRIEDRICHSBAU
VARIÉTÉ
-STUTTART-**

Siemensstraße 15
Am Pragsattel
70469 Stuttgart

0711/225 70-70
www.friedrichsbau.de



RONCALLI TICKETS: DAS GESCHENK!



DER VORVERKAUF HAT BEGONNEN!

18 JULI **LUDWIGSBURG** **12 AUG**
BLÜHENDES BAROCK

WWW.RONCALLI.DE HOTLINE: 07141 / 14 290 10

JETZT TICKETS sichern!

Kreisssparkasse Ludwigsburg **musicOpen** **LUDWIGSBURG**
OPEN AIR IM SCHLOSS

SCORPIONS
FREITAG 27.07.2018

Dieter Thomas Kuhn
SAMSTAG 28.07.2018

JAMES BLUNT
THE AFTERLOVE TOUR
SONNTAG 29.07.2018

JOAN BAEZ
fare thee well... TOUR 2018
DIENSTAG 31.07.2018

FREUNDESKREIS
LIVE 2018
SAMSTAG 04.08.2018

TICKETS UND INFOS UNTER: WWW.KSK-MUSIC-OPEN.DE

MANFRED HERTLEIN VERANSTALTUNGS GMBH PRESENTS

DIE ROCKSHOW DES JAHRES
THE ORIGINAL
ROCK CLASSIC
MEETS
TOUR 2018

FROM **STATUS QUO** FRANCIS ROSSI
FROM **GOTTHARD** LEO LEONI & NIC MAEDER
FROM **SUPERTRAMP** JOHN HELLIWELL & JESSE SIEBENBERG
FROM **THE HOOTERS** ERIC BAZILIAN
FROM **SAGA** MICHAEL SADLER

THE MAT SINNER BAND & THE RMC SYMPHONY ORCHESTRA

17.4.2018
MHP ARENA LUDWIGSBURG

FUTURECOM **musix** **Rock It!** **Marshall** **HERTLEIN**

HISTORISCHE BURG- UND SCHLOSSHOTELS

schlafen wie dornröschen

Es war einmal ... So beginnen fast alle bekannten Märchen und die meisten von ihnen spielen sich – zumindest streckenweise – in einem Schloss oder einem verwunschenen Turm ab. Haben wir uns nicht alle schon mal (ganz verstohlen) in eine andere Zeit und ein anderes Leben geträumt, waren Prinzessinnen, Rittersleut und Hofdamen? Und da gibt es ja auch noch das alljährliche Weihnachts-TV-Spektakel, das uns mit dem gewitzten Aschenbrödel auf die schöne Moritzburg in Sachsen entführt. Hier zu übernachten stellen sich viele von uns als unvergessliche Erfahrung vor.

Der Anblick einer Burg oder eines Schlosses holt oft die Sehnsucht nach einer Nacht fürstlichen Luxus' empor. Zahlreiche Hotels, Schlösser und Burgen erfüllen mittlerweile den Traum vom Verweilen in historischen Gemächern. Aber auch Hochzeiten oder Geburtstage lassen sich hier perfekt ausrichten und feiern! In manchen steht ein Sternekoch an Topf und Pfanne und begeistert durch schmackhafte Mehrgang-Menüs und Gala-Buffer, in anderen wiederum steht das Entspannen im Spa im Zentrum des Geschehens. Champagner-Empfänge vor eindrucksvollen Schlossfassaden, romantische Schlittenfahrten, Festivitäten mit klassischen Feuerwerken: Den Ideen für einen denkwürdigen Aufenthalt sind keine Grenzen gesetzt.

STIL.IST hat sich einige Häuser in Deutschland und Österreich angeschaut, die das passende Ambiente für ein Erlebnis der Extraklasse bieten.



HochzeitsTräume 2018 - Die Reutlinger Hochzeitsausstellung



6. Januar
11 - 20 Uhr
Eintritt frei!
Parken frei!

Audi Zentrum Reutlingen - Rommelsbacherstr. 69 - 72760 Reutlingen

Weitere Informationen unter: www.hochzeitstraume.info

BURGHOTEL FALKENSTEIN

märchenhaftes bayern

Hoch über Pfronten im Allgäu, auf 1.250 Höhenmetern, liegt das Burghotel Falkenstein am Gipfel des Falkensteins. Unter der Führung von Anton und Herta Schlachter wird das charmante Hotel nur noch von der Burgruine überragt, wo einst König Ludwig von seinem nächsten Traumschloss träumte.

Selbst Alice im Wunderland wäre entzückt und Verliebte könnten sich ihr Luftschloss nicht prächtiger gestalten. Ob Talblicksuite oder Zimmer mit Schlossblick, ob Luitpolds Jagd auf Sissis Herz oder Glanz und Gloria in Ludwigs Schatzkisterl - die Gäste finden ihr Alpenglück gleich unter dem Goldenen Dachl. Nomen est omen - zu einem besonderen Urlaubserlebnis gehört nebst Service und Ausblick eine Unterkunft zum Wohlfühlen. Zum Ankommen. Zum Träumen und Eintauchen. In eine Welt fernab von Alltag und Hektik. Hierzu bilden die 16 Themenzimmer und Suiten den perfekten Rahmen.

Hochwertige und natürliche Materialien, maßgefertigte Möbel und verspielte Details schaffen einen Rückzugsort mit der Extraportion Komfort und Eleganz. Royal Schick für schelmische Genießer. Ein persönlicher Ort der Ruhe für romantische Stunden und erhabene Genüsse.

FEINSTE ALLGÄUER KÜCHE //

Opulente Tafel in ehrwürdiger Burgkulisse zu feinem Gaumenschmaus lockt hoheitsvolle Versuchungen, erlauchte Delikatessen, fürstliche Gaumenfreuden, lustvolle Leckerbissen und majestätische Schmanckerln - all das kennt nur einen Namen: Feinste Allgäuer Küche. Und dazu gehört weit mehr als nur die weltbekannten Allgäuer Käs'spätzle - obgleich die von Burgm Koch Walter Jung ohne Frage zu den Besten zählen, so der Tenor.

„Weil Speis und Trank in dieser Welt doch Leib und Seel' zusammenhält.“ Was Heinrich Hinsch bereits zu Zeiten der Renaissance erkannte, zelebriert das Falkenstein-Team bis heute kontinuierlich.

In hellen, lichtdurchfluteten Räumen genießt der Gast liebevoll zubereitete Gerichte der ortsansässigen Küche. Qualität und Regionalität lauten dabei die schmackhaften Zauberworte.

Die passende Weinbegleitung ermöglicht der gut prall gefüllte Burgkeller. Mit einem ausgiebigen Frühstück im Panorama Pavillon geht es entspannt in den Tag, süße und herzhaft Kleinigkeiten auf der Panorama Terrasse stärken bis zum Abend, um hier das Menü im Panorama Restaurant genießen zu dürfen.

fen. Den passenden Ausklang eines solchen Tages bietet - einem bayerischen Prinzregenten würdig - die Defregger Stube mit urig bayerischer Gemütlichkeit.

WELLNESSEN IM BURGTEMPEL //

Wo Durchlaucht und Komtess einst Wasser und Seife scheuten, frönen die Gäste dieser Tage höchsten Sinnesfreuden. Auf kurzem Pfad durch den energetischen Felsentunnel, gelangt man in das Herz des sogenannten Burgtempels. Hier findet man eine Oase der Ruhe, entdeckt einen Ort voller königlicher Genussmomente und erkundet einen Kraftort auf 1.250 Meter Höhe.

Der aromatische Duft der pflegenden Öle trägt den Geist bei anregenden Körperbehandlungen an einen Ort der Träume und wohliger Wärme. Die Hitze der Burgstadtsauna hüllt Körper und Geist schützend ein. Ein Schluck des kühlen Falkensteiner Felsquellwassers, das direkt aus der Tiefe des Berges aus dem Trinkbrunnen sprudelt, belebt Körper und Geist. Auch der Wellness Bergquelle in der benachbarten Schloßanger Alp kann von allen Falkenstein-Gästen kostenlos mitbenutzt werden.

www.burghotel-falkenstein.de



SCHLOSS MITTERSILL

mondän bei kitzbühel

„In der Geschichte verwurzelt. In der Moderne angekommen. Mit Herz gelebt.“

Gastgeberin Stephanie Busch von Holtum legt großen Wert darauf, dass die Gäste sich willkommen, wohl und aufgehoben fühlen und die Tradition, Moderne und Herzlichkeit des einzigartigen Ambientes spüren. Mit viel Liebe zum Detail wurde das Schloss, welches 1150 erbaut wurde, Schritt für Schritt renoviert und erweitert. Seit 2015 wird es als Vier-Sterne-Superior Hotel geführt. Inmitten der exklusiven Lage über Mittersill, unweit von Kitzbühel und Zell am See, eröffnet sich dem Besucher ein atemberaubender Panoramablick über die Bergwelt des Hohen Tauern im Salzburger Land in Österreich.

ZIMMER/ SUITEN //

Das Schlosshotel besticht durch eine gelungene Symbiose aus Tradition und Moderne. Edle Materialien, Mobiliar und Malereien unterstreichen das herrschaftliche Flair. Namensgeber einiger Suiten sind Adelige, berühmte Persönlichkeiten und Hollywoodstars, welche im Laufe der Jahrhunderte auf dem Schloss residierten.

● **UNSER TIPP** ● Die Coco Chanel Suite versprüht luxuriöses Lebensgefühl und man fühlt sich der Stilikone ganz nah. Gemeinsam mit einem Baron verbrachte Coco Chanel einige romantische Tage auf Schloss Mittersill und entwarf hier, inspiriert von der Uniform der Pagen, ihre berühmte Chanel Bouclé-Jacke.

KULINARIK //

Auf der Speisekarte des Schlosses stehen vor allem traditionelle, bodenständige Gerichte, die modern interpretiert werden. Die feinen, saisonalen Zutaten stammen überwiegend aus der Region. Gespeist wird in den historischen Schlossräumlichkeiten des Hotels, beispielsweise im Schreibzimmer, im Gotischen Zimmer, im Schlosshof oder auf der Panoramaterrasse.

● **UNSER TIPP** ● Ein Traum sind die zahlreichen süßen Spezialitäten des Hauses. Unbedingt die hausgemachten Sorbets und Kuchen.

WELLNESS // RAUM

zum Entspannen und entspannten Luxus bietet das SPA im Schloss. Das Interieur strahlt eine herrschaftliche Atmosphäre aus. Neben dem Saunabereich mit Bio-Sauna, Finnischer Außensauna, Infrarotkabine und Sole-Dampfbad und mehrerer Panorama-Ruheräume, erwartet den Gast ein ganzjährig beheizter Außenpool.

● **UNSER TIPP** ● Die hohen Glasfronten der Ruheräume ermöglichen einen traumhaften Blick in die umliegende Bergwelt und versprechen ganz besondere erinnerungswürdige Momente.

www.schloss-mittersill.com



PARKHOTEL ADLER

historisches gemäuer, moderner genuss

Im Jahr 1446 erwarb die Familie der heutigen Geschäftsführerin Katja Newman das weitläufige Anwesen.

„Den Spagat zwischen Vergangenheit und Gegenwart zu schaffen sowie konstante Qualität zu liefern ist mit das Wichtigste, um als historisches Hotel beliebt zu bleiben. Dabei geht es weniger um die Ausstattung – dass wir Bestes bieten, dafür sprechen schon unsere Klassifizierung mit fünf Sternen und die Mitgliedschaft bei den Small Luxury Hotels of the World. Vielmehr geht es darum, konstant eine angenehme und herzliche Atmosphäre für die Gäste zu schaffen, sodass sie jeden Urlaubstag mit einem entspannten Seufzer abschließen können“, so die Hotelchefin. Auf sieben Hektar fügen sich Gebäude aus unterschiedlichsten Jahrhunderten harmonisch in das von Natur dominierte Areal ein. Winterwanderwege und Langlauftrouten durch den Naturpark Südschwarzwald starten direkt am Hotel. Der Privatpark für Hausgäste mit Abenteuerspielplatz, Wäldchen und Wildgehege nimmt etwa 40 Prozent der Gesamtfläche ein. Geatmet wird Premium-Class-Luft – erst kürzlich erhielt Hinterzarten wieder diese seltene Auszeichnung.

ESSEN UND WOHNEN MIT ERLEBNISFAKTOR //

Die Fassade des mittlerweile 378 Jahre alten Schwarzwaldhauses sowie das Innenleben sind im Großen und Ganzen in ihrer Urform erhalten geblieben. Unter seinem Dach wird fein gespeist und edel gefeiert: im pompösen „Französischen Saal“, im gemütlichen „Wirtshaus“ mit badischer Küche auf 5-Sterne-Niveau oder im Gourmet-Abendrestaurant „Marie Antoinette“. Mit den dort servierten Haute-Cuisine-Kreationen zeigt das Team um Küchenchef Bernhard König – seit kurzem Mitglied bei den Südländköchen – sein großes Können. Altertümliche Kachelöfen sowie antike Wandverkleidungen und -gemälde, Möbel und Dekorationsgegenstände lassen ein Mahl zu einem fast schon musealen Schwarzwälder oder – je nach Raum – Jugendstil-Erlebnis werden. Eindrücke von der saisonalen Speisekarte:

Titiseer Rehnüsschen mit Gewürz-
rotkraut-Röllchen, Birne
und Topfenknödel. Im
Schwarzwaldhaus

kann übrigens auch in sieben Zimmern und Suiten im Landhausstil geurlaubt werden – sofern die niedrige Deckenhöhe von etwa 1,90 m nicht stört. Im Grandhotelgebäude gegenüber verraten die eleganten Belle-Époque-Elemente das Baujahr 1890. In vielen Räumlichkeiten sowie in der Lobby sind Antiquitäten, Kronleuchter und Original-Stuck zu bewundern. Ebenfalls an das 19. Jahrhundert, als die Region noch zum Landbesitz der österreichischen Habsburger gehörte, erinnert das Wiener Kaffeehaus „Café Diva“. Selbstredend besteht die Einrichtung aus Jugendstil-Elementen.

DESIGN-SPA //

Einen modernen Kontrast bildet der im Privatpark gelegene, rundum verglaste Wellnesspavillon. Auf zwei Etagen erfahren die Spa-Besucher Rundumerholung im Wasser, in der Sauna und unter den Händen der behandelnden Wellnessexperten.

PARKHOTEL ADLER
Hochschwarzwald Hotelbetriebs GmbH
Adlerplatz 3
79856 Hinterzarten
Deutschland

Telefon +49 (0)7652/127-0
Fax +49 (0)7652/127-717
info@parkhoteladler.de
www.parkhoteladler.de

DAS HARDENBERG BURGHOTEL

ehrliche gastlichkeit. herzlicher service. eine harmonische atmosphäre.

Das Hardenberg Burghotel empfängt mit gemütlichen Sitzcken, die vor dem Kamin zum Verweilen einladen. Kerzenlicht verbreitet eine heimelige Atmosphäre. 38 Zimmer und 4 Suiten können gebucht werden. Alle ganz wunderbar ausgestattet.

