

BÖDELI *info*

INTERVIEW

**«Ältere Menschen
sollen zuhause ein
erfülltes Leben in
Würde führen können»**

Iris Zitta

Leiterin Home Instead
Seniorenbetreuung
Berner Oberland



JANUAR 2016 IN DER BRASSE



Sa. 2. Januar 2016, 15.30 und 21.00 Uhr
HARDER POTSCHETE, KONZERT MIT KICK DOWN

Interlakner Musikfans kommen gleich zwei Mal zum Zug mit KICK DOWN: Erstmals anschliessend an den Potschete-Umzug um 15.30 Uhr und für Spätzügler und Durchhalter abends ab 21.00 Uhr nochmals. KICK DOWN spielen gängige Covers von Brian Adams, Whitesnake, Gottard, Status Quo usw., bis hin zu den ebenbürtigen Eigenkompositionen.



Do. 7. Januar 2016, 21.00 Uhr
HAMSCHTER, MUNDHARDROCK

Gradliniger, echter und purer Mundhardrock aus dem Berner Oberland. Im Herbst 2014 verlor Hamschter den Frontmann Ben von Allmen in Spanien ans Meer. Der Rock aber ist stärker. Am 7. Januar spielt Hamschter wieder bei uns in der Brasse, zu viert: Cindy von Allmen-Bigler als Leadsängerin, Thomas Gerry Gertsch an der Gitarre, Erwin Glaus am Bass und Lori Zurbuchen wie eh und je am Schlagzeug...!



Do. 14. Januar 2016, 21.00 Uhr
HONKY TONK PICKERS, HONKY TONK MUSIC

Country, Cajun, Tex-Mex, Western Swing, Rock'n Roll, Country-Rock: eben einfach Honky Tonk pur! Die Honky Tonk Pickers überraschen mit der Stimmgewalt des Leadsängers und Gitarristen Juan Peduto, einem mehrstimmigen Harmoniegesang und einer groovenden Rythm-Section.



Do. 21. Januar 2016, 21.00 Uhr
DANIEL ROOS BAND, SOUL-POP & BLUES BALLADS

Daniel Roos ist ein Sänger, Pianist und Songwriter von Holland. Seine Musik ist ein Mix zwischen Pop und Rock mit Einfluss aus Soul, Blues und Jazz, inspiriert von Artisten wie Billy Joel, Stevie Wonder und Ray Charles. Seine träumerischen und manchmal kritischen Texte kombiniert er mit ergreifenden Melodien und starken Piano-Grooves.



Do. 28. Januar 2016, 21.00 Uhr
GINGER & THE FREDS, PURE PARTY MUSIC

Ginger and the Freds ist eine professionell tourende Liveband. Mitreisender Sound aus den 70ern, 80ern, 90ern und aktuelle Chart-Hits. Sie verwandeln jede Location in eine Clubdisco, denn sie spielen die Songs, die sie lieben: Pop, Rock, Funk, Soul, Reggae, Dance, Disco, R&B und Rock'n'Roll – in ihren eigenen Versionen, abwechslungsreich wie ein DJ, mit Stil, Niveau und ganz viel Fun. Einhundert Prozent Live-Energie!

Jeder will alt werden – aber niemand alt sein

Ein paar Gedanken von mir

Im Zentrum meiner Tätigkeit und damit oberste Priorität hat stets die Erhaltung und Förderung der Lebensqualität für unsere Kunden im vertrauten Umfeld, inmitten seinen Erinnerungen, seinen Möbeln, seinen Tieren, seinen Nachbarn! Seniorenbetreuung zu Hause – DAHEIM – ist für mich eine Aufgabe, nicht ein Job. Gerne unterstütze und begleite ich achtsam in der Gestaltung eines auf ihre Möglichkeiten abgestimmten und sinnerfüllten Lebens. Altern bedeutet, sich trotz Einschränkungen mögliche Ziele und Wünsche auszuwählen. Der Begriff Lebensqualität bezeichnet nichts festes, sondern ein Konstrukt, das viele Dimensionen hat. Dazu gehört auch die Begleitung in Krisen und beim Sterben. Und Abschied zu nehmen. Ich schätze, dass Home Instead Seniorenbetreuung bestrebt ist, bei den Kunden stets die gleiche CareGiverin/das gleiche Team einzusetzen, um Vertrauen aufzubauen, Sicherheit zu

geben und Wohlbefinden zu schaffen. Dies lässt mir auch viele Freiräume in der Gestaltung meiner Tätigkeit und motiviert mich sehr in meinen vielseitigen anspruchsvollen Aufgaben wie Unterstützung und Anleitung bei der Körperpflege, beim Ankleiden und Ausziehen, bei Aktivierungs- und Mobilisationsmassnahmen, Zubereiten von Mahlzeiten, anfallende Reinigungsarbeiten, Begleitung zum Arzt, beim Spaziergang, beim Einkauf. Spannend sind die gemeinsamen Gespräche und das Austauschen von Erinnerungen. Alter hat neben Verlust auch Stärken. In meiner Arbeit staune ich immer wieder über das Wissen und die Erfahrungen, Geschichten, die die Menschen haben. Ich freue mich darauf, mit «meinem» Senior zusammen zu sitzen und mir von Ihrem Leben erzählen zu lassen.



Ruth Gyga
Seniorenbetreuerin
bei Home Instead
Seniorenbetreuung
Berner Oberland

Ruth Gyga

Offizielles Mitteilungsblatt für Vereine, Institutionen und Gewerbe von Interlaken, Matten, Unterseen, Beatenberg, Bönigen, Därigen, Goldswil, Gsteigwiler, Habkern, Iseltwald, Leissigen, Niederried, Ringgenberg, Saxeten, Sundlauenen, Wilderswil, Gimmelwald, Gündlischwand, Isenfluh, Lauterbrunnen, Lüttschental, Mürren, Stachelberg, Wengen, Zweilütschinen. Axalp, Brienz, Brienzwiler, Ebligen, Gadmen, Hofstetten, Innertkirchen, Oberried, Planalp und Schwanden.

Herausgeber/Realisation/Datenannahme für alle Beiträge/Inserate/Vereine Weber AG Verlag, Eva von Allmen, Andrina Sägeser, Gwattstr. 144, 3645 Gwatt, Tel. 033 336 55 55, Fax 033 336 55 56, boedeli-info@weberag.ch **Leitung Bödeliinfo/Brienzinfo, Inserate und Gewerbeseiten** Doris Wyss, Brunnengasse 20, 3852 Ringgenberg, Tel. 033 336 55 55, boedeli-info@weberag.ch **Vertreter des Vereinskonzents** Peter Wenger, Präs. Vereinskonzent, Postfach 336, 3800 Interlaken, Mobile 077 430 17 35; Nöldy Baumann, Präs. IG Sport Bödeli, Mobile 079 632 76 70 **Titelseite** Iris Zitta **Foto** Michael Schinnerling **Druck** Ilg AG, 3752 Wimmis **ISSN** 1662-0984 **Auflage** 20050 Expl. **Erscheinungsweise** 12 x jährlich, Ausgabe Januar 16 erscheint am 31. Dezember 15 **Beiträge per Mail an:** boedeli-info@weberag.ch **Annahmeschluss: Montag, 11 Januar 2016/Alle Beiträge erscheinen auch im Brienzinfo**

Lesen Sie uns
online – weltweit:
www.boedeli-info.ch



Als Gratis-App für
iPhone und iPad

Finde die Unterschiede

Im Bild rechts sind 7 Unterschiede zum linken Bild versteckt. Kreisen Sie die Unterschiede ein und senden Sie uns die Lösung mit Ihrem Namen, Adresse und Tel.-Nr. an: Weber AG, Wettbewerb BödeliInfo/Brienz Info, Gwattstrasse 144, 3645 Gwatt oder an wettbewerb@weberag.ch

Einsendeschluss: Montag, 11. Januar 2016

Gewinnen Sie einen Gutschein im Wert von Fr. 100.– von der Droga Drogerie Günther Unterseen/Interlaken.



