

Coaching, Beratung und Mediation

«Es sind starke Persönlichkeiten, die ein Coaching, eine Paarberatung wollen», sagt Rosmarie Messer, die seit vielen Jahren Hilfe zur Selbsthilfe anbietet.

Seit über 25 Jahren ist Rosmarie Messer im Bereich Coaching, Beratung sowie Mediation von Privatpersonen, Paaren, Mitarbeitern und Führungskräften tätig. Coaching dient zur Bewältigung von Krisen und Konflikten und zur Fortentwicklung vom Individuum bis zum Selbstmanagement. Ausserdem dient Coaching als Dialogform über Freud und Leid im Beruf und im Privatleben. Im praxisbezogenen Coaching werden neue Perspektiven eröffnet und neue Kompetenzen entfaltet (Prophylaxe, Bewältigung, Simulation von aktuellen oder zukünftigen Konflikten). Die Paarberatung ist ein Coaching und bietet unter anderem Hilfe zur Selbsthil-

fe oder kann zumindest helfen, die Beziehung friedlich zu beenden. Zeitmangel, Alltagsstress, fehlendes Einfühlungs- und Kommunikationsvermögen führen zur Entfremdung. Das muss nicht sein.

Ziel ist die Chancenoptimierung für eine möglichst streit- und stressfreie Zukunft sowie die Vermeidung einer Leistungsminderung im Beruf.

Mediation: Die Bereitschaft zur Lösung braucht Vertrauen und Mut. Durch kompetente Mediation entsteht das Fundament für eine win-win-Situation.

Rosmarie Messer, Coaching/Trennungsberatung/Mediation, www.coaching-trennungsberatung.ch, E-Mail-Adresse messer@coaching-trennungsberatung.ch, Telefon 056 641 14 05.



Stilvolles Ambiente im Restaurant Cocon, das mit vielen Gaumenfreuden, etwa einem Balchenfilet auf Kartoffelsalat, aufwartet. zVg



Das Fremde im Vertrauten

Von Dienstag bis Samstag ab 18 Uhr kann man im 15-Gault-Millau-Restaurant Cocon im Seerose Resort & Spa in Meisterschwanden wunderbar zu attraktiven Preisen tafeln. Auch Wellness-Wochenenden sind sehr beliebt.

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Schöne liegt so nah? Diese Frage stellt man sich beim Seerose Resort & Spa am Hallwilersee zu Recht. Nebst der schönen Lage mit Fernblick in die Berge bietet das Hotel auch ein attraktives Wellness-Angebot – vor allem auch für Wochenend-Gäste. Thailändische Gastfreundschaft, das uralte Wissen um die Balance der vier Elemente des Lebens und modernes Design vereinen sich zu einem einzigartigen Spa-Erlebnis. In der thailändischen Oase der Sinnlichkeit erwartet die Gäste ein ganz besonderes Entspannungs- und Vitalisierungskonzept. Die Anwendungen basieren auf

der jahrtausendealten Philosophie der Thai-Medizin. Es werden nur hochwertige, natürliche Zutaten wie Kräuter, Wurzeln, Blüten und Öle verwendet.

Kreativ und gesund

Küchenchef Siegfried Rossal überrascht die Gäste des Restaurants Cocon mit Gaumenfreuden, die durch das Fremde im Vertrauten bestechen. So wird etwa zu den Bärenkrebse mit Jakobsmuscheln ein Jasminreis gereicht. Auf der Karte sind immer auch lokale und saisonale Speisen zu finden, die den «fremden touch» ergänzen. Ganz nach dem Motto: Das Fremde im Vertrauten. Liebevoller Designelemente zeichnen das Cocon aus und verleihen ihm eleganten Glanz und gleichzeitig wohligen Charme. Drinnen laden 46 und auf der grossen, nord-östlich ausgerichteten Terrasse 56 Plätze zum Geniessen und Verweilen ein.