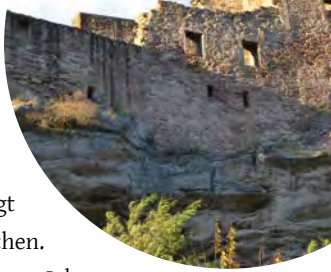
Handgefertigte Kommoden aus Belgien, rustikale Schemel, hölzerne Truhen aus Spanien. Ein spannender und äußerst gelungener Stilmix. Durchgängiges Stilelement in fast allen Zimmern und Suiten sind Holzböden aus geölter Eiche, überwiegend aus den Wäldern des Grafen Hardenberg stammend sowie bodentiefe Fenster. Kleine Aufmerksamkeiten: kuschelig bezogene Wärmflaschen, flauschige Bademäntel und Molton Brown Pflegeprodukte. Als Abendgruß gibt es ein Gute-Nacht-Gedicht samt feiner Praline. Für Körper und Seele steht das Team im hoteleigenen Burg-Spa bereit: bei Facials und Massagen kann man die Seele baumeln und sich selbst verwöhnen lassen. Ein ganz besonderes Schmankerl bietet ein Bad in den beiden Whirlpools: den uneingeschränkten Blick auf die Burg. Diese ist für die Öffentlichkeit nicht zugänglich. Eine Besonderheit für Hausgäste: man kann sich den Schlüssel zum Burgtor aushändigen las-

sen und sich in der Ruine auf Spurensuche begeben. Wer sich für die fast 1000-jährige Geschichte der Hardenberger interessiert, bucht am besten eine geführte Tour.

„WER SCHMETTERLINGE LACHEN HÖRT, WEISS WIE WOLKEN SCHMECKEN“.

Heiraten erwünscht. In der Burg befindet sich auch ein Standesamt. Pro Jahr finden hier ca. 70 Hochzeiten statt. Das Hardenberg BurgHotel bietet das komplette Rundum-Sorglos-Paket für Brautpaare an. Genuss im Novalis. „Wer Schmetterlinge lachen hört, weiß wie Wolken schmecken“. Dieses ganz bezaubernde Zitat stammt von Novalis – eigentlich Georg Philipp Friedrich von Hardenberg, ein deutscher Schriftsteller der Frühromantik und Philosoph. In stilvollem Ambiente genießt man Kulinarisches auf höchstem Niveau. Eine exzellente Wein Auswahl rundet das Angebot ab. Traumhaft: das Blutorangen-Kokos-Sorbet. Und wer wissen möchte, was ein Gourmetlöffel ist, der frage das Servicepersonal. Das sollte man sich nicht entgehen lassen: den Besuch der hauseigenen Kornbrennerei. Seit über 300 Jahren wird hier Korn gebrannt. Seit 1971 auch das Danziger Goldwasser, des-

sen Likörrezeptur auf das Jahr 1606 zurückgeht. Die ganz besondere Zutat: echtes Blattgold. Unbedingt eine Führung buchen. Informatives. „Dieses Jahr ist soviel passiert. Umbruchstimmung“, erzählt Ina ten Doornkaat. Sie ist seit 7 Jahren verantwortlich für die Leitung des Gräflichen Landsitz Hardenberg. „2017 wurde die FREIGEIST & FRIENDS GmbH & Co. KG gegründet“, weiß sie zu berichten. „Dazu zählen das Vier-Sterne-Designhotel Zum Löwen in Duderstadt, die Ausflugslocation Graf Isang am Seeburger See sowie die Vier-Sterne FREIgeist Hotels in Northeim und Einbeck mit den geplanten Häusern in Göttingen und Goslar. Für das FREIgeist Hotel in Göttingen ist die Eröffnung im Sommer 2018 geplant, für Goslar 2021/2022“. Weitere Projekte stehen an. Man darf gespannt sein. Das Relais & Châteaux Hardenberg BurgHotel befindet sich in Nörten-Hardenberg, ca. 11km nördlich von Göttingen, inmitten des Gräflichen Landsitz Hardenberg.
www.burghotel-hardenberg.de



Wintermantel

hochschwarzwald.de/winterliebe

ROMANTIK HOTEL SCHLOSS RHEINFELS

schlossurlaub im tal der loreley in rheinland-pfalz

Noch heute erinnert eine Felsenstatue an die Werke der Dichter Heinrich Heine und Clemens Brentano, die die Figur der Loreley prägten, einer Art Nixe, die durch ihren Gesang und ihre Schönheit die Rheinschiffer in ihren Bann zog und ins Unglück stürzte. Mittlerweile ist das Drama im Rheintal der Romantik gewichen und so können Urlauber das Unesco-Weltkulturerbe Oberes Mittelrheintal ganz entspannt entdecken. Die beste Aussicht bietet hier wohl das Romantik Hotel Schloss Rheinfels, unweit der schönen Loreley gelegen.

Auf den Rheinhöhen thronend, mit Blick auf das Tal der Loreley, sorgt das Hotel für zauberhafte Ausblicke auf den Rhein, die Weinberge und viele alte Dächer. Besonders pittoresk mutet dabei auch die südlich gelegene Siedlung von St. Goar an. Ihren Namen verdankt sie dem heiligen Goar, der sich um 550 dort niederließ und eine christliche Herberge, unter anderem für Reisende, gründete. So ist es also ganz im Sinne des Namensgebers, wenn sich auch heute noch Reisende zahlreich an diesem Ort einfinden und die mächtigen Burganlagen sowie den wilden Rhein in ihrer vollen Pracht genießen. Doch trotz uraltem Gemäuer allerorts müssen Gäste keine mittelalterlichen Umstände fürchten, denn: Ein Urlaub im Romantikhotel bedeutet vor allem die harmonische Verbindung von Tradition und zeitgemäßem Komfort. Ob aufregend-idyllisches Wochenende, aktiver Wandertrip oder bequemer Wellnessurlaub – das Romantik Hotel Schloss Rheinfels bietet seinen Gästen mit seinem Schlosshotel und der dazugehörigen Jugendstilvilla vielfältige Möglichkeiten der Entspannung vom Alltag. Die

komplette Hotelanlage, zu der das Schlosshotel, die Villa Rheinfels und das Appartementhaus auf Gut Rheinfels gehören, wurde mit viel Liebe zum Detail unter Wahrung von Denkmalschutzaufgaben restauriert und mit modernster Gebäudetechnik ausgestattet. Gerade im Winter sorgt die zeitgemäße Ausstattung für den richtigen Komfort, ganz egal, ob zum Aufwärmen und Ausruhen nach einem langen Spaziergang zur Erkundung des Rheintals oder während eines gemütlichen Tages drinnen, um die Aussicht zu genießen. Ruhe und Entspannung finden Bewohner im Wellnessbereich „AusZeit“, während Aktiven der Fitnessraum „Folterkammer“ zur Verfügung steht.

Stilvoll speisen, tolle Ausblicke genießen, Geschichte entdecken und romantische Stunden verbringen – besser können moderne Burgfräulein und urbane Schlossherren entspannte Wintertage kaum verbringen. Wir sprachen mit Gastgeber Andreas E. Ludwig über das Romantik Hotel.

Was macht Ihre Unterkunft im Vergleich zu anderen Hotels aus?

Romantik ist für uns schlechthin der Inbegriff der Rheinfels. Zudem verpflichtet uns das Tal der Loreley mit seinen vielen Dichtungen, den romantischen Plätzen und dem köstlichen Wein gerade dazu, Romantik zu leben und erlebbar zu machen.

Was ist das Besondere an Ihrem Standort?

Natürlich ist die Lage hoch über dem Rhein einmalig. Im Hotel herrscht eine gemütliche und vertraute Atmosphäre, als sei man Zuhause. Und unsere enorme gastronomische Vielfalt sorgt für einen besonders hohen Genuss.



Wenn man als Gast aus dem Hotelfenster schaut oder zur Tür hinausgeht – was wird er/sie wohl als erstes wahrnehmen, und warum? Das kommt natürlich darauf an, aus welchem Fenster man schaut. So ist es entweder Vater Rhein oder es sind die beeindruckenden Mauern der Burgruine Rheinfels, die einem wohl als erstes ins Auge fallen.

Weshalb lohnt sich ein Aufenthalt bei Ihnen bzw. in St. Goar im Winter besonders?

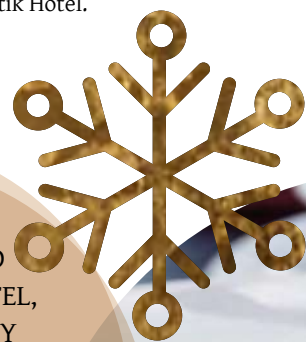
Der Winter hüllt St. Goar und Umgebung in einen ganz besonderen Schleier. Es ist toll zu beobachten, wie sich die Sonne am Morgen durch die tief im Rheintal hängenden Nebelschwaden kämpft und diese vertreibt. Die durch Reif und Tau glitzernden Weinberge verleihen dem Ganzen ein besonderes Flair. Ausgestattet mit einer Thermoskanne voll Glühwein wird die Wanderung durch die verschneiten Rheinhöhen zu einem ganz besonderen Moment.



www.schloss-rheinfels.de

WINTER-TIPPS RUND
UM DAS ROMANTIKHOTEL,
ST. GOAR UND LORELEY

- Gemütliche Krimidinner-Abende im Hotel Schloss Rheinfels
- Weihnachtsmarkt in St. Goar-Biebrnheim
- Vorweihnachtliches Musizieren in St. Goar

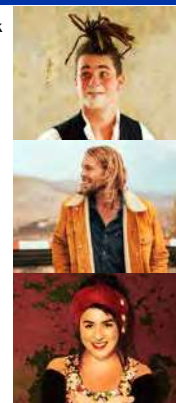


Unter den Linden 23
72076 Reutlingen
www.franzk.net

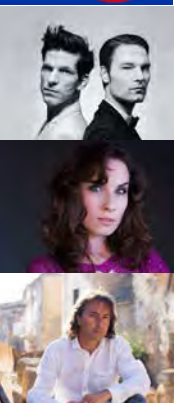
Programm - Highlights von Dezember bis April

franz.K
Kultur im alten französischen Kino

Fr 15.12. 20:30 **Totales Bamberger Cabaret** Jahresrückblick
Sa 16.12. 20:30 **Bluegrass Jamboree (US/CA)** Bluegrass, Americana
So 17.12. 20:00 **STOPPOK** solo featuring Tess Wiley Singer/Songwriter
Do 28.12. 20:00 **Helge und das Udo** Kabarett, Comedy
Sa 30.12. 20:00 **Das Große franz.K Variété*** Variété mit Klikusch
So 31.12. 20:00
Do 11.01. 20:00 **Pohlmann*** Singer/Songwriter, FolkRock
Sa 13.01. 20:00 **Café Cantante** Zu Gast: Die Drei Tenöre
Fr 26.01. 20:00 **Amparanoia (ES)*** Mestizo
Mi 31.01. 20:00 **Sarah Bosetti** Kabarett
Sa 03.02. 20:30 **Seemannsbraut** Ina Z singt Lieder vom Meer
Sa 17.02. 20:30 **Philipp Weber** Kabarett
Fr 24.02. 20:00 **Stiller Has (CH)** SchwyzerWorldFolkRock



Sa 03.03. 20:00 **Andreas Spider Krenzke** Lesung
Fr 16.03. 20:00 **Piano Battle*** Klaviermusik
Sa 17.03. 20:30 **ELIF** Pop
So 18.03. 19:00 **Aeham Ahmad (SY) und Edgar Knecht Trio** Jazz
Mo 19.03. 20:00 **Mister Me** Songwriter, Pop, HipHop
Do 29.03. 20:00 **Fatih Çevikkollu** politisches Kabarett
Do 05.04. 20:00 **Akkordeonale 2018** Internationales Akkordeon Festival
Do 12.04. 20:00 **LEA** NeoPop
Mi 18.04. 20:00 **Neues aus dem Dohlengässle** Kleinkunst
Sa 21.04. 21:00 **Sookee*** HipHop
Do 26.04. 20:00 **Gernot Hassknecht** Kabarett, Comedy
Sa 28.04. 20:00 **Pippo Pollina (IT)*** SingerSongwriter
Fr 04.05. 20:00 **m.walking on the water** PsychoFolk



St. Anton am Arlberg

BESTE AUSSICHTEN AUF WINTERSPORT „UNLIMITED“

Sobald der erste Schnee vom Tiroler Himmel rieselt, ist Schluss mit sehnsüchtigen Blicken auf die staubigen Ski und Boards – denn dann öffnet St. Anton am Arlberg seine Pforten wieder für Wintersportler. Seit der Saison 2016/17 ist St. Anton mit St. Christoph, Stuben, Lech und Zürs das größte zusammenhängende Skigebiet Österreichs mit 305 Abfahrtskilometern sowie 88 Liften und Bahnen. Zudem warten 200 Kilometer jungfräuliches Terrain auf Freerider – und jede Menge Events auf Winterurlauber aller Art.

Schnell, leise, effektiv: Die 1,8 Kilometer lange Gondelfahrt schafft die Flexenbahn zwischen Stuben/Rauz und Zürs in sportlichen sieben Minuten, die beiden Trittkopfbahnen sowie die Albonabahn II am neuen Drehkreuz Alpe Rauz haben ebenfalls erst eine Saison erlebt. Dank der neuen Verbindung ist St. Anton seit Winter 2016/17 mit Lech und Zürs sowie Warth und Schröcken zum größten zusammenhängenden Skigebiet Österreichs verbunden. Dadurch entstand auch der „Run of Fame“ in Erinnerung an Arlberger Abfahrtslegenden. Ganz gleich, wo man in die spektakuläre Skirunde einsteigt – Infotafeln und Markierungen weisen Urlaubern den Weg auf den zu bewältigenden 85 Kilometern Strecke und 18.000 Höhenmetern.

Von der Piste auf den Bildschirm

Ob magnetisch vor der Brust, am Selfie-Stick als Armverlängerung oder klassisch auf dem Skihelm montiert: Im St. Antoner Karl Schranz Zielstadion statten sich Winterfans im Februar und März 2018 erneut kostenlos mit den neuesten Kameramodellen aus und halten ihr Pistenvergnügen filmisch fest. Die aufgenommenen Sequenzen schneiden die Profis vom Mountain Media Center dann zum persönlichen Erinnerungsvideo zusammen, das anschließend zum Download bereitsteht. Auch der tagesaktuelle „Sun & Snow Report“ nutzt die rund einminütigen Filme, um Urlauber in St. Anton am Arlberg über Schneebedingungen, Lawinestufe oder Wetter zu informieren, die besten Clips schaffen es sogar bis ins Fernsehen. Das Mountain Media Center ist von 30. Januar bis 1. April 2018 täglich zwischen 15 und 19 Uhr geöffnet und bietet zudem regelmäßige Workshops für den sicheren Umgang mit Kameradrohnen an.

Zeitreise mit Feuerwerk:

Skishow „Schneetreiben“

Jeden Mittwochabend wird die Piste vor dem Karl Schranz Zielstadion in St. Anton am Arlberg zur überdimensionalen Leinwand: Riesige, auf den Hang projizierte Bilder, 3D-Effekte und ein Abschlussfeuerwerk bilden den Rahmen für rund 150 Akteure, die wie im Zeitraffer die historischen Entwicklungen des Skisports vorführen. Auftakt der Skishow „Schneetreiben“ ist am 30. Dezember 2017, danach präsentieren der Tourismusverband St. Anton am Arlberg, die Skischule Arlberg und die Arlberger Bergbahnen die rund 45-minütige Show immer mittwochs um 21 Uhr, der Eintritt ist frei. Besucher können die Veranstaltung auch aus der Show-Lounge oder gar vom Stadionsdach verfolgen. Die Tickets sind limitiert und kosten 30 Euro/Pers. inkl. Buffet und Getränke.

„Ladies First“-Wohlfühlwochen

Weibliche Wintersportfans genießen von 6. bis 27. Januar 2018 in und um St. Anton am Arlberg besondere Vorzüge: Bei Wellness-Treatments, Shopping-Touren oder auf der Piste erwartet die Damenwelt im Rahmen der „Ladies First“-Wochen ein buntes Programm mit zahlreichen Vergünstigungen. Zusätzlich ist der Aufenthalt mit Ermäßigungen der „Pulverschneewochen“ kombinierbar, die im gleichen Zeitraum auch für männliche Winterurlauber buchbar sind.