Original: Jana Wyss, Goldswil, 3. Klasse

Auflösung Suchbild Dezember



Gewinner Dezember-Ausgabe:
Anthony Klein, Gsteigwil

STRATH – DAS NATÜRLICHE AUFBAUPRÄPARAT VON KLEIN BIS GROSS

Die wertvoll verarbeitete Kräuterhefe in Form von Strath ist ein natürliches Aufbaupräparat und ein wertvoller Lieferant von über 60 Vitalstoffen. Strath ist frei von künstlichen Zusatzstoffen und schmeckt übrigens sehr gut im Frühstücksmüsli.

droga
DROGERIE
GÜNTHER

Bahnhofstrasse 25
3800 Unterseen
Tel. 033 826 40 40
droga.guenther@droga.ch

Filiale Interlaken Ost
3800 Interlaken
Tel. 033 823 80 30
droga.interlaken@droga.ch

INHALTSVERZEICHNIS	SEITE
EDITORIAL	3
INTERVIEW	6 – 8
POLITIKSEITEN	11
SP Bödeli	11
GEWERBESEITEN	13
Hess Bestattungen, Bönigen	13
INFOSEITEN	15
Peter Urfer: Optik	15
Béatrice Schöpfer: Gesundheits-Tipp	17
André Vögeli: KMU	21
Adrian Zurbuchen: Bodenbeläge	23
Karin Steiner: Reisen	25
Gosteli AG: Gartenbau	27
Martin Gafner: Bücherecke	29
VEREINE UND ORGANISATIONEN	35
Verein Interlaken 2016	35
Bödelifasnachtsverein	37

Schlosskeller Interlaken	45
Art7 Theater	47
Galerie Kunstsammlung Unterseen	49
Stadtkeller Unterseen	51, 53
Schützengesellschaft Matten-Interlaken-Unterseen	55
Verein Waldkindergarten Tatatuck	57
Eislauf Club Jungfrau Interlaken	59
Verein Freunde des Kunsthause Interlaken	61
Musikschule Oberland Ost	63
Interlaken Classics 2016	65
Jungfrau Music Festival	67
Volkshochschule Oberhasli/Region Brienz	69
VERANSTALTUNGEN	39 – 44
TIERE SUCHEN EIN ZUHAUSE	71
WETTBEWERB	4, 73
KREUZWORTRÄTSEL	74
INTERVIEW	75 – 77
KOLUMNE	78 – 79

Mobil sein

Gehwagen:
Rundum Sicherheit, bei Sturzgefährdung, demenzgerecht

Dr. Portmann
Krankenmobilen- und Hilfsmittelzentrum
Apotheke Dr. Portmann AG
Höheweg 4, 3800 Interlaken
Tel. 033 828 34 34, www.portmann.ch

Winter im Des Alpes, dem Treffpunkt in Interlaken

Geniessen Sie unsere vielfältigen, urchigen Hütten-Gerichte!

Erleben Sie den 1. Jänner Kracher mit live Musik und danach das Feuerwerk bei uns

Gluschtige Holzofenpizza das ganze Jahr, im Winter immer Mittwoch bis Sonntag abends

Täglich grosses Angebot an frischer Patisserie; Unser Konditor Egon berät Sie gerne!

Werktags täglich 2 Menüs (1 vegi) à CHF 18.–
Fragen Sie nach unserem Menüpass:
Jedes 11. Menü ist gratis!

Wir wünschen all unseren Gästen ein gesundes, glückliches und erfolgreiches 2016!
Herzlich willkommen!

Des Alpes
RESTAURANT • PIZZERIA • BAR • TERRASSE • KONDITOREI
Höheweg 115 • 3800 Interlaken • Switzerland
Tel. 033 822 23 23
www.desalpes-interlaken.ch • info@desalpes-interlaken.ch

Engagement für Menschen die zuhause ein erfülltes Leben in Würde führen möchten

Iris Zitta leitet die private Seniorenbetreuung Home Instead Berner Oberland. Gemeinsam mit 65 Mitarbeitenden werden Menschen in den eigenen vier Wänden umsorgt.



Name: Iris Zitta

Jahrgang: 1969

Zivilstand: ledig

Beruflicher Werdegang: KV Ausbildung in München, ein Jahr in Kanada, 10 Jahre in Gstaad gelebt und gearbeitet. Erste weibliche Absolventin einer Managementausbildung bei McDonald's Schweiz. Einsätze in Europa und in den Staaten. Wechsel in den sozialen Bereich. Mehrere Jahre im Kader des Spielcasinos Bern für die Spielsuchtprävention. Studium in Sozialpädagogik. Tätig im Südhang Kompetenzzentrum für Mensch und Sucht. Wechsel in die Selbständigkeit mit Home Instead Seniorenbetreuung Berner Oberland 2011.

Hobbies: Kochen, Reisen, Sammeln von antiquarischen Reiseführern
www.homeinstead.ch/
berner-oberland

Das Älterwerden gilt bei vielen Menschen als Tabuthema. Es wird verdrängt und oft erst akut, wenn daraus ein Notfall wird. Iris Zitta, Sie leiten in Spiez die Berner Oberländer Seniorenbetreuung Home Instead. Das Thema Älterwerden beschäftigt Sie tagtäglich.

«Älterwerden ist nichts für Feiglinge». Das Thema «älter werden» und sterben betrifft jeden einzelnen von uns. Also, stellen wir die Weichen solange wir es noch selber können.

Doch der Schritt, sich selber das Älterwerden zu organisieren ist nicht einfach, wird vor sich hergeschoben bis...

Ja, leider. Oft werden wir von Angehörigen um Hilfe gebeten, wenn die Situation zum Notfall geworden ist. Die meisten Anfragen erhalten wir an Freitagen, mit dem Wunsch, am Wochenende die Details zu besprechen und in der kommenden Woche dem betroffenen Menschen unterstützend zur Seite zu stehen.

Welche Möglichkeiten, glücklich und zufrieden auch im Alter die Tage zu geniessen, zeichnen sich ab?

Mir ist es ein grosses Anliegen, dass Menschen zuhause in Würde leben

können, da wo die allermeisten gerne alt werden, zuhause in den eigenen vier Wänden. Die Voraussetzungen dazu sind heute besser denn je. Wenn man sich rechtzeitig mit der Frage befasst, zeichnen sich viele interessante Lösungen ab. Aber hier ist es wichtig sich zu informieren, in Ruhe und in Absprache mit allen Beteiligten.