Speisen wie die Firstclass-Passagiere

Erstmals wurde das Seerose Resort & Spa mit dem Restaurant Cocon als Vertreter des Kantons Aargau ausgewählt, von September bis Dezember 2014 kulinarisch die Gäste der First- und Businessclass der SWISS zu verwöhnen. Das preisgekrönte Konzept der Schweizer Airline ermuntert zum Kennenlernen regionaler Produkte und Weine, die Menüs dazu werden von den renommiertesten Küchenchefs aus den jeweiligen Regionen kreiert. Erstmals ist nun das Restaurant Cocon mit Siegfried Rossal am Start. Wer nicht gleich in die Lüfte gehen will, kostet das neue kulinarische Konzept direkt am Hallwilersee – und findet dort zudem ein Stück Thailand, ganz ohne Langstreckenflug.

Seerose Resort & Spa
Seerosenstrasse, 5616 Meisterschwanden
Telefon 056 676 68 68



Rosmarie Messer ist seit über 25 Jahren im Coaching, der Mediation tätig.

Foto: zVg

Genug essen – schlank werden

Seit über 20 Jahren schreibt ParaMediForm mit seiner Methode eine Erfolgsgeschichte. Denn nachhaltig das Gewicht zu reduzieren und dann auch zu behalten, kann nicht mit «Nicht-Essen» erreicht werden. Je weniger ein Mensch isst, desto schwieriger ist es, überflüssiges Fett loszuwerden.

Mit der ParaMediForm-Methode muss der Kunde weder Kalorien zählen noch Hunger leiden und es ist auch keine Diät. Mit dem Ernährungssystem von ParaMediForm wird der Brennstoffapparat wieder in Schwung gebracht. Genau wie ein Feuer. Um es zu entfachen und am Brennen zu erhalten, braucht es nicht nur grosse Holzklötze. Es braucht auch Papier, kleine Holzstücke, Sauerstoff und ein Streichholz. Genauso verhalte es sich mit dem menschlichen Organismus. Um die Nahrung besser verbrennen zu können, müssen dem Körper täglich Kohlenhydrate, Eiweiss, Früchte, Gemüse und auch Fette zugeführt werden. Die richtige «Dosierung» sei allerdings ganz entscheidend. «So individuell wie wir Menschen sind, so individuell ist das Ernährungsprofil, das zu einem passt», erklärt Brigitte Huwiler, Institutsleiterin von ParaMediForm Aarau und Baden. Aufgrund aller Angaben filtert ParaMediForm heraus, welches der über 284 Ernährungsprofile für den jeweiligen Kunden ideal ist. «Quasi ein Massanzug, den wir für unsere Kunden erarbeiten», sagt sie. Wer so isst, wie es

seinem Körper bekommt, kann damit auch gesundheitlichen Problemen (Magengraben, Verdauungsprobleme) vorbeugen bzw. sie lindern.

Das erste Gespräch bei ParaMediForm ist kostenlos. Wer sich für ParaMediForm entscheidet, um sein Wohlfühlgewicht zu erreichen, wird auch nach der Gewichtsreduzierung betreut. «Es gibt ganz viele Fallstricke, die sich einschleichen können», weiss Brigitte Huwiler aus Erfahrung, hat sie doch dank ParaMediForm auch ein paar Kilos abgenommen. «Wir helfen den Kunden, diese Fallstricke zu erkennen.» Die Institutsleiterin betont jedoch, dass kleine «Sünden» zwischendurch erlaubt seien. Dank ParaMediForm habe man den Schlüssel in der Hand, diese wieder zu «korrigieren». Ganz wichtig: Nach dem Erreichen des Wohlfühlgewichts wird der Kunde von ParaMediForm weiter betreut. Gerade in der Stabilisierungsphase sei es entscheidend, noch gestützt zu werden. So lange, bis die neuen Essgewohnheiten einen Automatismus entwickelt haben. Diese lange Betreuungsphase wird von der Kundschaft denn auch sehr geschätzt.