Highlight für Tourengerher

Raus aus dem Lift und Ski auf den Rücken: Der Startpunkt von Tirols einzigem Winterklettersteig befindet sich bei der Riffelbahn-II-Bergstation am Rendl auf 2.645 Metern oberhalb von St. Anton am Arlberg. Durchgehend mit einem Drahtseil gesichert, begehen Touren-Fans von dort die 850 Meter lange, hochalpine Gratüberschreitung. Dabei reicht der Blick über die gesamte Verwallgruppe und die Lechtaler Alpen, bei schönem Wetter gar bis Südtirol. An der Rossfallscharte angekommen (2.732 Meter) schlagen Skifahrerherzen höher, wenn schließlich die Abfahrt durchs freie Gelände lockt. Geführte Touren und Ausrüstung sind bei den Skischulen in St. Anton am Arlberg buchbar.

Weitere Auskünfte im Informationsbüro St. Anton am Arlberg unter +43 5446 2269-0 oder unter www.stantonamarlberg.com

(hermann meier pr)



Ob skaten oder klassischer Stil, in und rund um St. Anton am Arlberg sind im Winter 40 Kilometer Loipe gespurt. (Bildnachweis: TVB St. Anton am Arlberg/Josef Mallaun)



SEI SCHÖN ZU DIR

WWW.MUSSLER-BEAUTYNET.DE:
DER ONLINESHOP FÜR PFLEGE, DUFT & MAKE-UP

mußler
beautynet

WWW.DERGEPFLEGETEMANN.DE
DEUTSCHLANDS GRÖSSTE MARKENAUSWAHL
FÜR MÄNNERPFLEGE

FACEBOOK.COM/DERGEPFLEGETEMANN
INSTAGRAM.COM/DERGEPFLEGETEMANN
TWITTER.COM/DGM_GROOMING
PINTEREST.COM/DGMGROOMING

DER
GEPFLEGE
MANN.DE



GESPURT UND GEWALZT

— aktiverlebnis langlauf —

Jeden Winter müssen wir uns überwinden, das warme Sofa zu verlassen und raus in die Kälte zu gehen. Doch sind wir stärker als der innere Schweinehund und überwinden uns sportlich aktiv zu werden, so gibt es gleich mehrere Belohnungen. Die Trägheit schwindet, wir spüren wie unser Immunsystem stärker wird und unser Körper die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin aktiviert – all das, was wir gerade jetzt so dringend brauchen, um der vielzitierten Winterdepression zu trotzen.



Evi Sachenbacher-Stehle
ist eine ehemalige deutsche Skilangläuferin und Biathletin. 1998 fuhr sie erstmalig bei einem Weltcup mit und belegte hierbei Platz 14. Danach ging es Schlag auf Schlag! Bis 2014 gewann sie fünf olympische Medaillen, hiervon zweimal Gold, und sechs WM-Medaillen. Wir haben sie getroffen und ein bisschen ausgefragt.

Sportarten, die wir draußen ausüben können, gibt es viele. Zu einer der wichtigsten Wintersportarten gehört neben Skilauf und Snowboarden auch der Langlauf, dessen gesundheitsfördernde Eigenschaften meist unterschätzt werden. Langlauf ist in fast jedem Alter zu erlernen und verbessert wie kaum ein anderer Sport die Kondition. Beim Erlernen des Langlaufs entscheidet man zwischen zwei Stilen: dem klassischen und dem Skating. Für Anfänger besser geeignet ist der klassische. Der zentrale Unterschied besteht darin, dass in der klassischen Laufweise in einer festen Spur gefahren wird während der Fahrer sich geradeaus bewegt und hierbei den rechten Arm vorne und das linke Bein hinten hält – und umgekehrt. Das Skating stellt die etwas dynamischere und auch schnellere Stilrichtung dar. Man fährt hierbei nicht in einer festen Spur, sondern auf einer plattgewalzten Schneefläche und darf deshalb auch Seitwärtsbewegungen nach rechts und links ausüben.

Viele Neueinsteiger, die sich am Langlauf zum ersten Mal versuchen, werden merken, dass es nicht so einfach ist, wie es aussieht. Man wird mit allen möglichen verschiedenen Muskelgruppen konfrontiert, die sonst selten trainiert werden – außerdem haben viele Teilnehmer am Anfang Schwierigkeiten mit der Koordination von Händen und Füßen.

Eine Ausstattung zum Langlauf ist in Online-shops als auch in Fachgeschäften zu bekommen. Zu Anfang spielen die Unterschiede in der Ski- und Stocklänge noch keine wichtige Rolle, aber Fortgeschrittene wissen: beim klassischen Stil sind die Ski länger, die Stöcke kürzer; bei einer Skating-Ausrüstung hingegen ist es umgekehrt.

Sie waren sehr lange Leistungssportlerin, haben fünf Olympische Medaillen und sechs WM-Medaillen gewonnen – im Rückblick: Was war der schönste Moment Ihrer sportlichen Karriere?

Da gab es sehr viele, aber der schönste war sicherlich der Olympiasieg in Salt Lake City. Niemand hatte uns auf der Rechnung, wir selbst eingeschlossen. Die Stimmung im Team war super und der ganze Tag einfach unbeschreiblich. Auch die Siegerehrung war ein unvergesslicher Moment, wir kamen uns vor wie Popstars auf einem Konzert. Vor uns, so weit das Auge reichte, eine Menschenmenge, die jubelte, wenn man nur den Arm hob. Gänsehautfeeling pur.

Sie sind seit 2014 aus dem Profisport zurückgetreten. Vermissen Sie es?

Überhaupt nicht. Ich habe die Zeit im Profisport sehr genossen und durfte viele unvergessliche Momente erleben und mein Hobby zum Beruf machen. Aber jetzt steht für mich die Familie an erster Stelle und diese Zeit ist mindestens genauso schön. Ich genieße es jetzt, immer zu Hause zu sein und nicht mehr reisen zu müssen – Zeit für Freunde und ganz normale Dinge zu haben.

Wie sieht Ihr Alltag jetzt aus? In welchen Umfängen trainieren Sie noch?

In erster Linie bin ich jetzt Mama und Hausfrau. Nebenbei habe ich noch mein Studium zur Ernährungsberaterin fertig gemacht. Da bleibt momentan nicht mehr viel Zeit für Training, wobei ich vor und zu Beginn der zweiten Schwangerschaft schon noch öfter mit dem Radanhänger eine Radtour gemacht habe, ...

weiter auf Seite 20

Teinacher

in seiner
schönsten Form.



... mal laufen war oder mit Mina in der Kaxe einen Berg erklommen habe. Jetzt erwarten wir schon bald unser zweites Kind, und mir ist es schon wichtig, danach auch wieder sportlich unterwegs zu sein.

Was ist für Sie - immer noch - das Highlight am Langlauf?

Die Zeit draußen in der Natur und das gute Gefühl, etwas für den ganzen Körper zu tun.

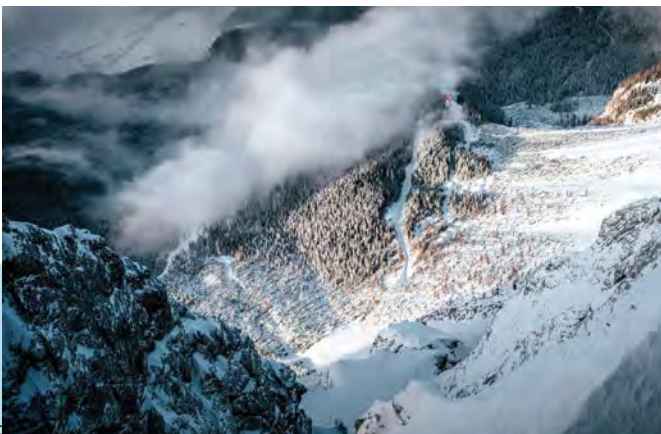
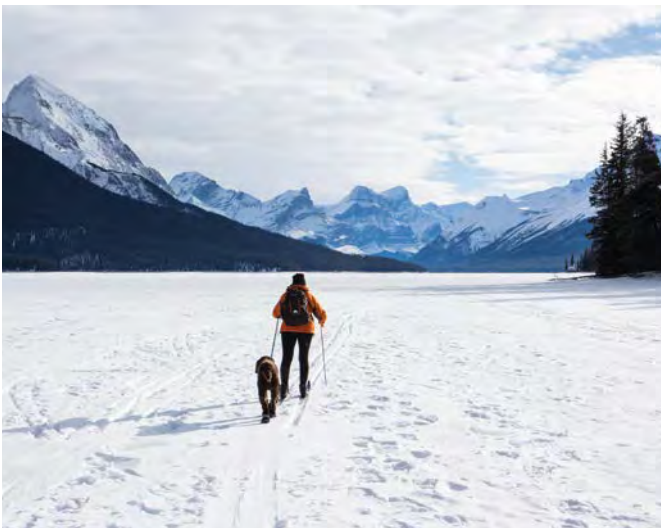
Auf was muss man als Anfänger achten?

Als Anfänger macht es auf jeden Fall Sinn, erst einmal mit einem professionellen Langlaufkurs zu beginnen. Denn wenn man die Technik von Grund auf lernt, tut man sich viel leichter und es macht natürlich auch mehr Spaß.

Welche Tipps würden Sie Anfängern geben? Wichtig ist auf jeden Fall das passende Material. Deshalb ist eine Beratung im Fachhandel oder Skiverleih anzuraten. Der wichtigste Tipp ist aber, einfach Spaß zu haben!

Wie wichtig ist das Material und was kann es da für einen Unterschied machen?

Das Material ist sehr wichtig, es sollte auf die Größe und das Gewicht angepasst sein. Nur so kann die Kraft optimal auf den Ski übertragen werden. Und macht natürlich auch mehr Spaß.



Tipps

Langlaufen im Böhmerwald ist fantastisch. Nicht ohne Grund wurde das Nordische Zentrum Böhmerwald mehrfach ausgezeichnet und gilt als Langlaufgebiet Nr. 1 in Oberösterreich. Hier liegen dem Langläufer knapp 80 km Loipen zu Füßen. Alle Loipen sind für Skater und klassische Läufer ausgelegt und hervorragend präpariert. Die ideale Lage auf einem Hochplateau spricht für die Schneesicherheit im Zentrum. Die Langlaufsaison dauert im Durchschnitt mehr als hundert Tage. Zeit genug, um beim sanften Dahingleiten unter schneebehangenen Zweigen den Alltag einmal ganz zu vergessen.

RTF präsentiert

Reutlinger weihnachtszirkus

Mit Neuem Spitzenprogramm

vom **22.** Dezember bis **07.** Januar

AM STADION (An der Kreuzeiche)
www.reutlinger-weihnachtszirkus.de

Sonder-einladung Bei Vorlage dieses Gutscheins erhalten Sie 5€ Ermäßigung. Gilt für eine Person.

	Erwachsene	Kinder
Parkett	€20,-	€15,-
Sperrsitz	€25,-	€20,-
Loge	€30,-	€25,-

Mit Neuem Spitzenprogramm

Reutlinger weihnachtszirkus

FAMILIENTAGE 24.12. und 01.01. auf allen Plätzen (außer Loge) 10€ pro Person

AM STADION (An der Kreuzeiche)

vom **22.** Dezember bis **07.** Januar

Täglich 15.00 Uhr und 19.00 Uhr

ACHTUNG: 24.12. nur 14.00 Uhr - 07.01. nur 11.00 + 15.00 Uhr

VORVERKAUFSTELLEN: Konzertbüro am Markt (Reutlingen) 07121/30 22 92
Henriettes KultTour (Gomaringen) 07072/92 39 71

Tickets: 0151-18981472 oder 0151- 67705244
Ticketshotline von 10.00 bis 20.00 Uhr erreichbar
www.reutlinger-weihnachtszirkus.de

Sauer **Volksbank Reutlingen** **Mediatur** **DESIGN** **Niklaus Baugeräte** **DR** **MORITZ** **alwa**

KNACKTASTISCH

backen selbst gemacht

Der Winter, die gemütlichste Jahreszeit. Die Jahreszeit, in der wir lieber mit dickem Pullover und selbstgestrickten Socken vor der Heizung sitzen als vor die Tür zu gehen. Die Jahreszeit, in der wir Glühwein trinken, Geschenke kaufen und die Schlitten für die Kinder aus dem Keller holen.

Die Jahreszeit, um das ein oder andere angestaubte Backrezeptbuch aus dem Regal zu holen und seine Backkünste auszutesten – an Weihnachtsplätzchen oder an einem schönen saftigen Bauernbrot.

Wissenschaftler der „University of Otago“ in Neuseeland fanden heraus, dass kreative Aktivitäten wie Backen das Wohlbefinden fördern, die mentale Gesundheit positiv beeinflussen und somit der gemeinhin schlechten November-Laune entgegenwirken. Gegen die Freude des vorweihnachtlichen Backens hat eine sich mit den kalten, nassen Tagen anschleichende Winterdepression keine Chance!

Julia Child, eine bekannte amerikanische Köchin, welche in den 60er Jahren die amerikanische Kochgeschichte auf den Kopf stellte, sagte einmal: „Probier’ neue Rezepte aus. Lern’ aus deinen Fehlern. Sei furchtlos. Und vor allem: Hab’ Spaß“. Diese Devise sollte für alle Backprojekte gelten: Es soll Spaß machen! Egal ob man jetzt mit Freunden, der Familie oder ganz alleine backt. Natürlich funktioniert nicht alles gleich auf Knopfdruck. Nicht jedes Brot, das in den Backofen geschoben wird, kommt auch gelungen wieder heraus. Da hilft nur ausprobieren. Besonders gut sind natürlich Tipps von echten Profis. Dafür gibt es zahlreiche Blogs, Bücher und Zeitschriften. Wir haben zwei kreative Bäcker getroffen und ausgefragt. Die Wildbakers, Jörg Schmid und Johannes Hirth aus Gomaringen, beide ausgebildete Bäcker und in neunter Generation aus einer langjährigen Familientradition. Ihre Mission: das angestaubte Bäckerhandwerk wieder hip zu machen. Dafür nutzen sie unter anderem klassische, traditionsreiche Rezepte ihrer Großeltern wie das Dinkel-Kerni, aber auch ausgefallene, selbstkreierte Rezepte wie zum Beispiel das Bier-Bratkartoffelbrot. STIL.IST sprach mit den ambitionierten Bäckern.

Als Wildbakers seid ihr viel unterwegs. Wie läuft denn bei euch ein ganz normaler Arbeitstag ab?

Eigentlich ein ganz klassischer Bäckertag. Früh aufstehen und in die Backstube, danach dann ins Büro. Als Wildbakers allerdings haben wir keinen monotonen, stets gleichförmigen Alltag, da die Aufgaben sehr vielfältig und ganz unterschiedlich sind. Somit halten wir mal einen Vortrag für die Bäckerinnung, organisieren einen Backkurs für unsere Kunden oder sind eine Woche bei Dreharbeiten.

Jörg, du bist der erste Brot-Sommelier Deutschlands, was kann man sich darunter vorstellen? Wie wird man das?

Ich habe meinen Meister an der Akademie in Weinheim gemacht und bin dort für einzelne Seminare auch Dozent. Als ich dann erfahren habe, dass es dort die erste staatlich anerkannte Fortbildung zum Brot-Sommelier gibt, war für mich klar, dass ich unbedingt dabei sein möchte. Voraussetzung für die Zulassung zur neunmonatigen berufsbegleitenden Fortbildung zum Brot-Sommelier ist der Meistertitel und mehrjährige Berufserfahrung. Ohne zuvor also die Ausbildung und den Bäckermeister gemacht zu haben, wird man nicht zur Fortbildung zugelassen. Betriebswirtschaftslehre, Produktkunde, Wissen rund um die Geschichte und das Kulturgut Brot (und ganz besonders die sensorischen Fähigkeiten sowie Aromakombinationen) werden während der Ausbildung geschult.