Vor vier Jahren haben Sie die Seniorenbetreuung Berner Oberland gegründet.

Als selbständige Geschäftsstelle von Home Instead Schweiz – insgesamt gibt es 18 regionale Betriebe mit über 1800 Mitarbeitenden – betreuen wir das Berner Oberland. In unserer neuen Geschäftsstelle in Spiez kümmern sich 60 Betreuerinnen und 5 Büromitarbeitende um all die kleinen und grossen Bedürfnisse der Menschen, die zuhause älter werden möchten. Täglich sind unsere Mitarbeiterinnen von Thun bis Meiringen, vom Saanenland über das Kandertal, von der Jungfrau Region bis ins Haslital unterwegs.

Welche Dienste und Unterstützung können Ihre Betreuerinnen den Seniorinnen und Senioren zuhause anbieten?

Unsere Betreuerinnen begleiten sie durch den Alltag, organisieren und

helfen im Haushalt, begleiten zum Arzt, Coiffeur, oder auch nur auf einem Spaziergang an die Sonne, zum Lieblingsplatz in ihrem Café. Auch entlasten und unterstützen sie pflegende Angehörige bei der Grundpflege und schaffen Raum und Zeit, damit sich diese mit neuer Kraft ihrer anspruchsvollen Aufgabe widmen können.

Bieten Sie neben der klassischen Seniorenbetreuung noch weitere Dienstleistungen an?

Wir betreuen auch Feriengäste in unseren Kurorten. Das gleiche gilt auch für unsere Senioren, die sich einen Ferientraum erfüllen möchten. Zu den höchst anspruchsvollen Aufgaben gehört die Alzheimer- und Demenzbetreuung. Wir besuchen Menschen in Alters- und Pflegeheimen. Und im Speziellen die Begleitung unserer Senioren auf ihrem letzten Lebensweg.

Eine individuelle Unterstützung, die sich den Bedürfnissen laufend anpasst?

Unsere Senioren werden immer von den gleichen Betreuerinnen begleitet. Dabei entstehen wertvolle Beziehungen, aufgebaut aus Vertrauen und gegenseitiger Achtung. Zusammen mit den Angehörigen können so die persönlichen Bedürfnisse der Menschen aufgenommen und die Art der Unterstützung ganz individuell angepasst werden.

Bestimmt dies auch den Rahmen und die Aufgaben der Betreuung?

Die Betreuerin begleitet auf Wunsch die Menschen durch den Tag. Dieser beginnt mit dem Aufstehen, dem Morgenkaffee und dem gemeinsamen Zubereiten des Mittagessens. Alte, vertraute Rezepte werden ausgegraben, verbunden mit vielen Erinnerungen.



Iris Zitta zusammen mit Jessica Fuhrer in der neuen Geschäftsstelle von Home Instead Seniorenbetreuung Berner Oberland in Spiez. Hier werden die Einsätze der 60 Betreuerinnen von Thun bis ins Haslital koordiniert.

Dies gilt auch für die Gestaltung der Stunden zwischendurch. Basteln, Spielen, Musizieren, kurz, was den Alltag angenehm ausfüllt, lebenswert macht. Die Lebensfreude wird oft durch kleine Dinge bestimmt. Dinge, die weit über die physische Betreuung hinausgehen.

Eine Betreuung rund um die Uhr?

Ja und nein. Dies richtet sich nach den Wünschen und Bedürfnissen der Senioren. Wir können jederzeit eine 24-Stunden Betreuung anbieten, doch oft reichen auch einige Stunden am Morgen und am Abend aus. Wichtig für unsere Betreuten ist es zu wissen, dass sie uns persönlich rund um die Uhr erreichen können, und wir jederzeit für sie da sind.

Und doch, auch ihre Betreuung stösst an Grenzen.

Richtig. Alle medizinisch bedingten Pflegeleistungen übergeben wir bestens ausgebildeten medizinischen Fachkräften. Wir arbeiten eng mit den öffentlichen Spitex-Organisationen zusammen. Unsere Senioren kommen so zusätzlich in den Genuss eines grossen medizinischen Netzwerks.

Kommen sich die beiden Institutionen dabei nicht in die Quere?



Wie Älterwerden?
«Wenn man sich rechtzeitig mit der Frage befasst zeichnen sich viele interessante Lösungen ab. Aber es ist wichtig, sich zu informieren, in Ruhe und in Absprache mit allen Beteiligten», ist Iris Zitta, Leiterin Home Instead Seniorbetreuung Berner Oberland, überzeugt.

Es gibt wohl Berührungspunkte, aber der Auftrag der öffentlichen Spitex ist ein anderer. Da geht es um die medizinische Grundversorgung der Bevölkerung. Die Betreuung und Begleitung von Senioren durch das tägliche Leben und die pflegerischen, medizinischen Dienstleistungen sind klar zwei unterschiedliche Bereiche. Das sollte man auch aus volkswirtschaftlichen Überlegungen trennen. Hier geht es um Steuergelder. Auch der Aspekt Zeit ist ein Thema. Wieviel Zeit braucht der medizinische Auftrag? Meistens sind es Minuten, aber wieviel Zeit braucht es, um einzukaufen, kochen, miteinander essen, Spazierengehen und den Haushalt zu führen? Wichtig ist, dass alle Aufgaben von gut ausgebildeten Profis betreut werden.

Wirkt sich dies auch auf die Kosten aus?

Sicher, die Kosten für eine medizinische Betreuung oder den Aufenthalt in einem Pflegeheim sind fast doppelt so hoch wie in den eigenen vier Wänden. Nicht nur, weil die Senioren zuhause von einer auf ihre Bedürfnisse angepassten Dienstleistung profitieren können. Viele älter werdende Menschen sind zu Beginn kaum auf eine intensive Pflege angewiesen, wie sie vom Pflegeheim angeboten wird. Und wenn man die demographische Entwicklung unserer Bevölkerung anschaut, wird

dies immer mehr zu einem Thema. Für mich ist auch unverständlich, dass es nicht mehr in den Gemeinden und bei den Ärzten thematisiert wird. Hier ist ein grosses Potenzial um öffentliche Gelder zu sparen.

Als Sozialpädagogin setzen Sie sich intensiv mit dem Thema Betreuung im Alter auseinander. Ein gesellschaftliches Anliegen, das uns alle angeht.

Umso mehr erstaunt es, dass die Zusammenarbeit zwischen der öffentlichen und privaten Spitex, den Beratungsstellen, Krankenkassen und sozialen Organisationen oft nicht sehr einfach ist. Leider hat sich in diesem Bereich auch eine Art Goldgräberstimmung breit gemacht. Ich persönlich schätze es, wenn es auf dem Markt mehrere Anbieter hat. Der Kunde kann auswählen und steigert somit die Qualität des Angebots. Aber es gibt auch vermehrt illegale Anbieter von Dienstleistungen.