ParaMediForm, Aarau
pmf-aarau.ch, Tel. 062 825 04 24

ParaMediForm, Baden-Dättwil
pmf-baden.ch, Tel. 056 470 00 08
www.paramediform.ch



Maren Schweitzer, Birr, vorher.

Fotos: zVg



Maren Schweitzer, 12 Kilo leichter.



NiQ Minimodul: Das intelligente Energiesparmodul für das Einfamilienhaus. Spart Energie, Kosten und erhöht den Raumkomfort. zVg

NiQ – Freund und Heizkostensparer

Das intelligente Energiesparmodul NiQ von Neurobat für Einfamilienhäuser bietet eine freundschaftliche Unterstützung bei der Verminderung des Energieverbrauchs von Heizungsanlagen.

Das Modul wird bei konventionellen Installationen nachträglich installiert und einfach mit der bestehenden Heizungssteuerung verbunden. So können Einsparungen von durchschnittlich 28% Heizenergie erreicht werden und damit auch Energieeffizienz und verminderte CO₂-Emissionen. Die Kantone bestätigen diese Vorzüge mit einer steuerlichen Abzugsberechtigung für das Nachrüsten.

Manchmal braucht es einen Freund, der da ist, wenn es kompliziert wird. Das gilt auch für unsere Heizungsanlagen, die für Wärme und Komfort in den Häusern sorgen. Sie sind nicht einfach einzustellen. Hier bietet ein wahrer Freund wie das selbstlernende Heizungsregelgerät NiQ von Neurobat Hilfe an und regelt alles, wenn es kompliziert wird. NiQ, das intelligente Energiesparmodul von Neurobat ist ausgezeichnet mit dem Umweltpreis Schweiz 2012/13, geeignet

für alle gängigen Heizsysteme wie Öl-, Gas-, Pellet-, oder Fernwärme- und Wärmepumpeninstallationen.

Wenn die Heizung auch noch mitdenken soll

NiQ regelt das. Das Modul verknüpft alle relevanten Faktoren, lernt sowohl das Gebäude als auch das Nutzungsverhalten kennen. Das NiQ-Modul verknüpft dieses Wissen mit den Wettervorhersagen und den Betriebsgegebenheiten der Heizungsanlage. Einbezogen werden also auch die Klimabedingungen, die Anwesenheit von Bewohnerinnen und Bewohnern, die thermische Gebäudeträgheit und anderes mehr.

Das Minimodul mit maxi Wirkung

Das intelligente Regelsystem ermittelt mit patentierten Algorithmen und einem modellprädiktiven Berechnungssystem vorausschauend die benötigte Heizenergie. Wesentlich effizienter und energiesparender als bis anhin kann auf diese Weise der gewünschte Komfort und die Behaglichkeit erreicht werden. Als Resultat wird – bei konstanten Raumtemperaturen – eine erhebliche Optimierung erreicht, die zu einer

durchschnittlichen Verminderung des Heizenergiebedarfs von 28 Prozent führt.

Von Kantonen als Effizienzmassnahme anerkannt

Das intelligente Energiesparmodul NiQ kann nachgerüstet werden bei allen gängigen Heizungsanlagen. Es sieht den Sonnenschein voraus und erkennt dessen Wirkung auf die Innentemperatur. Es passt den Betrieb dem Tagesrhythmus der Menschen an, lässt also nach wahrem Bedarf heizen. Zugriffe aus der Ferne, sei es mit Smartphone oder ähnlichen Instrumenten, sind hier nicht nötig, das Modul ist clever genug. Das Nachrüsten mit Neurobat NiQ wurde inzwischen auch von den Kantonen als Effizienzmassnahme anerkannt und kann daher als Steuerabzug geltend gemacht werden. Ein wahrer Freund, der auf wirkungsvolle Weise hilft, wie zahlreiche Nutzer bestätigen können.

Neurobat AG
Altenburgerstrasse 49
5200 Brugg
Tel. 056 552 33 01
www.myniq.net