Was sind die Grundlagen für jedes gute Brot? Wie gelingt das perfekte Brot?

- Eine ausreichende Teigfermentation (wichtig für einen guten Geschmack, lange Frischhaltung und gute Bekömmlichkeit)

- ausreichende Backzeit (sorgt für intensive Aromen)
- an einer kurzen Zutatenliste (ein Rezept ist dann perfekt, wenn man nichts mehr weglassen kann)
- es sollte handgefertigt sein - dann ist jedes Brot ein Unikat
- üben, üben, üben!

Was sind eure Tipps für blutige Anfänger?

Möglichst immer genau ans Rezept halten und geduldig sein. Den Teig gut kneten (am

besten mit einer Maschine, da nicht so anstrengend) und den Ofen mit einem Backstein ausrüsten.

Gibt es ein typisch winterliches Rezept?

Um diese Jahreszeit dreht sich dann viel um die Zutaten: Nüsse, Kürbis und natürlich dann auch um Süßes.

Welche Brotkreation der Wildbakers war eure verrückteste?

Beim Sushi-Brot und dem Hot-Bread handelte es sich schon um sehr ausgefallene Kombinationen.

Was planen die Wildbakers noch für die Zukunft?

Wir haben dieses Jahr zwei Pilotfolgen für unsere eigene Sendung gedreht, diese werden am 13.12 und 20.12 ausgestrahlt. Mal schauen, wie es dann weitergeht. Ansonsten planen wir aktuell mit unserer Bühnenshow „Backen ist sexy“ nächstes Jahr etwas mehr unterwegs zu sein. Außerdem sollten wir mal mit unserem zweiten Backbuch anfangen!



BRATKARTOFFELBROT MIT BIERKRUSTE

Rezept für 1 Brot à 750g

FÜR DEN VORTEIG:
75g Weizenmehl 550
1g Hefe

FÜR DAS QUELLSTÜCK:
40g Kartoffelflocken

FÜR DEN HAUPTTEIG:
125g Weizenmehl 550
180g Weizenmehl 1050
120g Roggenmehl 1150
25g Quark
12g Salz
5g Hefe
60ml Bier
200g Bratkartoffelwürfel

BIERSTREICHE:
150g Bier
90g Roggenmehl 1150
4g Hefe

Für den Vorteig alle Zutaten und 45ml Bier in die Maschine geben und zu einem Teig kneten. Über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Für das Quellstück die Kartoffelflocken mit 200ml Bier übergießen und vermischen. Mindestens zwei Stunden quellen lassen. Besser ist es, das Quellstück am Vortag anzusetzen.

Für den Hauptteig alle Zutaten bis auf die Bratkartoffelwürfel in die Maschine geben. Fünf Minuten auf langsamer Stufe mischen und fünf Minuten auf schneller Stufe kneten. Der Teig sollte sich gut fenstern lassen. Wenn das nicht der Fall ist, noch etwas weiter kneten. Unter dem fertigen Teig die Bratkartoffelwürfel kurz kneten.

Die ideale Teigttemperatur beträgt 24°C. Den fertigen Teig mindestens zwei Stunden ruhen lassen, am besten in einer leicht eingeöhlten Schüssel und mit einer Folie oder Küchentuch abdecken.

Nach der Teigruhe mit wenig Mehl rundwirken und mit dem Schluss nach unten auf dem Tisch entspannen lassen. Nach ca. 30 Minuten den Teig etwas flachdrücken und ein Dreieck formen. Mit dem Schluss nach unten auf ein Backblech mit Papier setzen.

Jetzt mit der Bierstreiche dick einpinseln und mit reichlich Roggenmehl absieben. Nach circa 45 Minuten ist das Brot reif und auf der Brotoberfläche hat sich eine schöne Marmorierung gebildet.

Das Brot mit dem Papier auf dem Backstein in den vorgeheizten Ofen bei 260°C Ober-/Unterhitze schieben und gut dampfen. Nach rund fünf Minuten den Ofen auf 220°C zurückdrehen. Nach weiteren 40 Minuten auf 200°C zurückdrehen.

BACKZEIT: 60-65 Minuten
Backtemperatur: 260°C fallend auf 200°C

SÜSSE SCHOKOLAIBLE

FÜR DEN TEIG:
350 g Kuvertüre dunkel
50 g Butter
150 g Ei
100 g Zucker, fein
45 g Milch
100 g Mandeln, gemahlen
120 g Mehl
4 g Backpulver
Puderzucker, Zucker

HERSTELLUNG:
Butter und Kuvertüre zusammen im Wasserbad schmelzen. Eier und Zucker aufschlagen. Danach unter die Kuvertüre heben. Anschließend Milch, Mehl, Backpulver, und Mandeln vorsichtig unterlaufen lassen. Abgedeckt über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen. Den Teig in etwa drei Zentimeter Durchmesser rollen und in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Kugeln rollen und erst in Zucker, dann in Puderzucker wälzen. Auf ein Backblech legen und leicht andrücken.

Für zehn Minuten bei Ober-/Unterhitze 190°C

BUCHTIPP

Wildbakers – Von Zweien, die auszogen, das perfekte Brot zu backen



Erschienen als Einzeltitel bei Gräfe und Unzer
ISBN-13: 9783833855269



DIE NEUE ANKARSRUM KÜCHENMASCHINE

Eine für alles – die Küchenmaschine Assistent Original von Ankarsrum ist jeder Herausforderung des Küchenalltags gewachsen. Die unverwundliche Alleskönnerin rührt, mixt, schlägt und knetet mit robuster Zuverlässigkeit: Selbst bis zu fünf Kilogramm schweren Brotteig meistert die Küchenmaschine ohne Probleme. Dafür sorgt die besonders große Edelstahlschüssel, die sich während des Gebrauchs dreht. Der mit 1.500 Watt noch kraftvollere Motor der neuen Version überträgt die volle Power direkt auf den Knethaken. Für einen besonders stabilen, sicheren Stand ist der Motor direkt im breiten Sockel montiert. Wenn noch mehr Anwendungsvielfalt gewünscht ist, lässt sich die Assistent Original ganz einfach auf die Seite legen: In dieser Position kommen Zubehörteile wie Mixer, Zitruspresse, Fleischwolf, Gemüseschneider, Getreidemühle und Passieraufsatz zum Einsatz. So lässt sich mit dem schwedischen Klassiker sogar Kaffee mahlen, Pasta walzen oder Wurst herstellen und es bleibt garantiert kein Wunsch mehr offen. Mit freundlicher Unterstützung des Herstellers verlosen wir eine Ankarsum Assistent Original 6230 im Wert von rund 700 Euro.

Wer gewinnen möchte, schreibt eine Email mit dem Stichwort: „Backen mit Herz“ an redaktion@die-stilisten.de. Bitte Name, Anschrift, Rufnummer und Alter nicht vergessen. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab dem 14 Lebensjahr mit Wohnsitz in Deutschland. Einsendeschluss ist der 20. Dezember 2017 – damit der Gewinn noch rechtzeitig unter dem Weihnachtsbaum liegt. Bei mehreren Einsendungen entscheidet das Los. Viel Glück!



Foto: Ankarsrum



TISCH & TAFEL

DIE MESSE FÜR GENUSS UND WOHNKULTUR

28. + 29.
April 2018

Die Messe Tisch&Tafel vereint die Themen Essen, Trinken und Einrichtung sowie hochwertige Wohnaccessoires und stilvolle Dekoideen aus regionaler Produktion.

Neben feinen Leckereien und Dekoideen erwartet Sie in der Alten Kelter in Fellbach am 28. + 29. April 2018 ein attraktives Rahmenprogramm für die ganze Familie.

Jetzt Fan werden auf [f/tischundtafel](https://www.facebook.com/tischundtafel)
www.messe-tischundtafel.de



DAS SCHAUWERK
a culture
of handcrafts



DIE NEUE ESS-KLASSE

porzellan, gläser, tischkultur

*Schlemmen und Genießen im Kreis der Liebsten: Fast immer Mittel- und Höhepunkt weihnachtlicher Traditionen!
Und wenn dann noch der Tisch liebevoll gedeckt ist, machen Festessen und Frühstück an den Feiertagen gleich doppelt soviel Spaß.
STIL.IST präsentiert die neuesten Must-haves und alles, was in Sachen „Tischlein zeig' dich“ nicht fehlen sollte.*



Für Küche und Tisch

Frankreich als Ursprungsland von „Haute Cuisine“ oder „Nouvelle Cuisine“ gehört zu den Küchen-Trendsettern. Nicht nur im urbanen Umfeld von Metropolen und Großstädten ist der Begriff der „Bistronomie“ in aller Munde. Ambitioniert zu kochen und unterschiedliche Speisen schnell und unkompliziert bereitzustellen, gehören zum Grundgedanken der modernen Genussfreudigkeit. Premiumhersteller treten eindrucksvoll den Beweis an, dass Fleisch, Gemüse, Fisch & Co. mit dem entsprechenden Equipment erstklassig und stilgerecht auf dem Küchenherd gelingen und hochwertige Lebensmittel nicht nur die gewünschte Optik, sondern auch unnachahmlichen Geschmack erhalten.

Genuss mit allen Sinnen

Das ansprechende Anrichten einer Mahlzeit, die Ausstattung mit Geschirr und Besteck sowie die richtige Beleuchtung tragen dazu bei, dass die Mahlzeit mit allen Sinnen genossen werden kann. So vielfältig wie die Zutaten beim Essen sind die Möglichkeiten für das Dekorieren des Esstisches. Was bei Fashion und Möbeln schon längst Trend ist, wird von Porzellanmanufakturen auf der gedeckten Tafel fortgesetzt. Mix & Match lautet das Motto, und das bedeutet nicht nur eine ästhetische Verbindung von klassischen und modernen Formen, eine Kombination von Farben und Mustern oder immer wieder neue Arrangements – es ist vor allem individueller Freiraum in der Gestaltung und verleiht dem eigenen Stil Ausdruck auf

dem gedeckten Tisch. Nicht selten sind die flexiblen Objekte auch ofenfest und eignen sich nicht nur für Dips, Marmeladen und Knabbereien, sondern auch für Heißes in Einzelportionen. So lassen sich kleine Soufflés, Gratins oder das neue Trend-Food „Tasenkuchen“ darin zubereiten und liebevoll anrichten.



Für Profis und Genießer

Getränke ergänzen jede Mahlzeit und werden in schönen Gläsern stilvoll serviert. „High performance at every occasion“ lautet der Leitspruch für hochqualitative Trinkgläser aus Kristallglas, das nach neuesten, fortschrittlichen Technologien hergestellt wird und garantiert, dass alle Trinkgefäße absolut robust und zuverlässig sind. So verfügen die Gläser, die neben makellosem PorzellanGeschirr auf dem Esstisch ihre ganze Wirkung entfalten, nicht nur über eine hohe Brillanz, sondern sie sind auch extrem bruch- und spülmaschinenfest.

EINE KULINARISCHE WEIHNACHTSREISE

Wer mit amerikanischen Filmklassikern wie „Ist das Leben nicht schön?“ oder „Das Wunder von Manhattan“ aufgewachsen ist, hat ein verzaubertes Bild von New York zur Weihnachtszeit – Wenn Schneeflocken durch die Häuserschluchten tanzen und die Schaufenster der Nobelkaufhäuser üppig geschmückt sind, wird die Stadt, die niemals schläft, besinnlich und magisch. Ein Meer aus tausend bunten Lichtern und illuminierten Weihnachtsbäumen berauscht Einheimische und Gäste. Diese kommen in Strömen zum Christmas Shopping, zum Eislaufen im Central Park und um den berühmten Weihnachtsbaum am Rockefeller Center zu bestaunen. Der Gegensatz zwischen pulserender Weltmetropole und dem stillen

Zauber der Vorweihnachtszeit fasziniert jedes Jahr Besucher aus der ganzen Welt. Doch es gibt auch das andere New York. Gerade abseits der Touristenpfade, in den ruhigen Seitenstraßen, in gemütlichen, charmanten, kleinen Cafés fängt man den Weihnachtsspirit ein. Der Duft von Apple Pie, Caramel Popcorn und Blueberry Brownies erzeugt auch im Trubel der Großstadt ein heimeliges Gefühl von Geborgenheit. Die zahlreichen kulturellen Einflüsse des Melting Pots New York spiegeln sich im Essen wider und bieten eine enorme kulinarische Vielfalt – gerade an Weihnachten und Silvester.



CHRISTMAS DINNER SÜSSKARTOFFEL-AUFLAUF MIT PILZEN UND LAUCH

ZUTATEN
FÜR 4-6 PERSONEN

600 g Süßkartoffeln
400 g Crème double
(alternativ Crème fraîche)
200 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
6 Zweige Thymian
250 g gemischte Pilze
1 kleine Stange Lauch
1 EL Olivenöl
1 EL Butter
Ca. 80 g geriebener Parmesan

Die Süßkartoffeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Crème double in einem großen, weiten Topf mit der Gemüsebrühe aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und drei Thymian-Zweige zugeben. Den Topf vom Herd nehmen, die Süßkartoffelscheiben zugeben und mit geschlossenem Deckel in der Flüssigkeit ziehen lassen. Pilze und Lauch putzen und in Scheiben oder Ringe schneiden. Die Blättchen von den übrigen Thymian-Zweigen abzupfen. Olivenöl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Pilze darin fünf Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Thymian-Blättchen und dem Lauch vermengen. Den Backofen auf 190°C vorheizen. Abwechselnd die Süßkartoffeln mit der Pilz-Lauch-Mischung in eine große Auflaufform einschichten. Mit Salz und Pfeffer würzen, die übrige Flüssigkeit darübergießen und mit dem Parmesan bestreuen. Die Form in den Ofen stellen und den Auflauf in ca. 30-40 Minuten (je nach Dicke der Süßkartoffelscheiben) garen. Wer mag, schaltet zum Schluss die Grillfunktion zu, bis die Oberfläche goldbraun und knusprig ist.

(Aus Nieschlag & Wentrup, New York Christmas)

NEW YEAR'S EVE CRANBERRY GIN FIZZ

ZUTATEN
FÜR 4 GLÄSER

240 ml Gin
100 ml Cranberrysaft
60 ml Limettensaft
4 TL feiner Zucker

Außerdem:
Shaker, Eiswürfel, Barsieb
8 EL Sodawasser
4 Bio-Limettenscheiben
Einige Cranberrys

Den Shaker zur Hälfte mit Eiswürfeln füllen. Gin, Cranberrysaft, Limettensaft und Zucker zufügen und alles mindestens 15 Sekunden kräftig schütteln. Die Gläser mit je 3 Eiswürfeln füllen und den Cranberry Gin Fizz durch das Barsieb zugießen. Jeweils 2 Esslöffel Sodawasser hineinrühren und die Gläseränder mit Limettenscheiben garnieren. Sofort servieren.