Leben – Leben – Sterben

Ich weiss, dass ich sterben werde, und das ist in Ordnung. Ich glaube an Wiedergeburt, was hier wohl hilfreich ist. Meine Angst vor dem Unbekannten ist einer Neugierde gewichen. Das «Wie» meines Sterbens ist ein Thema für mich. Das «Wann» meines Sterbens eher nicht. Ich will schön sterben, am liebsten unter freiem Himmel in einer sternenklaren Nacht. Und ich will leben, leben, sterben. Nicht leben, leiden und sterben! Wann?... Nicht gerade heute und morgen. Das passt dann, wenn es soweit ist. Aber eben, das «Wie»? Das ist das einzige, was mir manchmal ein wenig Angst macht. Meine letzten Lebensjahre würde ich gerne an einem friedlichen Ort verbringen, bevorzugt in Gemeinschaft von Gleichgesinnten. Darum bin ich jetzt schon auf der Suche danach...

Das unspektakulärste Gewichtsreduktionsprogramm ...

... vor 25 Jahren in Bern entwickelt, überlebt alle Mode-Diäten und ist gefragter denn je!

Nein, damit nehmen Sie nicht zehn Kilo in drei Wochen ab. Nein, es geht nicht um eine neue Stoffwechsel-Diät, einen noch besseren Diätdrink oder eine weitere mysteriöse Blutanalyse. Nein, Sie müssen nicht hungern oder Zwischenmahlzeiten, Kohlenhydrate und Einladungen streichen. Und nein, es handelt sich auch nicht um einen neu erfundenen Stoffwechsellyp, der Ihre Nahrungsauswahl mehr einschränkt.

Das unspektakulärste Gewichtsreduktionsprogramm funktioniert ohne Firlefanz – und gibt es seit 2012 auch in Unterseen.

Das Vitalyse Ernährungsprogramm wurde 1990 mit dem Ziel entwickelt, der Ursache für Gewichtsprobleme auf den Grund zu gehen. Es basiert auf den drei Phasen «Gewichtsabnahme», «Stabilisierung» und «Gewichtserhaltung». In der Durchführung ist es unkompliziert. Es gibt weder fixe Diätpläne noch Ersatzmahlzeiten.

«Die Fähigkeit sich richtig zu ernähren, ist der Schlüssel zum Wohlbefinden, zur Vitalität und zu einer dauerhaft schlanken Linie!»

Durch individuelles und persönliches Coaching begleitet Sonja Ammeter, dipl. Ernährungscoach von Vitalyse Interlaken, Kundinnen und Kunden zu einem ausgewogenen und gesunden Essverhalten mit Genuss. Essen soll Spass machen und kein schlechtes Gewissen.



Vitalyse Interlaken – Sonja Ammeter – dipl. Ernährungscoach – Eichzün 4b – 3800 Unterseen
Telefon 033 822 00 11 – info@vitalyse-interlaken.ch – www.vitalyse-interlaken.ch

Weitere Vitalyse-Praxis-Standorte finden Sie auf www.vitalyse.ch



Persönliche und professionelle Einzelberatung durch Sonja Ammeter.

Von Prof. Dr. med. Thierry Carrel empfohlen

Das Vitalyse-Ernährungsprogramm ist alltagstauglich in der Umsetzung, wissenschaftlich fundiert und wird von Prof. Dr. med. Thierry Carrel, Direktor der Universitätsklinik für Herz- und Gefässchirurgie, Inselspital Bern, persönlich empfohlen.

Termin vereinbaren
Überzeugen Sie sich bei einem kostenlosen und unverbindlichen Erstgespräch von den Vorteilen des unkomplizierten Ernährungsprogramms.
033 822 00 11

Eine ausgewogene und genussvolle
Ernährung bildet die Basis für unsere Gesundheit.

Phytotherapie/Pflanzenheilkunde

Nutzen Sie die Kraft der Natur als idealen Begleiter im Alltag. Pflanzeninhaltsstoffe sind bewundernswerte biochemische Komplexe und wirken z.B. schmerz- und entzündungshemmend, verdauungsfördernd, beruhigend oder anregend.

Diverse labordiagnostische Möglichkeiten, zur Abklärung und Behandlung von **Nahrungsmittelintoleranzen** bei Beschwerden wie, Blähungen, Verstopfung, Durchfall, Erschöpfung usw. aufgrund von beispielsweise einer Milch-, Eier- oder Weizenunverträglichkeiten.

Anti-Aging, **Übergewicht**, hormonelle Beschwerden, erhöhtes Cholesterin, **Eisenmangel** oder möchten Sie Ihre Ernährung optimieren?

Sie sind einzigartig – Ihr Stoffwechsel auch.

Mit Hilfe von über 30 Laborwerten aus Ihrem Blut und einer Körperanalyse-Waage erhalten Sie einen individuell zusammengestellten Ernährungsplan.

Dieser kann eingesetzt werden für:

- Eine genussvolle Gewichtsreduzierung
- Stoffwechselregulierung
- Kraftsport
- Ausdauersport
- Ihr Wohlbefinden

Investieren Sie jetzt in Ihr Wohlbefinden –
ich berate Sie gerne.

... einfach individuell

Renate Bodack
Dipl. Ernährungs-, Phyto- und
Vitalstoff-Therapeutin SSAAMP

Kanalpromenade 1
3800 Interlaken
Mobile 078 638 28 32
mail@goodhealth.ch
www.goodhealth.ch

Krankenkassen anerkannt

Ein Oberländer in den Regierungsrat!

Christoph Ammann: Erfahren, führungsstark, verwurzelt im Oberland.

Die Stimmberechtigten des Berner Oberlandes haben nach langem wieder einmal die Möglichkeit, einen der Ihren in die Berner Regierung zu wählen. Am 28. Februar 2016 finden nach zwei Rücktritten aus dem Regierungsrat Ersatzwahlen statt. Mit SP-Grossrat Christoph Ammann aus Meiringen stellt sich ein Kandidat mit einem überdurchschnittlichen Leistungsausweis zur Verfügung.

Verwurzelt im Oberland

Der 46-jährige Christoph Ammann ist im Oberland verwurzelt: Er ist in Meiringen aufgewachsen und wohnt heute noch dort. Ammann ist verheiratet und Vater einer Tochter und eines Sohnes.

Breite Führungserfahrung

Im Beruf: Gymnasiallehrer Christoph Ammann ist Rektor des Gymnasiums Interlaken und steht damit an der Spitze einer der wichtigsten Bildungsinstitutionen des Berner Oberlandes.

In der Politik: Seit 2006 ist Christoph Ammann Grossrat und derzeit Mitglied der Sicherheitskommission. Er ist eine profilierte Stimme im Kantonsparlament

und gilt als politischer Brückenbauer mit grossem Beziehungsnetz im ganzen Kanton. Von 1999 bis 2006 war er Gemeindepräsident von Meiringen, 2004 bis 2008 Präsident Regionalplanung Oberland Ost.

In der Wirtschaft: Christoph Ammann ist Verwaltungsratspräsident der Raiffeisenbank Region Haslital-Brienz. Zudem ist er Vizepräsident und Mitglied der Geschäftsleitung Volkswirtschaft Berner Oberland.

In weiteren Organisationen: Christoph Ammann engagiert sich auch in gemeinnützigen und kulturellen Organisationen, so unter anderem als Präsident Procap Bern (Kantonalsektion für Menschen mit Handicap), als Mitglied im Vorstand Musikfestwoche Meiringen und als Stiftungsmitglied Pro Patria Schweiz.