(Aus Nieschlag & Wentrup, New York Christmas)

Fotograf: Julia Cawley

CHRISTMAS BAKING GINGERBREAD COOKIE CUPS

ZUTATEN
(FÜR CA. 36 STÜCK)

Für die Cookie Cups:
125 g zimmerwarme Butter
120 g Muscovado-Zucker
60 g Melasse
1 Ei
1 TL Abrieb von 1 Bio-Zitrone
260 g Mehl
2 TL Kakaopulver
½ TL Natron
1 ½ TL Ingwerpulver
1 TL Zimt
¼ TL gemahlene Nelken
1 Prise Salz

Für die Füllung:
75 g Zartbitterschokolade, grob gerieben
150 ml Sahne
200 g zimmerwarmer Frischkäse
100 g Puderzucker
¼ TL Ingwerpulver
1 EL Orangensaft
+ Butter und Mehl für die Form
Zimt zum Bestäuben

Die Butter und den Muscovado-Zucker in einer Schüssel in drei Minuten cremig rühren. Melasse, Ei und Orangenabrieb unterrühren und die Masse ein Minuten weiterschlagen. Das Mehl mit Kakao, Natron, Ingwer, Zimt, Nelken und Sals in einer weiteren Schüssel mischen, zur Butter-Ei-Mischung geben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Etwa eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Backofen auf 175°C vorheizen, eine Mini-Muffinform buttern und mit Mehl bestäuben. Den Teig portionsweise mit den Händen zu 36 walnussgroßen Kugeln formen und diese flach drücken. Die Förmchen mit dem Teig auskleiden und die Cups 10

Min. backen. Herausnehmen und die noch heißen Cookie Cups evtl. etwas in die Form drücken, um die Mulde zu vergrößern. Jeweils 1 TL geriebene Schokolade hineinfüllen und darin schmelzen lassen. Mit einem Backpinsel die geschmolzene Schokolade auf die Innenseite der Cookie Cups verteilen, anschließend abkühlen lassen.

Für die Füllung die Sahne steif schlagen. Die restlichen Zutaten in einer Schüssel cremig schlagen und die Sahne in drei Portionen unterheben. Die Masse in einen Spritzbeutel geben, auf die Cookie Cups spritzen und mit etwas Zimt bestäubt servieren.

(Aus Nieschlag & Wentrup, New York Christmas Baking)

Buchtipp

Wer wünscht sich nicht, New York im weißen Kleid zu erleben? Diese beiden Bücher sind (fast) wie ein Flugticket in die winterliche Stadt der Städte. Mit dem echten New York Christmas Feeling kennen sich Autorin Lisa Nieschlag und Fotografin Julia Cawley aus – Lisa Nieschlag hat Wurzeln im Big Apple und Julia Cawley lebt und arbeitet in Brooklyn. Viele

der Rezepte sind echte amerikanische Klassiker wie Herbed Monkey Bread, Maple Glazed Ham und ein unvergesslicher Cheesecake. In Kombination mit den schönsten Weihnachtsgeschichten bringen uns die beiden Bücher den vorweihnachtlichen Zauber New Yorks in die eigene Küche.



Lisa Nieschlag & Lars Wentrup

NEW YORK CHRISTMAS
BAKING

Fotos von Julia Cawley/
Hölker Verlag
ISBN 978-3-88117-154-0
19,95 Euro



Lisa Nieschlag & Lars Wentrup

NEW YORK CHRISTMAS
Rezepte und Geschichten

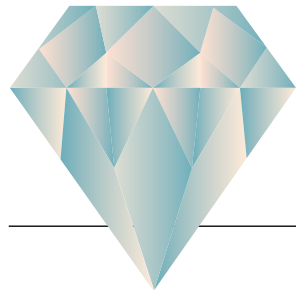
Fotos von Julia Cawley/
Hölker Verlag
ISBN 978-3-88117-977-5
24,95 Euro

DIE TÜBINGER HOCHZEITS-AUSSTELLUNG

Du & Ich

EINTRITT
FREI!

14.01.2018
SPARKASSEN CARRÉ 11-17 UHR
www.du-und-ich-tuebingen.de



WEIHNACHTSRÄTSEL

mitbringsel vom christkind

Christkind und Weihnachtsmann haben es in diesem Jahr wieder besonders gut mit unseren Lesern gemeint.

Vor der Tür unserer Redaktion stand kürzlich ein riesengroßer Sack, prall gefüllt mit Geschenken! Gutscheine, warme Jacken, eine Kamera, Kopfhörer, ein Nintendo-Spiel und sogar drei Reisen konnten wir darin entdecken. Unglaublich! Aber wem soll das alles zugute kommen?

Des Rätsels Lösung: Natürlich ein Rätsel! Knobeln Sie kräftig mit und vielleicht dürfen Sie schon bald einen unserer hochwertigen Preise ihr Eigen nennen. Los geht's!



1.) Im Winter steht er still und stumm, dort draußen ganz in weiß herum. Schal, Kohle und Karotte, prägen Aussehen und Klamotte.

2.) Manchmal komm' ich über Nacht, fall' vom Himmel, leis' und sacht. Zäune, Dächer und Kirchturmspitzen, bekommen helle Zipfelmützen.

3.) Du siehst mich am Abend und in der Nacht, ich habe über dem Stall gewacht. Die Heiligen Könige folgten mir gern, sie fanden mit mir den Stall des Herrn.

4.) Knack, knack, eins zwei drei, knacke ich die Nuss entzwei. Knack, knack, aus dem Haus, hole ich den Kern heraus.

Sie haben alles erraten? Dann schreiben Sie schnell die Lösungswörter in eine Email, richten diese an redaktion@die-stilisten.de und ergänzen sie um folgende Angaben: Name, Anschrift, Alter und Rufnummer. Bitte auch anfügen, welche Reise Sie im Falle der Erstplatzierung gewinnen möchten - „Familie“, „Zweisamkeit“ oder „Freunde“. Teilnahmeberechtigt sind alle volljährigen Personen mit Wohnsitz in Deutschland. Teilnahmechluss ist am 20. Dezember 2017. Bei mehreren richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen. Viel Glück!

Aber der Weihnachtsmann hat noch mehr dabei – unter allen Einsendungen verlosen wir zusätzlich:

FUNKTIONAL UND HEIMELIG

Anziehen – wohlfühlen! Die lässige Kapuzenjacke Women's Torridon Jacket II hält nicht nur kuschelig warm, sondern besticht zudem durch atmungsaktiven und komplett recycelten Polyester. Flauschiger Sherpa-Fleece sorgt für besten Tragekomfort. Weich, gemütlich und lässig. Casualstyle und moderne Farben machen aus Funktionsteil einen schick-sportiven Begleiter für In- und Outdoor. Ob beim Klettern, Spaziergehen oder abends schnell noch vor dem Lagerfeuer: Mit Eingriffstaschen zum Händewärmen und Mützeverstauen wird noch eine Extraportion Kälteschutz geboten. Green Shape ist die Vaude-Garantie für umweltfreundliche Produkte - aus nachhaltigen Materialien und ressourcenschonender Herstellung. Mit freundlicher Unterstützung des Herstellers verlosen wir unter allen Einsendungen zusätzlich zwei Jacken in den Größen 36 und 38, im Farbton „pebbles uni“. Im Wert von je 120 Euro. www.vaude.com. Foto: Vaude



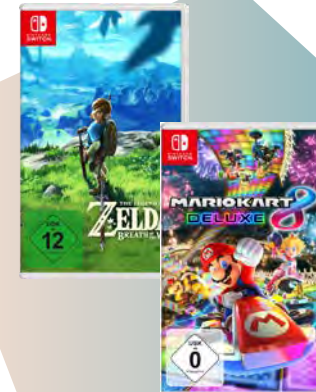
FOTOGRAFISCHES ERLEBNIS

Mit der Polaroid Snap Touch wird das Fotografieren, Ausdrucken und Weitergeben von Fotos zum Spaß-Erlebnis. Über einen eingebauten Drucker werden Lieblingsmotive auf das selbstklebende Vollfarben-Fotopapier gedruckt und können an Ort und Stelle mit Freunden geteilt werden. Das Beste: für den Druckprozess werden keine Toner oder Farbpatronen benötigt. Bilder können sofort oder zu einem späteren Zeitpunkt ausgedruckt werden. Mit Fotorahmen, Filtern oder digitalen Stickern bietet die Kamera zahlreiche Bearbeitungsmöglichkeiten. Smartphones und Tablets lassen sich via Bluetooth-Verbindung und der Polaroid Universal Print App mit der Kamera koppeln, um Bilder vom Mobilgerät auszudrucken. Neben der Sofortbildfunktion, ermöglicht die Polaroid Snap Touch Videoaufnahmen in HD-Qualität. Im großen Lostopf befindet sich auch eine Polaroid Snap Touch in blau im Wert von rund 180 Euro. www.polaroid.com. Foto: Polaroid



WOHLFÜHL-GUTSCHEINE

Männer und Frauen gleichermaßen aufgepasst: Für die beiden Shopping-Plattformen „dergepflegtemann.de“ sowie „beautynet.de“ verlosen wir jeweils einen Gutschein in Höhe von 250 Euro! Pflege, Kosmetik, Parfums, und, und, und – hier findet sich alles, was das gutaussiehende Herz begehrt. Neben bewährten Klassikern stehen hier auch interessante Neuheiten innovativer Hersteller im virtuellen Regal. Der moderne Mann von heute betont nicht nur seine Männlichkeit mit natürlichen „Accessoires“ wie seinem Bart, er hegt und pflegt diese vielmehr noch mit den passenden Männerpflegeprodukten. Der gepflegte Mann bietet Männern nun die Möglichkeit, aus einem riesigen Sortiment an Männer Kosmetik zu wählen und so genau die Herrenpflege zu bekommen, die ihr Typ auch verdient. Das breit aufgestellte Shoppingportal beautynet.de gehört mit rund 60.000 Zugriffen im Monat zu den etablierten deutschen Adressen für Schönheitsprodukte im Netz.



NINTENDO SPIELE, SPIELE, SPIELE

Motoren starten, Gaspedal bis zum Anschlag durchtreten und fertig machen für packende Renn-Action, wie man sie nur mit Mario Kart erlebt. Ob mit der ganze Familie vor dem heimischen Fernseher, mit Freunden im Park, bei einem Kumpel zuhause oder online mit Spielern aus aller Herren Länder – dank Nintendo Switch, der ersten tragbaren TV-Konsole der Welt, die sich im Handumdrehen in einen Handheld verwandelt, kann man den abgefahrenen Rennspaß Mario Kart jetzt auf so vielfältige Weise genießen wie nie zuvor. The Legend of Zelda: Breath of the Wild gilt als einer der ambitioniertesten Nintendo-Titel aller Zeiten. Obendrein ist ab sofort ein kostenloses Software-Update verfügbar. Damit können die Zelda-Freunde das Spiel nun in einer von neun Audio-Sprachversionen erleben, unter anderem in Deutsch, Japanisch, Englisch, Französisch und Italienisch. Die Untertitel können dabei weiterhin auf dem Bildschirm angezeigt werden. Verlost wird jeweils ein Exemplar. Bitte Wunschtitel angeben.



həy ELEGANTE FEIERTAGE

Wie schnell kann festliche Vorfreude in Stress und Hektik umschlagen? Wäre es dann nicht schön, wenn man mit Tochter oder bester Freundin etwas Zeit zum Abschalten hätte?

Unser Angebot für Weihnachten und Silvester (gültig bis 30.12.2017*):
Sie vereinbaren einen gemeinsamen Termin für eine Festtagsfrisur und erhalten 50 % Nachlass auf Ihr Gala-Make-up.

(*am 24. 12. 17 geschlossen)

hey Hair & Style | Albstraße 20 | 72764 Reutlingen | T 07121 1394048 | www.hey-hair.de

50%
AUF IHR
GALA-MAKE-UP



PLATTAN ADV WIRELESS

Seit September ist bei ausgewählten Händlern und online unter urbanears.com die neue Kopfhörer-Edition von Urbanears erhältlich. Die brandneuen Farben der Herbst-/Winterkollektion wurden von Erdmineralien inspiriert. Kunden wählen zwischen Amethyst Purple, Beryl Red und Emerald Green. Wir verlosen das Modell Plattan ADV Wireless im herbstlich-grünen „Emerald Green“. 30 Stunden Wireless-Spielzeit bieten ein wahrhaft befreiendes Hörerlebnis. Der On-Ear-Kopfhörer garantiert kristallklaren Sound über das gesamte Spektrum und kommt mit einem Bedienknopf für vereinfachte Steuerung daher. Außerdem verfügt er über ein integriertes Mikrofon, eine ergonomische Passform, einen ZoundPlug zum Teilen von Musik und ein zusammenklappbares Design. Wert des Kopfhörers: rund 80 Euro.



Unsere kleinen Weihnachtshelfer halten
noch Geschenkideen für Sie parat:

VON HERZEN SCHÖN

Freubündel bietet monatlich wechselnde Produkte neuer Manufakturen, Künstlerinnen und Kindermodelabels – auch im Baukastensystem für Herzens-Anlässe wie Geburt, Taufe oder Geburtstag. Wenige, dafür hochwertige und besondere Dinge, sind im liebevollen „Überraschungspaket“ enthalten. Handgenähte Rasseln, von Hand bedruckte Bodys und Shirts oder vegane Kosmetik – der Vielfalt sind keine Grenzen gesetzt. Ab 25 Euro zzgl. Versandkosten kann man sich je nach Budget ein Freubündel online zusammenstellen. Infos unter: www.freubuendel.de

L. O. V. E.

Für immer verbunden: Das funkelnde Herz und der Ring mit „Together“-Gravur von Thomas Sabo verschmelzen als Armband zu einer unzertrennlichen Einheit. Mit größter Präzision von Hand geschmiedet, ist das filigrane Schmuckstück ein Zeichen ewiger Liebe. Mit seiner zeitlosen Optik und feminin-zartem Design ist es bestens als Weihnachtsgeschenk, aber auch als liebevolles Dankeschön zu anderen Anlässen geeignet. Es besteht aus 925er Sterlingsilber mit einer 750er Roségold Vergoldung. Ein Herz fürs Herz! www.thomassabo.com



verlosung GEWINN „FAMILIE“

das almdorf – world peace eco resort

Das Almdorf ist ein besonderer Ort. Auf zwei sonnigen, leicht versetzten Nockbergeplateaus lebt der Gast wie in einem alten Dorf, aber auch wie in einem modernen Luxushotel. In urigen Hütten oder exquisiten Chalets umgibt den Besucher atemberaubende Natur, echte gelebte Gemeinschaft, heimische Trink- und Esskultur sowie eine Atmosphäre von Kunst, Austausch und visionärem Denken. Man wird verwöhnt, inspiriert, angeregt. Sich zurückziehen oder teilhaben, ganz wie gewünscht. Immer im angenehmen Bewusstsein, dass hier regional und nachhaltig gewirtschaftet wird, was den Genuss nur noch steigert.

Der wahre Luxus beginnt bereits mit der klaren Luft, die einen hier allabendlich tief und erholsam schlafen lässt. Bei der Ausstattung wurde das regional Authentische mit ein wenig Komfort angereichert, sodass von eingebauten Weinlagern über Kamin und Hottub keine Wünsche offen bleiben. Dabei wird viel Wert auf eine sinnvolle und verantwortungsvolle Bauweise aus Holz gelegt, in der Überzeugung, dass Dinge wie gesteckte Betten ohne Metall und die überall eingefräste Lebensblume den Aufenthalt hier nachhaltig schöner machen.

ERLEBTE QUALITÄT

Die unglaubliche Qualität der Speisen, die es hier zu genießen gilt, entspringt frisch aus der regionalen Natur. Wo es nur geht, wird zu Bio- und zu heimischen Produkten gegriffen. Und das schmeckt man. Das Fleisch etwa beziehen die Betreiber zum größten Teil aus der Region Nockberge, wo jede einzelne Kuh ihren eigenen Weideplatz hat. Der hauseigene Gourmetkoch bereitet Kärntner und österreichische Spezialitäten zu, und der Hüttenwirt bringt nur das Beste direkt auf die Hütte. So verbindet sich im Almdorf Genuss mit Nachhaltigkeit, für ein Leben im Einklang mit der Natur.