Dieses grosse Engagement für die Öffentlichkeit, die Verwurzelung in der Region und die Führungserfahrung in unterschiedlichsten Institutionen qualifizieren Christoph Ammann für das anspruchsvolle Amt eines Regierungsrates.



Christoph Ammann
Meiringen

Saison 2015/16

Der magisch winterliche Treffpunkt!

Folgende Highlights erwarten Sie:

- > Grosses Haupteisfeld (750 m²) und 3 weitere Eisfelder, die durch 450 m kurvenreiche Eiswege verbunden sind
- > Piazza mit breitem Gastroangebot und IGLU-Restaurant als Treffpunkt für alle Winterfans
- > Anfängerfeld bis 16.00 h, Eisstockschiessfeld ab 17.00 h
- > Faszinierende Beleuchtung, Musik und tolles Rahmenprogramm
- > Bödeli-Rabatt



ICE MAGIC Events

1.1. Touch the Mountains // 16.1. Public Viewing «LAUBERHORN-RENNEN» // 18.–23.1. Bank EKI Challenge // 23.1. Interlakner KINDERFASNACHT / Bödeli Fasnacht mit Guggenmusik-Treffen // 30.1. MAGICAL SPEED DATING DAY ON ICE // 6.2. Magical ICE & WOOD ART Day // 13.2. LOUNGE NIGHT // 14.2. ICE MAGIC MOMENT – Valentinstag on Ice // 19.2. SKIHÜTTENZAUBER mit FONDUE PARTY // 27.2. ICE MAGIC FINALE 2016 – SCHLUSSFEIER.

Dazu u. a. jeden Mittwoch «Hello-Family-Club-Angebot», jeden Freitag und Samstag «MUSIC NIGHT» – Spass & Unterhaltung garantiert!
Alle Event-Highlights unter www.icemagic.ch

19.12.2015–27.2.2016 ICEMAGIC.CH

Top Partner



Hauptpartner



Co-Partner

Auto Betschen AG



Medienpartner



htc

Kabelfernsehen Bödeli



Hess Bestattungen

Tradition in nächster Generation

Samuel und Eva Hess haben am 1. Januar 2016 in Bönigen das Familienunternehmen Hess Bestattungen von Kurt Hess übernommen und führen die jahrzehntelange Tradition fort.



Die neuen Firmeninhaber: Eva und Sami Hess

Sami Hess
Hess Bestattungen
Neustrasse 13
3806 Bönigen
Tel. 033 826 63 40
hessbestattungen@bluewin.ch
www.hessbestattungen.ch

Vor rund 60 Jahren in Matten vom Schreinermeister Gottfried Stähli unter dem Namen Stähli Bestattungen gegründet und vor gut 20 Jahren von Kurt Hess übernommen, führen meine Frau Eva Hess und ich den Betrieb nach den traditionellen Werten des Bestattungsritus weiter. Beratend und helfend steht uns mein Vater weiterhin bei und unser Büro wird wie bisher durch Frau Marianne Kammermann betreut.

Wir sind für Sie da

Als Familienteam sind wir Tag und Nacht, während 365 Tagen, mit unserer Dienstleistung bereit. Umfassende und einfühlsame Betreuung während eines

Trauerfalls und möglichst die Wünsche und den Willen der Angehörigen sowie der Verstorbenen erfüllen, sind unsere Hauptanliegen. Fundierte Schulung und unsere Erfahrung ermöglichen uns eine aufmerksame Begleitung und Organisation vom ersten Kontakt bis zur Abdankungsfeier. Sämtliche Formalitäten wickeln wir auch international ab. Vermehrt gefragt sind Vorsorgen zu Lebzeiten. Mit einem einfach gehaltenen Vorsorgevertrag können die verbindlichen Punkte und finanziellen Belangen für das Ableben geregelt werden. Wir beraten Sie gerne. Als Mitglied des Verbandes Schweizerischer Bestatter wirken wir nach der Ethik und den Vorgaben dieser Organisation.



24 H
OFFEN

FITNESS · KURSE · LIFESTYLE
POWER PLAZA
BEWEGENDE QUALITÄT

das **FIT IN** dir



AB
CHF 279

WWW.POWERPLAZA.CH

Eichzün 4 (Gewerbezone), 3800 Unterseen, Phone 033 823 07 37, Fax 033 823 07 41, interlaken@powerplaza.ch



Urfer Optik AG – dank «Gummibrille» uneingeschränkt Kind sein

Erinnern Sie sich noch an die Ungetüme, die man einst sehschwachen Kindern auf die Nase setzte? Längst sind sie aus den Regalen verschwunden, doch was jetzt kommt, ist unglaublich!

Braucht ein Kind eine Brille sind die Eltern mit Kosten, aber auch mit der Frage konfrontiert, ob ihr Kind so selbstständig genug mit einer Brille umgehen kann. Mit der nano-vista-Kollektion müssen Sie sich keine Sorgen mehr machen: Die Brillen sind aus hautfreundlichem, ungiftigem und extraweichem Kunststoff gefertigt. Nasenpartie und Bügelende bestehen aus gut haftendem Silikon. Die Brillen sind enorm leicht, bruchsicher und in alle Himmelsrichtungen biegsam. Und zu guter Letzt: Sie sind preisgünstig.

Weitere Vorteile, die überzeugen

Wenn Sie sich für eine Brille aus der nano-vista-Kollektion entscheiden, gehören ein Neopren-Sportband, ein zusätzliches Kopfband und ein Hartschalenetui mit Mikrofaser Tuch kostenlos dazu. Ist Ihr Kind besonders aktiv, können wir

mit der nano-Brille einen komfortablen und stabilen Sitz gewährleisten. Somit trägt Ihr Kind nicht nur eine modische, sondern auch eine robuste und langlebige Brille.

Kleine Kinder, grosser Service

Während die nano-vista-Kollektion für Kinder zwischen 4 und 14 Jahren ist, bieten die frechen Babybrillen «nano silicon baby» bereits den Kleinsten einen ungetrübten Durchblick. Die Modelle haben einen durchdachten Nasensteg, sodass die Brille nirgends mehr zwackt oder zwackt. Weil es sehr wichtig ist, Kinderaugen vor UV-Strahlen zu schützen und wir Wert auf einen umfassenden Service legen, haben wir auch Sonnenbrillen für die Kleinen im Sortiment. Sie sehen: Die Urfer Optik AG sieht die Welt auch mit Kinderaugen.



Peter Urfer
Urfer Optik AG
Bahnhofstrasse 29
3800 Interlaken
Telefon 033 822 50 32
info@urferoptik.ch
www.urferoptik.ch



Flüge ab Bern mit Geo Tours Ferien die Gefühle wecken



Hyperaktive Kinder sind häufig ausgehungert

Hyperaktivität, heute bekannt unter den Begriffen ADS und ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitäts-Störung), nimmt zu.

Dabei handelt es sich um Verhaltensstörungen. Es fällt der Person schwer, sich über längere Zeit hinweg auf etwas zu konzentrieren, lässt sich schnell ablenken und ist ruhelos. In der Regel entwickeln sich diese Störungen vor dem sechsten bis siebten Lebensjahr und verschwinden meist bis zum Erwachsenenalter. Die Hyperaktivität kann das Lernen zu Hause, im Kindergarten und in der Schule stark beeinträchtigen.