FRIEDEN UND MITEINANDER

Die im Almdorf allorts ins Holz eingefräste Lebensblume kündigt es bereits an: Hier wird Wert gelegt auf Frieden und ein harmonisches Miteinander. Und diese Philosophie bekommt man gleich am eigenen Leib zu spüren. Denn auch wenn es ums Entspannen und Energietanken geht, verfolgt man die Philosophie regionaler Traditionen, bereichert durch reine Naturprodukte. So sind die frischen Kräuter für das traditionelle Kräuterheubad, welches nach althergebrachten Wissen zubereitet wird, vom Kärntner Bergbauern von nebenan. Nachhaltiger kann man sich nicht entspannen.

www.almdorf.com

Wir verlosen einen fünftägigen
Aufenthalt für eine sechsköpfige
Familie inklusive Frühstück!



verlosung GEWINN „FREUNDE“

ein häuschen im schnee nur für uns

In Großarl im Salzburger Land lädt Familie Fischbacher zur Winterauszeit an ihrem Bauernhof ein. Acht exklusive Chalets und sieben gemütliche Ferienwohnungen stehen den Gästen im Feriendorf Holzleb'n mitten in einer idyllischen Winterwelt für unbeschwerte Ferientage zur Verfügung. Der Familienhund darf auch mitkommen.

Die Chalets bieten je nach Größe Platz für 2 bis 14 Personen. Zum Teil verfügen die Häuser über drei Bäder und fünf getrennte Schlafzimmer. Dazu kommen komfortable Ferienwohnungen für die ganze Familie. In ihrem Feriendorf bringen die Fischbacher die Schönheiten des urigen Großarltales auf den Punkt. Die Landwirte haben ihrer Liebe zur Natur und zum Holz freien Lauf gelassen – von den Dachschildern aus wetterfestem Lärchenholz über die wohlthuenden Zirbenholz-Betten bis zum fichtenen Tisch, der in seinem vorigen Leben eine Stalltür war. Chalet-Gäste lassen in gemütlichen Stunden am knisternden Kaminfeuer die Seele baumeln. In der privaten Sauna in ihrem Urlaubshäuschen mit einem schönen Ruheraum entspannen sie völlig ungestört. Wem der Sinn nach einer wohltuenden Massage steht, der bestellt den Masseur kurzerhand in sein Chalet. Von der naturverbundenen Holzleb'n-Massage bis zur Öl-Entspannungsmassage mit Alpenkräutern und diversen Beautybehandlungen werden Gäste im Holzleb'n auf Wunsch direkt im Chalet verwöhnt.

BADEZAUBER IN DER SCHNEELANDSCHAFT

Die Außenbadewannen bei den Chalets krönen den privaten Wellness-Genuss im eigenen Chalet und sind beliebt bei Groß und Klein. Im Winter werden diese im Handumdrehen zum Hotpot. Im heißen Wasser (33 bis 42°C) zu baden und dabei den Schneeflocken zuzuschauen, ist einfach nur romantisch. Zirben- oder Tannenduft steigen einem in die Nase. Die einen entspannen vom Wintersport, die anderen genießen ihr Bad nach der Sauna. Der Bergblick ist in jedem Fall inklusive. Wer in der Ferienwohnung wohnt, lässt es sich im Sauna- und Wellnessbereich im Haupthaus des Feriendorfs so richtig gut gehen. Am Morgen wird auf Wunsch das köstliche Alm-Frühstück ins Chalet oder in die Ferienwohnung serviert. Bauernbrot, Säfte aus der Region, das frische Ei auf Heu, die Almbutter und viele weitere Köstlichkeiten stärken für den Tag. Fondue-Abende und Catering-Service werden ebenfalls gern organisiert, oder die Bäuerin bringt abends „Kasnock'n“ und „Muas“ für einen gemütlichen „Hüttenabend“. Gäste der Ferienwohnungen frühstücken je nach Lust und Laune in der Ferienwohnung oder im Altholz-Frühstücksraum. Gemütlicher kann ein Tag wohl kaum noch starten.

Wir verlosen einen viertägigen Aufenthalt für vier Personen inklusive Frühstück. Für Freunde, Paare oder eine Familie!

WINTERSPASS FÜR GROSS UND KLEIN

Ferien am Bauernhof, davon träumen viele Kinder – noch besser, wenn vor der Tür Schneemänner gebaut werden können, die Kleinen im Schnee toben dürfen und es mit Rodel und Bob hinausgeht. Der Rodelhang und der Kinderskilift (Kinder bis sechs Jahre fahren frei) liegen direkt gegenüber des Feriendorfs. Rodel und Bob können kostenlos ausgeliehen werden. Mit dem Kinderskilift gelangen kleine und große Skifahrer direkt ins Skigebiet Großarlal-Dorf-gastein mit 80 Pisten-Kilometern in allen Schwierigkeitsgraden. Und auch abseits der Pisten kommen Wintersportler im „Tal der Almen“, wie Großarl treffend genannt wird, auf ihren Genuss: beim Skitouren-Gehen, Langlaufen, Winterwandern, Schneeschuhwandern oder auf der Naturrodelbahn. Gäste des Feriendorfs Holzleb'n können sogar kostenlos an geführten Ski-Schnuppertouren und Schneeschuhwanderungen teilnehmen.

www.holzlebn.at



verlosung GEWINN „ZWEISAMKEIT“

rittis alpin chalets

Umgeben von der imposanten Bergwelt des Dachstein Gletschers und doch zentral gelegen, sind die Rittis Alpin Chalets der perfekte Ausgangspunkt für einen sportlichen Sommer- oder Winterurlaub in Ramsau am Dachstein. Aktive Familien, Naturliebhaber und ambitionierte Athleten finden in den gemütlichen Holz-Chalets beste Voraussetzungen.

Sportlich, modern und zum Wohlfühlen – in den Rittis Alpin Chalets findet der Gast einzigartige Bedingungen für den Pärchen- und Familienurlaub. Jedes der insgesamt 14 Chalet-Apartments besticht durch die natürliche Bauweise mit viel Holz und ist mit vier Schlafmöglichkeiten – zwei Betten und jeweils zwei Zusatzbetten oder Ausziehcouch – ausgestattet. Die Küchenzeile bietet mit Backrohr, Kaffeemaschine, Kühlschrank und gemütlicher Essecke genügend Platz für gemeinsame Kochstunden. Die behagliche Couch vor dem Kamin und der Flatscreen in der Ferienwohnung laden zum Verweilen und Entspannen ein.

Das Herzstück der Chalet-Apartments (mit Ausnahme der Kategorie „Basic“) bilden die vier Quadratmeter großen Saunen. Wunderbare Zweit zu zweit mit so vielen Aufgüssen wie man möchte – private Atmosphäre und wohltuender Holzduft inklusive.

TIPP:

Für ein noch exklusiveres Wohlfühl-Ambiente wird den Gästen zusätzlich die Kategorie Chalet-Apartments Superior angeboten. Die Superior Apartments verfügen über eine noble Ausstattung mit viel Naturholz und einer Extraportion Raum-luxus bedingt durch die hohen Wände.

SPORT UND ERHOLUNG

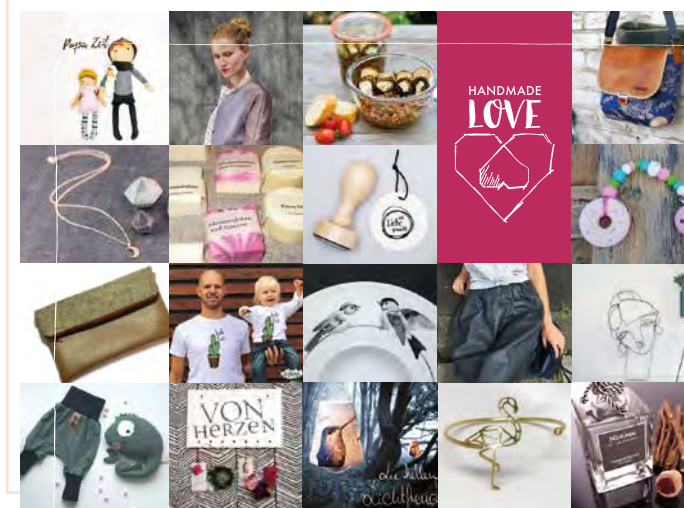
Trainieren oder entspannen? Wer seinen Urlaub in den Rittis Alpin Chalets verbringt, muss sich erst gar nicht entscheiden. Der großzügige Fitness- und Wellnessbereich ist sowohl für die gemütliche als auch die aktivere Gangart geeignet. Zu Anfang geht es auf die topmodernen Precor-Geräte, Sauna mit Ruheraum und Biokamin folgen im Anschluss.

KULINARISCHE GAUMENFREUDEN

Langschläfer oder Frühaufsteher? Lachsfrühstück oder Sportlerjause? In den Vier Sterne Rittis Alpin Chalets findet jeder Gast das Richtige für den individuellen Anspruch. Den energiereichsten Start in den Tag erhält man nach dem Genuss des reichhaltigen Frühstücksbuffets im Hauptgebäude – bei Buchung eines Doppelzimmers immer inklusive. Für alle anderen Rittis-Gäste sind Buffet und Brötchenservice jederzeit bequem zubuchbar. www.rittis.com



Wir verlosen einen viertägigen Aufenthalt für zwei Personen inklusive Frühstück!



**DESIGNMARKT
HANDMADEMARKT**
27. - 28.01.2018
Burg Stettenfels Heilbronn

Samstag: 12 – 19 Uhr || Sonntag: 11 – 18 Uhr
Eintritt: 5 Euro (Kids bis 12 Jahre frei)

www.handmadelove.de

I have a dream

MIT GEZIELTER MOTIVATION ZUM ERFOLG

Manche Menschen scheinen das Glück gepachtet zu haben. Alles was sie anfassen, scheint zu klappen. Doch ist es wirklich immer nur Glück oder steckt noch mehr dahinter?

Natürlich lässt sich in bestimmten Fällen eine gehörige Portion Glück nicht von der Hand weisen. Dennoch gibt es die eine Sache, die all die Erfolgreichen gemeinsam haben: Volition. Psychologen verstehen unter Volition die Fähigkeit, Träume und Ziele tatsächlich umzusetzen, und somit steht es für die Willenskraft, aus der Motivation Taten werden zu lassen. Das ist nämlich oft der Knackpunkt. Alle Menschen haben Wünsche und Träume. Und viele Menschen sind auch wirklich motiviert. Aber dann ist man abends nach der Arbeit doch zu müde, um noch etwas dafür zu tun. Man liegt doch lieber auf dem Sofa und schaut eine Runde Netflix. Und schon ist ein weiterer Tag vorbei, an dem man nichts für das Erreichen seiner Ziele getan hat. Das ist okay, nur leider schleicht sich diese Gewohnheit ein – und so rückt das Ziel in immer weitere Ferne.

Die gute Nachricht jedoch ist: Laut dem Sozialpsychologen Roy Baumeister kann man diese Willenskraft wie einen Muskel trainieren. Dabei kann man mit ganz kleinen Dingen anfangen, wie jeden Tag eine bestimmte Tätigkeit ausüben, nur um seine Willenskraft und Disziplin zu trainieren. Zum Beispiel kann man jeden Morgen einen

Löffel auf den Nachttisch legen und diesen Löffel abends wieder aufräumen. Wem dies zu unsinnig erscheint, kann dieses tägliche Ritual auch mit Dingen tun, die von vielen Coaches empfohlen werden, wie Affirmationen, Meditation oder Sport. Denn damit kann man seine Bereitschaft etwas zu tun steigern und gleichzeitig seine Willenskraft trainieren.

Auch hilft es sehr den Tag zu strukturieren, um die Anzahl an Entscheidungen und Anforderungen zu minimieren. Denn wie jede Muskelkraft kann diese über den Tag aufgebraucht werden. Wenn man also jeden Morgen lange überlegt, auf was man heute zum Frühstück Lust hat, oder was man anziehen möchte, verbraucht man schon einen Teil seiner Entscheidungsenergie oder Willenskraft. Daher haben auch Marc Zuckerberg oder Steve Jobs immer die gleichen T-Shirts bzw. Pullis getragen, um hier bewusst die Anzahl an Entscheidungen zu reduzieren. Es ist also insgesamt sehr hilfreich, seinen Tag gut zu strukturieren und nicht ständig Spielball der Lust und Laune zu sein. Somit wird deutlich, dass ein tägliches Ritual sich sehr positiv auf das Leben auswirken kann. Was einem davon am meisten zusagt, muss

jeder selbst entscheiden. Hier ein paar Anregungen aus der Welt der Coaches und der Berater.

AFFIRMATIONEN:

In unserem Kopf findet ein ständiger Dialog statt. Meistens dreht es sich dabei um vergangene Situationen, die man wieder durchgeht. Leider fokussiert man sich oft auf negative Dinge. Ist eine Person sehr unsicher und denkt die ganze Zeit, dass sie es eh nicht schaffen wird, wird sie diese Unsicherheit ausstrahlen und wahrscheinlich viel früher aufgeben, als eine Person, die davon überzeugt ist, dass sie es schaffen kann. Affirmationen sind der hierbei der Versuch, diesen Prozess umzuprogrammieren, indem man bewusst positive Gedanken denkt. Es mag sich am Anfang ungewohnt anfühlen, regelmäßig selbstbejahende Gedanken zu wiederholen. Fakt ist, dass sich das über kurz oder lang im Unterbewusstsein festsetzt und dadurch einige Veränderungen in Gang gesetzt werden, die einem bei der Erfüllung seiner Träume helfen können.

VISUALISIERUNG:

Sportler bedienen sich dieser Technik schon lange. Sie spielen den perfekten Ablauf ihrer Disziplin viele hunderte Male im Kopf ab und trainieren diese somit auch. Beispielsweise ist Profi-Golfer Tiger Woods dafür bekannt, dass er an jedem Loch den nächsten Schlag bis zur Perfektion visualisiert. Auch das Vorstellen von dem Moment, an dem man sein Ziel erreicht, sei es die Bikinifigur oder der richtige Job, führt dazu, dass Glückshormone ausgeschüttet werden und das wiederum kann die Willenskraft stärken. Es zeigt einem nochmal, wofür man das macht und hilft einem am Ball zu bleiben. So hat sich der Schauspieler Jim Carrey lange vor seinem Erfolg einen Scheck mit zehn Millionen Dollar für geleistete Schauspieldienste geschrieben, den er immer wieder visualisierte. Laut ihm motivierte ihn das sehr und half ihm nicht aufzugeben. Das kommt einem sogenannten Visionboard sehr ähnlich. Dabei handelt es sich um eine Pinnwand oder ähnliches, auf der man sein Ziel bildlich darstellt und es in Sichtweite aufhängt oder platziert. Somit kommt es immer wieder in das Blickfeld und kann einen auf das Ziel fokussieren.

DANKBARKEIT:

Dankbarkeit ist eine starke Stellschraube, an der Mensch drehen kann. Solange man

nur unzufrieden ist und sich nur damit beschäftigt, was man nicht hat, fällt es einem nicht leicht, motiviert und freudig an neue Aufgaben und Herausforderungen heranzugehen. Daher wäre es eine Möglichkeit, sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit zu nehmen und in einem Dankbarkeitstagebuch drei Aspekte festzuhalten, für die man dankbar ist, oder die man erlebt hat. Indem man sich damit beschäftigt, was positiv ist – gerade auch in Momenten, in denen man etwas niedergeschlagen ist, kann man seine Perspektive etwas verändern. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass allein schon die positive Wahrnehmung von Dingen Auswirkungen auf unsere Grundstimmung hat. Und je besser die Grundstimmung, umso leichter fällt es einem, sich aufzuraffen und etwas zu tun.

KOPF FREIKRIEGEN:

Nur wer hin und wieder seinem Geist eine Pause gönnt, kann fokussiert bleiben. In der heutigen Zeit sind wir ständigem Input ausgesetzt. E-Mails, Nachrichten, Anrufe prasseln auf uns ein. Der Alltag ist vollgestopft mit Angeboten und Terminen. Dabei noch einen klaren Kopf zu behalten und sich dauerhaft konzentrieren zu können, ist schwierig. Daher ist es gut, wenn man ab und zu den Kopf frei bekommt. Dafür sollte man sich immer wieder Zeit für sich nehmen und

versuchen, nicht allzu viel zu denken. Das kann über Meditation gelingen, oder aber auch über Sport. So oder so ist ein gewisser Ausgleich essenziell, der unseren ständig überreizten Kopf zur Ruhe kommen lässt.

MORGENRITUAL:

Die Königsdisziplin ist das „Morgenritual“, denn dieses verbindet alle diese Übungen zu einer komplexen Einheit, die einem helfen soll, seine Ziele zu erreichen. Der berühmte Coach Hal Elrod aus der USA hat damit eine regelrechte Bewegung gestartet. Viele Menschen schwören darauf, morgens vor acht Uhr morgens eine Stunde sich selbst zu widmen. Denn laut vielen Psychologen hat es eine immense Auswirkung auf den Tag, wie man ihn startet. Startet man ihn hektisch oder demotiviert, kann sich das durch den ganzen Tag ziehen. Startet man aber voller Motivation, mit konkreten Zielen vor Augen und dem guten Gefühl, schon etwas für sich gemacht zu haben, gelingt einem vieles einfacher. Die Idee dahinter ist so simpel wie überzeugend. All diese Methoden sind Erfolg versprechend, aber meistens fehlt einem vermeintlich die Zeit dafür. Steht man aber morgens einfach eine Stunde früher auf, führt man endlich diszipliniert diese Methoden durch, trainiert seine Volition und startet zudem aktiv und bewusst in den Tag.

„Wenn du ein Schiff bauen willst, dann trommele nicht Männer zusammen, um Holz zu beschaffen, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre die Männer die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.“

Antoine de Saint-Exupry



BUCHTIPPS:

„Miracle Morning:
Die Stunde, die alles verändert“
Hal Elrod, Irisiana 19,99 €
...
„Das 6-Minuten-Tagebuch“
Dominik Spent,
UrBestSelf Publishing 23,90 €

SCHAUSPIELER ALEXANDER MILO IM INTERVIEW



"WHEN YOUR DREAMS DON'T SCARE YOU,
THEY ARE NOT BIG ENOUGH"

Wenn ein Schauspieler eine Rolle im Tatort ergattert, dann hat er es geschafft. Oder es ist zumindest ein sehr gutes Zeichen dafür. Und genau das scheint bei Alexander Milo der Fall zu sein. Der gebürtige Reutlinger hat sich im deutschen Fernsehen einen Namen gemacht. Aktuell ist er bei „Unter uns“, „Letzte Spur Berlin“ und im Kinofilm „Straßenkaiser“ zu sehen. STILIST hat Alex' bisherige Karrierestationen Revue passieren lassen und mit dem Schauspieler darüber gesprochen, was seine persönliche Definition von Erfolg ist.

Du hattest erst das Studium Produktionsmanagement an der anerkannten ESB Bu-

sinessschool in Reutlingen angefangen. Wie kam es dazu, dass du plötzlich alles abbrachst und nach Berlin gezogen bist, um Schauspieler zu werden?

Ich habe mein Studium nicht gewählt, weil es mich begeistert hat. Das war mehr eine Art „Vernunftsentscheidung“. Aber es hat mir keinen Spaß gemacht. Und das hat sich auch in den Leistungen widerspiegelt. Ich wusste aber auch nicht, was ich stattdessen machen sollte. Eines Abends hat mich meine Schwester nach Kassel ins Theater mitgenommen. Es wurde „Der Geizige“ von Molière gespielt. Das hat mich total weggehauen und seither war klar: Diesen Beruf will ich machen! Damit will ich mein Geld

verdienen. Und plötzlich hat sich mein Leben um 180 Grad gewendet. Wenn du auf einmal weißt, was du willst, dann setzt das ungemeine Ressourcen frei. Und so habe ich (Hals über Kopf) mein Studium abgebrochen und bin alleine mit meinem Traum und den letzten 300 Euro, die ich besaß, nach Berlin auf die Schauspielschule „Der Kreis“ (Fritz-Kirchhoff-Schule).

Wie war es für dich, ganz von vorne anzufangen?

Es war natürlich überhaupt nicht leicht, aber ich wusste, wofür ich das mache. Ich habe für meinen Traum gebrannt. Wobei ich viel lernen musste. Beispielsweise musste

ich feststellen, dass ich zu stark schwäbelte. Es gab Situationen, in denen mir von Dozenten gesagt wurde: „Alex, du hast Talent und du würdest auch auf die Rolle passen – aber wir verstehen dich einfach nicht“. Das heißt, ich musste mir nicht nur die ganzen Schauspiel-Skills aneignen, sondern mich auch von alten Gewohnheiten trennen und mir beispielsweise auch meinen schwäbischen Akzent abgewöhnen.

Es gibt Tausende Schauspieler in Deutschland, aber nur ein kleiner Prozentsatz kann wirklich seinen Lebensunterhalt damit verdienen. Zudem stellt sich der Erfolg meist auch nicht über Nacht ein. Wie bist du damit umgegangen? Wie hast du deine ersten Misserfolge verkraftet?

Ich denke, wie man mit so etwas umgeht, hängt stark von der Persönlichkeit ab und wie es einem in der Familie vorgelebt wurde. Mein Vater war Gastarbeiter aus Ex-Jugoslawien und hat immer viel gearbeitet. Er hatte teilweise mehrere Jobs, um uns ein entspanntes Leben zu ermöglichen. Und egal, wie schwer es war, er hat nie aufgegeben. Das hat mich sehr geprägt. Und es hatte auch etwas mit Stolz zu tun. Ich wollte es schaffen. Von daher habe ich nie ernsthaft darüber nachgedacht, aufzugeben. Natürlich habe ich meine Misserfolge beweint. Und es gab auch die eine oder andere Situation, die mich kurzfristig umgehauen hat. Aber nach ein paar Tagen kam die Kampfeslust: Jetzt erst recht!

Und du hast wirklich nie ernsthaft überlegt, das alles an den Nagel zu hängen?

Nein. Es gibt einen Spruch, den ich sehr gerne mag: „When your dreams don't scare you, they are not big enough“. Und ich denke, es gibt nichts Schlimmeres, als wenn die Wirklichkeit zu stark vom Traum abweicht. Deswegen war ich trotz der Misserfolge immer glücklich. Ich mache das jetzt schon seit mehr als zehn Jahren und hatte in all der Zeit verschiedene Nebenjobs wie Kellnern, Promotionjobs oder Call-Center-Agent, nur um mir meinen Traum zu ermöglichen. Die Schauspielerei möchte ich mein Leben lang machen. Schauspielern ist für mich kein Beruf, sondern wirklich eine Berufung. Und ich bin bereit, alles dafür zu geben!

Wie findet man heraus, was man wirklich will? Was sein Traum ist?

Das Wichtigste ist, in sich hineinzuhören. Heutzutage sind die Jugendlichen und auch wir Erwachsenen den ganzen Tag ständigem Input ausgesetzt. Da kann man schnell den Bezug zu sich selbst verlieren. Man sollte sich regelmäßig hinsetzen und einfach mal die Schnauze halten und sich die Fragen stellen: Was will ich machen? Für was brennt mein Herz? Fernab von dem, was einem alle anderen eintrichtern.

Und wenn man es dann weiß – was dann?

Die Leute sollten sich mehr trauen, sie selbst zu sein und das zu machen, was sie wirklich wollen und nicht, was Gesellschaft, Familie und Freunde von ihnen erwarten.

Eine prägende Figur in deinem Leben war dein Vater. Gibt es noch andere Idole für dich?

Nein, ich habe kein bestimmtes Idol. Was mich inspiriert sind Menschen, die strahlen, aber trotzdem nicht aufgeben. Men-

schen, die Kämpfer sind und für sich und ihren Traum eintreten. So was zeigt einem immer wieder, dass man viel erreichen kann.

Was bedeutet für dich Erfolg?

Es war bei mir nie einfach. Ich hatte mit vielen Hindernissen zu kämpfen. Es war teilweise sogar so, dass wenn sich der Erfolg eingestellt hatte, meine erste Reaktion war: „Und wo ist jetzt der Haken?“. Aber davon muss man sich lösen. Ich denke, Erfolg hat weniger damit zu tun, wie viel Geld man verdient. Klar ist das Gehalt auch eine Form der Wertschätzung, aber Freude an dem zu haben, was du machst, ist ein viel besserer Motivator. Demnach könnte man auch sagen, jemand ist erfolgreich, wenn er etwas macht, das ihm wirklich Spaß bereitet.

ALEX MILO

geb. 22. März 1980 in Reutlingen

Absolvent der renommierten

Schauspielschule „Der Kreis“

(Fritz-Kirchhoff-Schule)

Rollen u. a. im Tatort und bei Unter Uns

KÜNSTLER AM ABEND

ANTONIO GERARDI UND BENJAMIN ONDERA

16.12.2017

KOCHKUNST TRIFFT AUF MARCUS SCHNEIDER

IN REUTLINGEN AB 19:00 UHR

Erleben Sie die Weihnachtszeit mit grandiosen Künstlern und genießen Sie musikalisch & kulinarisch das ewige „DOLCE VITA“!

- Einlass ab 19:00 Uhr am roten Teppich
- Ein kulinarisch, schwäbisch, italienisches Weihnachtsspektakel
- Konzert von Antonio Gerardi und Benjamin Ondera, sowie Comedy von Raffa Italiano und Moderation von Romy Stangl
- Kochshow mit Marcus Schneider

Ticketpreis: 99€, inkl Essen und Trinken

Tickets: <http://www.cookingconcept.de/kontakt.html> oder 07121- 5106774

Location: cooking concept, Lindenstrasse 31-33, 72764 Reutlingen

Weitere Termine in 2018 sind: 03.03, 22.06, 21.09, und 09.12!

ZEHN JAHRE WALTER SUBJECT



„WIR LEBEN FÜR DIE MUSIK“

2008 ins Leben gerufen, gehören Marc Ruff, Udo Neugebauer, Christoph Kluck, Manuel Randecker und Dominik Prause mit ihrer Band „Walter Subject“ zu den festen hiesigen Größen im Bereich Rock. Wir sprachen mit ihnen über Motivation und Erfolg.

Unser Thema lautet „I have a dream“ – mit Selbstmotivation zum Erfolg. Könnt ihr euch noch daran erinnern, wie der erste Schritt von Traum zu Realität aussah?

Bei uns war das eigentlich andersherum. Die Band wurde zuerst Realität, die Träume kamen dann später dazu. Wir hatten 2008 alle diverse Erfahrungen in der Musikbranche gesammelt und wussten, dass wir unsere Familien mit einem „soliden“ Job außerhalb dieser Branche ernähren müssen. Trotz allem hatten wir nach wie vor Bock, Musik zu schreiben, Konzerte zu spielen und den Rock’n’Roll zu leben.

Unser Traum, Musik auf einem professionellen Niveau machen zu können und dabei unabhängig von der kommerziellen Seite des Music Business zu sein, ist mit Walter Subject Realität geworden.

Empfindet ihr es als mutig, das Wagnis „Musik“ eingegangen zu sein?

Nein. Wir müssen nicht von der Musik leben – sondern wir leben für die Musik. Das ist ein großer Unterschied und wir haben den Luxus das machen zu können, was uns Spaß macht.

Wie motiviert/diszipliniert ihr euch, wenn es mal nicht so rund läuft?

Mit Bier – funktioniert immer (lachen). Wir haben in den zehn Jahren, in denen wir jetzt zusammen Musik machen, festgestellt, dass es immer Phasen gibt, in denen kaum was vorangeht. Dann hat die Kreativität ein Loch und wir spielen weniger Shows. Dann wiederum gibt es Phasen, in denen einfach

alles zusammenpasst, wir auf ein gemeinsames Ziel hinarbeiten und uns motivationstechnisch gegenseitig anstecken. Dann entfaltet „Der Walter“ eine unglaubliche Power ...

Als feste Konstante haben wir unsere regelmäßige Probe einmal die Woche. Das hilft enorm, um auch in den nicht so produktiven Phasen am Ball zu bleiben.

Viele gemeinsame Jahre, aber auch verschiedene Charaktere und Lebenswege. Was ist euer gemeinsamer Nenner?

„Der Walter“. Er liegt uns allen sehr am Herzen. Wir haben gemeinsam schon viele tolle Dinge erlebt, die ohne den Walter nicht möglich wären. Jeder kämpft dafür, dass das noch viele Jahre so weitergeht.

Setzt ihr euch in Sachen Erfolg unter Druck?

Wir möchten natürlich mit dem, was wir machen erfolgreich sein, das heißt, wir möchten unserem Publikum bei den Live-Shows ein tolles Event bieten und wir möchten, dass unsere Musik gehört wird. Deshalb versuchen wir immer, das beste Ergebnis mit den vorhandenen Mitteln zu erzielen. Das ist aber eher eine Frage der Motivation, weniger von Druck. Wir schauen, was funktioniert und was nicht funktioniert und versuchen langfristig nur die Dinge zu machen, die funktionieren und uns Spaß bringen.

Unser Erfolgsrezept ist eher, dass wir die Dinge locker angehen ... Was haben wir schon zu verlieren? Mit dieser Einstellung

haben wir erst kürzlich ganz entspannt den Live-Contest „Fürstenberg Lokal Derby“ gewonnen.

Ihr feiert 2018 euer erstes, großes Jubiläum. Zehn Jahre „Walter“. Was erwartet uns?

Stimmt. Wir feiern unser zehnjähriges Jubiläum am 27. Januar 2018 beim WALTER WHO Fest im Reutlinger Kulturzentrum franz.K.. Es erwartet euch ein spannendes musikalisches Setup mit tollen Menschen, viel wildem Getanze und einigen Überraschungen!

www.waltersubject.de



Für einen unserer Leser/eine unserer Leserinnen + Begleitung halten wir noch ein besonderes Schmankerl parat. Es gibt ein Meet & Greet mit der Band zu gewinnen!

Neben freiem Eintritt für das Konzert im Januar gibt es im Anschluss noch ein Bierchen mit den Jungs. Wer gewinnen möchte, schreibt eine Email mit dem Stichwort: „Band“ an redaktion@die-stilisten.de. Name, Alter, Telefon und Anschrift nicht vergessen! Einsendeschluss ist der 15. Januar 2018 – bei mehreren Einsendungen entscheidet wie immer das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Wir drücken die Daumen!

PRINZ PI IM GESPRÄCH LEBEN IM HIER UND JETZT



Nach der Ankündigung seines neuen Albums „Nichts War Umsonst“ und den daraus veröffentlichten Singles „Für immer und immer“ sowie „Hellrot“, geht Prinz Pi im Frühjahr auf ausgedehnte Tour in der Schweiz, Österreich und Deutschland. Selbstmotivation – auch für den Künstler ein Thema. STIL.IST sprach mit ihm darüber.

Steckst du dir Ziele? Visualisierst du deine Zukunft?

Ich nehme die Dinge so detailliert wie möglich wahr. Musikalisch habe ich auch ein deutliches Ziel vor Augen: Mit meiner Musik das anzusprechen, was mich bewegt und was für mich falsch läuft in der Welt. Man muss sich nicht unbedingt große Ziele stecken – ich versuche bereits im Alltag umsetzen was mir wichtig ist. Beispielsweise in der Erziehung meiner Kinder. Man könnte sein Leben auch ganz einfach ändern, indem man im Hier und Jetzt zugange ist. Was bringt es sich ständig selbst zu sagen: „Morgen mache ich dies und jenes“, ohne je wirklich damit anzufangen?

Was inspiriert dich?

Menschen, Eindrücke, Situationen: Das können alles Inspirationsquellen sein. Dann springt vielleicht ein kleiner Funke über, der dann ein lodernes Feuer entfacht. Das führt vielleicht dazu, dass wir etwas tun, was wir vorher nicht geplant hatten. Ein Projekt starten oder einen Teil unseres Lebens zu verändern. Das kann das Denken oder sogar unser Sein verändern.