Die Ernährung im Auge behalten

Sie spielt täglich eine wichtige Rolle. Für die betroffenen Kinder ist ein konstanter Blutzuckerspiegel ganz wichtig. Sie sollten ein möglichst vollwertiges aber unbedingt zuckerfreies Frühstück, zum Beispiel in Form eines selbstgemachten Birchermüeslis oder eines Stücks Vollkornbrot, zu sich nehmen. Viele der Kinder reagieren auf grosse Mengen von Phosphaten aus bestimmten Lebensmitteln wie Wurstwaren, Milchprodukten, Nüssen und Cola Getränken. Immer wieder wurde beobachtet, dass durch das Weglassen bzw. die Reduzierung dieser Phosphate das auffällige Verhalten normalisiert wurde. Aber auch Intoleranzen gegenüber bestimmten Inhaltsstoffen der Nahrung (künstliche Farb- und Geschmacksstoffe) können eine weitere Ursache der Störung darstellen.

Wichtig zu wissen ist, dass es sich dabei um ein multifaktorielles Geschehen handelt.

Einen negativen Einfluss hat auch eine Überlastung durch äussere Reize. Bei allen betroffenen Kindern macht es Sinn, den Säure-Basen-Haushalt und die Zufuhr von Mineralstoffen und Vitaminen zu verbessern. Für die tägliche Ernährung sind kaltgepresstes Rapsöl oder Olivenöl und Leinöl als Hauptfettquellen zu bevorzugen. Zu empfehlen ist auch ein täglicher Verzehr von Früchten und vor allem auch Gemüse. Als sinnvolle Ergänzung zur täglichen Ernährung eignet sich plasmolysierte Kräuterhefe in Form von Strath. Das natürliche Aufbaupräparat ist ein wertvoller Lieferant von über 60 Vitalstoffen und ist frei von künstlichen Zusatzstoffen. Strath flüssig schmeckt übrigens sehr gut im Zmorgemüesli.

Natürliches Gesundheitspaket aus der Drogerie für betroffene Familien

Wir empfehlen zudem eine Kombination von natürlichen Heilmitteln zur Unterstützung der beschriebenen Verhaltensstörungen. Sehr gute Ergebnisse können erzielt werden mit der zusätzlichen Einnahme von Omega-3 Fettsäuren, einer Kombination von Schüssler Salzen und einer individuell hergestellten spagyrischen Mischung. Die Kinder wirken ausgeglichener und können sich besser und länger konzentrieren.



Béatrice Schöpfer
dipl. Drogistin HF
DROPA Drogerie
Günther Interlaken

Filiale Interlaken Ost
Untere Bönigstrasse 12
3800 Interlaken
Telefon 033 823 80 30
dropa.interlaken@dropa.ch
www.dropa.ch

DROPA Drogerie Günther
Beim Stadtlizentrum
Bahnhofstrasse 25
3800 Unterseen
Telefon 033 826 40 40
Telefax 033 826 40 41
dropa.guenther@dropa.ch

Flugplan Bern – Kreta

11.05. – 12.10.2016	Hinflug	Rückflug
Mittwoch	Bern ab 08.00 Uhr Heraklion an 11.45 Uhr	Heraklion ab 12.30 Uhr Bern an 14.35 Uhr
14.05. – 15.10.2016	Hinflug	Rückflug
Samstag	Bern ab 08.00 Uhr Heraklion an 11.45 Uhr	Heraklion ab 12.30 Uhr Bern an 14.35 Uhr

Flugplan Bern – Rhodos

10.05. – 11.10.2016	Hinflug	Rückflug
Dienstag	Bern ab 07.30 Uhr Rhodos an 11.40 Uhr	Rhodos ab 12.25 Uhr Bern an 14.35 Uhr

Flugplan Bern – Kos

12.05. – 13.10.2016	Hinflug	Rückflug
Donnerstag	Bern ab 07.15 Uhr Kos an 11.10 Uhr	Kos ab 11.55 Uhr Bern an 14.05 Uhr

Flugplan Bern – Zypern

13.05. – 14.10.2016	Hinflug	Rückflug
Freitag	Bern ab 07.00 Uhr Larnaca an 11.50 Uhr	Larnaca ab 12.35 Uhr Bern an 15.50 Uhr

Flugplan Bern – Mallorca

08.05. – 16.10.2016	Hinflug	Rückflug
Täglich ausser Dienstag & Mittwoch	Verschiedene Flugzeiten möglich	Verschiedene Flugzeiten möglich

Flugplan Bern – Ibiza

02.04. – 29.10.2016	Hinflug	Rückflug
Samstag	Bern ab 17.10 Uhr Ibiza an 19.15 Uhr	Ibiza ab 19.55 Uhr Bern an 22.00 Uhr
05.07. – 18.10.2016	Hinflug	Rückflug
Dienstag (ausser August)	Bern ab 12.25 Uhr Ibiza an 14.30 Uhr	Ibiza ab 15.00 Uhr Bern an 17.05 Uhr

Flugplan Bern – Menorca

30.04. – 29.10.2016	Hinflug	Rückflug
Samstag	Bern ab 12.05 Uhr Menorca an 13.55 Uhr	Menorca ab 14.30 Uhr Bern an 16.20 Uhr
21.06. – 18.10.2016	Hinflug	Rückflug
Dienstag (ausser August)	Bern ab 12.05 Uhr Menorca an 13.55 Uhr	Menorca ab 14.30 Uhr Bern an 16.20 Uhr

Flugplan Bern – Korsika

29.05. – 09.10.2016	Hinflug	Rückflug
Sonntag	Bern ab 12.20 Uhr Calvi an 13.35 Uhr	Calvi ab 10.20 Uhr Bern an 11.35 Uhr

Flugplan Bern – Sardinien (Olbia)

16.04. – 29.10.2016	Hinflug	Rückflug
Samstag	Verschiedene Flugzeiten möglich	Verschiedene Flugzeiten möglich
08.05. – 16.10.2016	Hinflug	Rückflug
Sonntag	Bern ab 06.10 Uhr Olbia an 07.45 Uhr	Olbia ab 08.15 Uhr Bern an 09.55 Uhr
04.05. – 12.10.2016	Hinflug	Rückflug
Mittwoch (ausser August)	Bern ab 13.20 Uhr Olbia an 14.55 Uhr	Olbia ab 15.55 Uhr Bern an 17.30 Uhr

Flugplan Bern – Sardinien (Cagliari)

08.05. – 16.10.2016	Hinflug	Rückflug
Sonntag	Bern ab 06.10 Uhr Cagliari an 08.15 Uhr	Cagliari ab 08.35 Uhr Bern an 10.30 Uhr
04.05. – 19.10.2016	Hinflug	Rückflug
Mittwoch (ausser August)	Bern ab 12.00 Uhr Cagliari an 13.55 Uhr	Cagliari ab 14.25 Uhr Bern an 16.20 Uhr

Auch Kombinationen der einzelnen Flüge möglich.
Flugplanänderungen bleiben vorbehalten.