Wie überwindest du ein „Kreatief“?

Ich glaube, dass das jeder kennt. Der Kopf raucht, aber es kommt keine zündende Idee. Jetzt erst recht nicht von seinen Zielen abhalten lassen! Nicht davon ausgehen, dass man scheitert. „Ich pack’ das eh nicht“ ist der falsche Weg. Ich mache Musik und konzentriere mich auf das Gefühl, das ich empfinde, wenn ich mein Ziel erreicht habe. Und auch kreative Löcher ruhig mal zulassen. Man ist nicht

immer produktiv und diese Phase kann auch lange anhalten. Nicht aus der Ruhe bringen lassen, sondern weitermachen.

Was motiviert dich am meisten? Geld? Ruhm? Anerkennung?

Natürlich ist mir – vor allem jetzt mit Familie – auch ein gewisses finanzielles Polster wichtig. Das kommt mit den Jahren. Ich möchte aber nicht, dass das in den Fokus gerät. Es geht nicht um Ruhm, Geld oder Anerkennung, vielmehr darum, dass man gehört wird. Ich möchte mit der Musik etwas bewegen, ein Sprachrohr sein. Wichtiger als alles andere ist, dass ich auf Missstände aufmerksam machen kann.

PRINZ PI

Friedrich Kautz
geb. 23. Oktober 1979
in Berlin-Charlottenburg

Aktuell mit 4. Studioalbum „Nichts War Umsonst“ auf Tour

Zusatzshow in Stuttgart am 26. Januar 2018, 19 Uhr, „Im Wizemann“
www.prinzpi.biz

MOTEL ONE IN FREIBURG

entdecken und erleben

Mit der Eröffnung des ersten Motel One im sonnigen Freiburg ist die Budget Design Hotelgruppe nun auch in einer der kulinarisch feinsten Städte Deutschlands vertreten. Das regionsbezogene Designthema entführt den Gast in die mystische Landschaft des Schwarzwalds und macht auf 252 Zimmern Natur, Kultur und traditionelle Handwerkskunst erlebbar. In unmittelbarer Nähe zur Altstadt ist das Motel One Freiburg ein idealer Ausgangspunkt, um die beliebtesten Sehenswürdigkeiten, wie das historische Freiburger Münster mit dem angrenzenden Münstermarkt, fußläufig zu erreichen. Die Zimmer sind ab sofort buchbar.

EIN SPAZIERGANG DURCH DEN SCHWARZWALD

Der Boden aus Naturstein und Eiche, silbrig beschichtete Wände, die an große Zeiten der zahlreichen Silberbergwerke im Schwarzwald erinnern, Holzschindel und Fensterläden, Tannen und Weinberge: Der Gast soll die Lobby und One Lounge wie eine Wanderung durch die Breisgauer Landschaft erleben. Unterstützt wird dieser Spaziergang durch einige Designhighlights.

Kaum ein Gegenstand trug mehr zur weltweiten Bekanntheit des Schwarzwaldes bei, als die Kuckucksuhr. 13 handgefertigte Unikate schmücken die Wand in der modernen Schwarzwaldstube. Unterstrichen wird dieses Gefühl auch durch eine überdimensionale, sechs Meter lange Stuben-Bank.

UNTER FREIBURGS SEHENSWÜRDIGKEITEN SCHLAFEN

In den Zimmern kann der Gast auf Entdeckungsreise durch Freiburg gehen. Für die Wandgestaltung konnte der Freiburger Illustrator Tillmann Waldvogel engagiert werden, der exklusiv für Motel One skizzenhafte Grafiken als Vorlage für die eingesetzte Tapete zeichnete. Abgebildet werden typische Freiburger Stadtszenen, wie die „Bächle“, Fahrräder und das Marktgeschehen rund um das Freiburger Münster. Auch die verwendeten Materialien im Zimmer nehmen individuellen Bezug zur Stadt und ihrer ökologischen Philosophie.

Loden und natürliche Eiche setzen hier die Akzente.

Von Freiburg geht der sinnbildliche Weg weiter in die umliegenden Weinberge. Ausgezeichnete Winzer, die es verstehen die Sonne des Breisgaus ins Glas zu zaubern, sind rund um Freiburg schnell zu finden. Daher bietet die Bar neben der großen Ginkarte mit einer Auswahl an 40 Ginsorten, auch eine Weinkarte mit einer exquisiten regionalen Auswahl.



WEITERE INFORMATIONEN
UNTER WWW.MOTEL-ONE.COM

Fotos: motel one



WAS ZÄHLT SIND
FARBE,
FORM
UND SIE.



Same but different. Mit klaren Formen und starken Farben passt sich USM Ihrem Leben an. Immer individuell – purer Ausdruck Ihrer selbst.

raumplan®

Raumplan Handels GmbH, Seestraße 5, 72764 Reutlingen
Tel. 07121 93 07 10, welcome@raumplan.net, www.raumplan.net

home
sweet
home

PFLEGELEICHT UND SCHICK ZUGLEICH

design-thermostate für mehr style im bad

Das durchschnittliche deutsche Bad hat nur acht Quadratmeter – nicht viel Platz, wo doch immer mehr Zeit darin verbracht wird. Beinahe eine halbe Stunde pro Tag, was mit ein Grund dafür ist, dass der Wohlfühl-Charakter der einstigen Nasszelle immer mehr an Bedeutung gewinnt. Da helfen bereits kleine Dinge, so wie schicke und pflegeleichte Regler für die Heizkörper.

Eine Wellness-Oase zum Entspannen soll das Bad sein, die Zeit in ihm also genutzt statt bloß geputzt werden. Aufgrund ihrer glatten Oberfläche, frei von Rillen oder Vertiefungen, lassen sich die Design Thermostate besonders leicht reinigen und desinfizieren. Ihre Form steht ihrer Funktion dabei in nichts nach. So arbeiten die Thermostate bei der Wärmeregulierung selbsttätig und energiesparend. Tagsüber wie nachts wird die eingestellte Raumtemperatur präzise und konstant gehalten. Hat das Ventil die gewünschte Temperatur erreicht, schließt es sich automatisch. Zudem verfügen die Thermostate zusätzlich zum Frostschutz auch über eine Nullabspernung.

Um das Badkonzept harmonisch abzurunden, passen sich die formschönen und hochwertigen Design-Thermostate als geschmackvolles Detail diesem unaufdringlich an. Sie sind schlicht und doch elegant, dabei optisch flexibel gestaltet. Ob im trendigen Schwarz oder im zeitlosen Weiß, in einer Chrom- oder Edelstahlvariante – die Thermostate verschmelzen dank ihrer Farbgestaltung und dem modernen Material dezent mit ihrer Umgebung. Die beschränkt sich nicht nur auf das Bad, natürlich verleihen die Thermostate auch den anderen Räumen, von der Küche bis zum Wohn- und Schlafzimmer, das gewisse Etwas.



Schön und praktisch: Die Design-Thermostate besitzen eine leicht zu reinigende und extrem hygienische Oberfläche.

Foto: DANFOSS

WELLNESS IM EIGENEN ZUHAUSE

badgestaltung mit naturstein

Das durchschnittliche deutsche Bad hat nur acht Quadratmeter – nicht viel Platz, wo doch immer mehr Zeit darin verbracht wird. Beinahe eine halbe Stunde pro Tag, was mit ein Grund dafür ist, dass der Wohlfühl-Charakter der einstigen Nasszelle immer mehr an Bedeutung gewinnt. Da helfen bereits kleine Dinge, so wie schicke und pflegeleichte Regler für die Heizkörper.

Sich eine Auszeit gönnen, ganz weit weg sein vom Alltag und die Akkus wieder aufladen – in den letzten Jahren ist ein deutlicher Trend hin zu Wellness-Urlaubeen erkennbar. Exklusive Spas und Erholungs-Trips boomen. Dabei ist Entspannung für Körper und Geist auch in den eigenen vier Wänden möglich. Besonders das heimische Badezimmer wird immer mehr zum ganz privaten Wellnessraum. Eine Stimmung, die das Loslassen und Auftanken besonders leicht macht, verbreitet der harmonische Mix aus Naturmaterialien und zeitgemäßen Gestaltungselementen. Holz und Naturstein, kombiniert mit modernen Materialien und intensiven Farben wie Petrol, Violett und Rot verwandeln Bäder in wahre Wellness-Oasen.



Mit Naturstein, Holz und Signalfarben wird aus dem Badezimmer eine wahre Wohlfühl-Oase.

Foto: jonastone



Foto: jonastone

Eine Spa-Atmosphäre zaubern natürliche Materialien wie Holz und Naturstein, kombiniert mit warmen Farben, in das eigene Badezimmer.

balineum BAD & MEHR

Balineum – das Fachgeschäft für kreatives Bad-Design mit einer Vielzahl von Ideen für Möbel, Waschbecken, Spiegel, Spiegelschränke, Leuchten, Wandsysteme, Armaturen und Accessoires. Abgerundet wird das Bad-Programm mit Geschenk-Artikeln, duftenden Seifen, Badezusätzen und Textilien.

Modern, klassisch oder mit einem Hauch von Nostalgie. Design im Bad – mit einem hohen Anspruch an Qualität, Funktion und Individualität und einem angemessenen Preis-Leistungsverhältnis.

Unser Team berät Sie kompetent, plant und entwirft Konzepte für Ihre persönliche Badgestaltung.

BALINEUM – Bad + Mehr
Jakobsgrasse 4
72070 Tübingen

Di., Do. + Fr., 10.00 - 13.00 Uhr
14.30 - 18.30 Uhr
Mittwoch 10.00 - 13.00 Uhr
Samstag 10.00 - 14.00 Uhr
u. nach Absprache

Büro 07071 / 600 602
Laden 07071 / 552 000
Telefax 07071 / 600 603
balineum@t-online.de





AUSBLICK

magazin 12

Frühling lässt sein blaues Band wieder flattern durch die Lüfte;
Süße, wohlbekannte Düfte, streifen ahnungsvoll das Land. Veilchen träumen schon, wollen balde kommen.
Horch, von fern ein leiser Harfenton! Frühling, ja du bist's! Dich hab' ich vernommen! (Eduard Mörike)

Besser als mit diesem Klassiker deutscher Lyrik kann man den Lenz gar nicht einläuten. Verbannen wir gemeinsam Wollpulli und dicke Jacke in den Schrank, erfreuen uns an der neu erwachten Natur und bringen müde Glieder in Bewegung.

ECKSTEIN, ECKSTEIN...
kindheit fernab digitaler welten



AUS ALT MACH' NEU
renovieren leicht gemacht

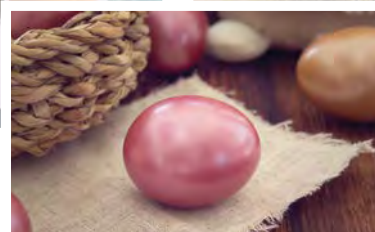


BALLUNGSZENTREN
„runde“ sportarten



MAXIMALE FREIHEIT
urlaub mit wohnmobil

ROSA UND ROT
modische signalfarben



PASKAH, PASHKĚ, PÂQUES
bunte osterbräuche

Anregungen? Reaktionen? Themenvorschläge?

Schreiben Sie uns*: Die.Stilisten UG (haftungsbeschränkt) | Humboldtstraße 11 | D-72760 Reutlingen | Email: redaktion@die-stilisten.de

* INFO Bitte haben Sie Verständnis, dass wir uns vorbehalten, Leserbriefe zu kürzen. Diese stellen in keinem Fall eine Meinungsäußerung der Redaktion dar.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
Milijana Magarewitsch

AGENTUR
Die Stilisten UG (haftungsbeschränkt)
Humboldtstraße 11 | D-72760 Reutlingen

KONTAKT
info@die-stilisten.de | www.die-stilisten.de

REDAKTION
Milijana Magarewitsch
Feride Mehmetaj
Rebekka Jacek
Anne Rasche
Yvonne Leppert
Tatjana Klytta

KREATIVE UMSETZUNG
Kim Senta Vogel
Milijana Magarewitsch

LAYOUT & GESTALTUNG
Kim Senta Vogel / hallo@kimsenta.de / www.kimsenta.de

DRUCK
CEWE Stiftung & Co. KGaA
Martin-Luther-King-Weg 30a / 48155 Münster

Gekennzeichnete Beiträge geben nicht zwingend die Meinung der Redaktion und des Verlags wieder. Die Urheberrechte der vom Magazin konzipierten Beiträge, Abbildungen und Anzeigen liegen bei der Unternehmungsgesellschaft. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträgern wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung der Redaktion. Alle Auskünfte, Preise, Maße, Farben und Bezugsquellen ohne Gewähr. STILIST erscheint viermal jährlich im dreimonatigen Turnus.

ANZEIGEN
Anzeigenschluss für März 2018 ist am 16. Februar 2018.
anzeigen@die-stilisten.de

ABONNEMENT
Jahresabonnement 19,60 € (4 Ausgaben)
Bestellung unter www.die-stilisten.de

Die Württembergische Philharmonie Reutlingen:

Highlights zum Jahresausklang, Weltklasse-Künstler im Januar

...

„Jauchzet, frohlocket!“ Vielen Musikbegeisterten und Familien ist es längst eine lieb gewonnene Tradition geworden, am zweiten Weihnachtsfeiertag in der Stadthalle Reutlingen das Fest mit der Württembergischen Philharmonie Reutlingen (WPR) und dem Knabenchor capella vocalis zu den feierlichen Klängen aus dem Weihnachtsoratorium von Johann Sebastian Bach ausklingen zu lassen.

Doch schon zuvor kommen Familien zum Zuge: Im familiären Ambiente ihres Studios bietet die Württembergische Philharmonie bereits am 16. Dezember, 16 Uhr, ein Familienkonzert an. Das Märchen Nussknacker und Mausekönig von E.T.A. Hoffmann wird erzählt vom Schauspieler Benjamin Hille, dazu erklingt Musik von Peter Tschaikowski.

Das gilt auch für die Silvestergala, die als schwungvolle und vergnügliche Einleitung zum Jahreswechsel jedes Jahr mehr Zuspruch erfährt. Diesmal hat sich das Orchester die sympathische Sopranistin Elena Fink eingeladen. Ihr zur Seite steht der Tenor Thorsten Büttner.

Im Neujahrskonzert der WPR kommen dann zwei Tastenlöwen der internationalen Spitzenklasse auf Heimatbesuch: Die beiden Künstler des GrauSchumacher piano duo, Andreas Grau und Götz Schumacher.

Im Weltklasseformat geht es weiter: Frank Peter Zimmermann kommt in die Achalmstadt! Nicht jedem Orchester ist es vergönnt, mit diesem gefeierten Geiger zu konzertieren, doch zur WPR besteht eine Verbindung schon seit den 1980er-Jahren. Zum krönenden Abschluss dieses Konzerts dürfen sich die Besucher dann noch auch Beethovens 7. Sinfonie unter Leitung des neuen Chefdirigenten Fawzi Haimor freuen.

Frank Peter Zimmermann (rechts), das GrauSchumacher piano duo: Andreas Grau und Götz Schumacher (unten)



> **Donnerstag, 8. Februar 2018 \ 20 Uhr**

Werke von Strauß, Offenbach u. a.

LARS REICHOW – Moderation \ ULRICH KERN – Leitung

Stadthalle Reutlingen

Tickets: 07121/ 82012-26

www.wuerttembergische-philharmonie.de



WÜRTTEMBERGISCHE
PHILHARMONIE
REUTLINGEN



Wie vom Markt, aber nach Hause geliefert

Wir liefern Montag bis Freitag von 17 bis 22 Uhr
frische, regionale Lebensmittel direkt bis an die Haustür