KMU Gedanken zum neuen Jahr

Die Nachfolgeregelung ist ein höchst aktuelles Thema in der Schweizer Wirtschaft und betrifft in erster Linie KMU-Betriebe.

Die im Februar 2009 veröffentlichte Studie «Erfolgreiche Unternehmensnachfolge» der Credit Suisse und der Universität St. Gallen hat hochgerechnet, dass rund 77 000 Unternehmen in der Schweiz in den nächsten fünf Jahren vor einer Nachfolgeregelung stehen. Dies entspricht 26% aller Unternehmen und betrifft rund 975 000 Arbeitsplätze. Eine Studie von ZKB, KMU-Next und der Zürcher Hochschule für Wirtschaft in Winterthur aus dem Jahr 2005 geht davon aus, dass jährlich 10 000 bis 15 000 Arbeitsplätze aufgrund schlecht geplanter Nachfolgeprozesse verlorengehen. Dies gilt es zu verhindern. In der Schweiz bilden KMU mehr als 99% der Unternehmen und stellen zwei Drittel der Arbeitsplätze. Es gibt leider viele Umwelteinflüsse welche den Schweizer KMU unter Druck setzen. So z.B. der Onlinehandel (E-Commerce) welcher einen Handel rund um die Uhr erlaubt. Er bietet eine blitzschnelle Informationsbeschaffung und -vermittlung. Nachteil ist aber auch der virtuelle Kontakt mit realen Waren und einer entsprechenden Beratung. Dieses bieten aber regionale Detailhändler. Sie versuchen, meist auf erfolgreiche Art eine entsprechende Differenzierung herzustellen. Es werden Dienstleistungen und Arbeiten erbracht welche von anderen kaum erreicht werden. Gerade Familienbetriebe leben vielfach für Ihre Unternehmung. Kein

goldener Fallschirm, kein «dann wechsle ich halt mal die Stelle». Betrieb und Inhaber bilden eine homogene Einheit. KMU's bieten Arbeitsstellen in der Region. Sie bieten interessante Lehrstellen und dies ausserdem auch noch Freiwillig. Der heutige Beratungsklau, sprich dass man sich im Detailhandel informiert, aber woanders (meist im Online Handel oder Ausland kauft), macht wütend. Manch Elternpaar, welches versicherte dass dank Euro nur der Auslandseinkauf Sinn mache und der Online Einkauf besser sei, stand schon da und Fragte nach einer Lehrstelle für deren Kinder. Was soll man da antworten? Dass es uns bald nicht mehr gibt, wenn alle so denken? Nein. Weiterhin das Beste für unseren Kunden bieten und an die Zukunft glauben. Innovativ sein und anders denken. Deshalb habe auch ich eine Zusatz Ausbildung gemacht. Stehen bleiben heisst Rückschritt. Ich durfte dieses Jahr den Abschluss als Bachelor of Science in Business Administration FH mit Vertiefung KMU (Betriebsökonom FH) entgegennehmen. Wir regionalen Unternehmer investieren, lokal! In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein erfolgreiches und Nachhaltiges Jahr 2016!



André Vögeli
Betriebsökonom FH
Gebr. Vögeli AG
Bahnhofstrasse 24
3800 Unterseen
Telefon 033 822 21 90
www.haushalt-voegeli.ch
info@haushalt-voegeli.ch

Lassen Sie sich deshalb bei uns im regionalen Fachhandel beraten! Ich freue mich auf Sie!



Gleiten Sie dahin und entdecken Sie die Natur von einer ganz speziellen Seite. Die Natureisbahn Brienz freut sich bei schönem Wetter auf Gross und Klein. Neben an im Forsthaus kann man sich mit Getränken und einigen Snacks warm halten und verpflegen. Auf Anfrage wird Eisstockschiessen angeboten.

ÖFFNUNGSZEITEN

Bei schönem Wetter: 13.30–17.30 und 19.00–21.30 Uhr
Bitte beachten Sie die Beschilderung im Dorf betreffend Betriebszeiten.

PREISE

Erwachsene CHF 2.00 / Kinder CHF 1.00

WEITERE AUSKÜNKTE

Telefon 077 497 23 71 oder Brienz Tourismus, Hauptstrasse 143, 3855 Brienz, Telefon 033 952 80 80, info@brienz-tourismus.ch, www.brienz-tourismus.ch





mit Ihrer Korrektur

Oakley Sportbrille

20% Rabatt



Gültig beim Kauf einer Oakley Sportbrille mit korrigierten Gläsern. Fernbrille oder Gleitsichtbrille.

Preisbeispiel:
Oakley Catalyst
mit **original Oakley Gläsern**
statt CHF 670.00
nur **CHF 536.00**

Nicht kumulierbar
mit anderen Aktionen.
Gültig vom 01.12.2015
bis 29.02.2016

weltmode. spitzenqualität. bestpreise. **Import Optik**

Adliswil | Brig | Brunnen | Ebikon | Egerkingen | Einsiedeln
Goldau | Interlaken | Sissach | Sursee
www.import-optik.ch

Import Optik – beim Brillenrezept sind wir die Köche



Das ganze Team von Import Optik in Interlaken freut sich auf Ihren Besuch.

3D Refraktion

PASKAL 3D ist eine Neuerung, die dem Augenoptiker die professionelle Augenanalyse (auch Refraktion oder Sehtest genannt) in hervorragender Qualität ermöglicht. Jeder Brillenträger hat die Situation schon mal erlebt: Zuerst wird das eine Auge gemessen, das andere ist abgedeckt; dann wird getauscht. Am Ende kommen noch ein paar Tests für beide Augen. PASKAL 3D bricht diese Abfolge mit Hilfe modernster 3D-Technik auf. Während der Augenanalyse schaut der Kunde nun ganz entspannt auf eine schöne Landschaft und bemerkt nicht einmal, welche Bilder dem rechten, welche dem linken Auge angeboten werden. PASKAL 3D wird bereits bei Import Optik in Interlaken eingesetzt. Das ganze Team ist begeistert:

«Mit dem neuen System machen wir Ihnen die Augenanalyse so angenehm wie möglich und untermauern unseren innovativen Anspruch. Wir möchten sicher sein, dass wir unseren Kunden nicht nur die passende Fassung sondern auch die besten Gläser anbieten können. Dabei hilft uns PASKAL 3D» enorm.

Import Optik Interlaken

Die ansprechende Filiale in Interlaken überzeugt mit trendiger und exklusiver Brillenmode. Sie finden auch eine reichliche Auswahl an Sportbrillen für jegliche Aktivitäten. Die neu geschaffenen Räumlichkeiten im hinteren Bereich des Geschäftes ermöglichen das Aussuchen der Brille in aller Ruhe.



Gutschein

für eine professionelle Augenanalyse (Sehtest)
im Wert von **CHF 45.00**

Geniessen Sie mit diesem Gutschein das Erlebnis der 3D Augenanalyse (Sehtest). Gültig bis: 31. Januar 2016

weltmode. spitzenqualität. bestpreise. **Import Optik**

Import Optik Interlaken | Höhweg 24 | 3800 Interlaken | T 033 822 70 00
www.import-optik.ch

Carreisen 2016



Flück-Reisen AG
 Museumsstrasse 21
 3855 Brienz
 Tel. 033 952 15 45
 info@flueck-reisen.ch
 www.flueck-reisen.ch

Kurzreisen

Frühlingstage im Südtirol	18. – 22. April	5	Fr.	795.00
Apfelblüte im Südtirol	18. – 22. April	5	Fr.	885.00
Ferien im Herzen der Toskana	2. – 6. Mai	5	Fr.	1'135.00
Pfingsten im Mostviertel	13. – 16. Mai	4	Fr.	855.00
Bergsommer im Stubaital	27. – 30. Juni	4	Fr.	685.00
Schaffhausen – Blauburgunderland – Bodensee	25. – 27. Juli	3	Fr.	495.00
Weltmetropole Berlin	21. – 25. August	5	Fr.	990.00
Grüner Schwarzwald	5. – 8. September	4	Fr.	735.00
Herbsttage am Wilden Kaiser	5. – 9. Oktober	5	Fr.	635.00
Goldenes Burgund	13. – 16. Oktober	4	Fr.	785.00
Abschlussfahrt ins Zillertal	20. – 23. Oktober	4	Fr.	835.00
Wellness im Allgäu mit Shopping in Ulm	20. – 23. November	4	Fr.	645.00

Rundreisen

Südstaaten – Florida	25. März – 9. April	16	Fr.	6'145.00
Faszinierende Inselwelt Kroatiens	1. – 9. Juni	9	Fr.	1'555.00
Inselhüpfen Dänemark	15. – 24. Juli	10	Fr.	2'095.00
Schottland mit den Inseln Orkney und Shetland	5. – 16. August	12	Fr.	2'995.00
Normandie – Bretagne	10. – 16. September	7	Fr.	1'455.00
Burgenland – Neusiedler See – Steiermark	19. – 25. September	7	Fr.	1'345.00
Sonniger Herbst auf Mallorca	1. – 8. Oktober	8	Fr.	1'595.00

Aufenthalts- und Standortreisen

Holland einmal anders	17. – 22. April	6	Fr.	1'235.00
Pertisau am Achensee	18. – 25. September	8	Fr.	1'185.00
Seefeld im Tirol	18. – 25. September	8	Fr.	1'215.00
Erholungs- und Kurferien Abano Terme	30. Oktober – 6. Nov.	8	Fr.	1'165.00

Aktivferien – Radreisen

Wandern auf der Insel Elba	22. – 28. Mai	7	Fr.	1'255.00
Mosel-Radweg von Trier nach Koblenz	11. – 17. Juni	7	Fr.	1'275.00
Schnupper-Radreise Bodensee	1. – 4. September	4	Fr.	695.00

Musikreisen

Opernfestspiele Verona	7. – 9. Juli	3	Fr.	725.00
Alpenländischer Musikherbst in Ellmau	5. – 9. Oktober	5	Fr.	755.00

Ferienmesse in Bern vom 14. – 17. Januar 2016

Besuchen Sie uns an der Ferien- und Gesundheitsmesse in Bern. Wir zeigen Ihnen gerne unseren Reiseplan und stellen Ihnen unser Jahresprogramm 2016 vor.

Reisetage vom 23. und 24. Januar 2016 an

der Museumsstrasse 21. Wir präsentieren Ihnen Highlights aus dem Reiseprogramm 2016 und einen Rückblick auf die Reisen 2015.

Samstag, 23. Januar von 12.30 – 19.00 Uhr

Sonntag, 24. Januar von 11.00 – 17.00 Uhr

Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich verwöhnen.

Wir freuen uns auf Sie!



Verlangen Sie unseren neuen Katalog! Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

BODENBELÄGE



Bodenebene Dusche

Schwellen an Zugängen und hohen Duschtassen waren gestern – heute ist die Dusche integrierter Teil vom Bodenbelag und natürlich barrierefrei zu erreichen.

Mit keramischen Fliesen oder Naturstein entstehen im Handumdrehen Badelandschaften, die auch im Detail überzeugen.

Viele kennen es nur vom Wellness oder von Badeanstalten: Leichter Einstieg in die Duschkabine und keine Angst vor dem Umfallen, weil die Duschtasse mit rutschsicheren Platten ausgebildet ist. Wer beim Einstieg in die Dusche nur noch einen lässigen Schritt auf die bodenebene Duschfläche tun muss, fühlt sich verwöhnt. Bodenebene Duschwannelemente besitzen nicht nur ästhetische Reize und passen sich harmonisch

in verschiedenste Badsituationen ein, sie bieten auch barrierefreie Lebensfreude. Deshalb werden sie besonders gerne überall dort eingesetzt, wo zusätzlich zum angenehmen Ambiente ein Stück mehr Komfort gewünscht oder benötigt wird. Frei von Stolperkanten wird ein bodenebenes System komplett verfliesen. Dies reduziert die Unfallgefahr im Bad, wertet Ihr Bad in Sachen Komfort deutlich auf und ermöglicht auch Menschen mit verringerter Mobilität grenzenloses Duschvergnügen.



Adrian Zurbuchen
 Eidg. dipl.
 Plattenlegermeister

Zurbuchen Plattenbeläge
 und Ofenbau AG
 3800 Unterseen
 Telefon 033 822 79 84
 info@zurbuchen-
 unterseen.ch
 www.zurbuchen-
 unterseen.ch
 www.ofencheck.ch

Die wesentlichsten Vorteile sind

- Bequemer Einstieg ohne Stufe
- Alters- und behindertengerecht, damit zukunftssicher
- Grösse und Form der Dusche sind individuell an Raumverhältnisse anpassbar
- Wunderbare Optik und optische Vergrößerung des Bades
- Persönliches Ausführungsdesign mit Ablauf oder Rinne
- Rutschhemmende Bodenplatte anstelle von Stahl- oder Kunststoffwanne



Dusche mit Ablauf in der Mitte



Dusche mit Rinne am Rand

Ob im Umbau-, Sanierungs- oder Neubaubereich: Wir beraten Sie gerne.

FITPOINT TRAININGS CENTER

WAS guckst du? ...

079 311 13 45

www.interfitness.ch



feel well fitness

Optimal betreut, beraten und ein
Leben lang gesund fit und vital!

Heidi Matter
Ihre Gesundheits-
und Bewegungsexpertin
Goldey Bödelibad
3800 Unterseen
Telefon 033 822 36 36
www.feelwell-fitness.ch



**Unsere Stärken: Training mit Beratung und
Betreuung, Koordinatives Training, Personaltraining
Life Balance and Happiness!**



Magische Winterferien im Norden

Äkäslompolo – Luosto – Syöte

Winterferien in Finnisch Lappland – was für ein Erlebnis! In der Morgendämmerung begrüsst Sie der Himmel in den sanften Pastelltönen Lila, Hellblau, Orange und Violett und abends tanzen die grünen Nordlichter am glasklaren Sternenhimmel. Geniessen Sie die Stille bei einer Schneeschuhwanderung durch eine tief verschneite Winterlandschaft und lauschen Sie dabei dem Knirschen des Schnees – das sind Momente wo Sie Gelassenheit und Erholung finden.

Grosse Auswahl an Blockhäusern

Verbringen Sie in den gut ausgestatteten Blockhäusern, oft mit eigener Sauna, entspannte und gemütliche Abende. Wo sonst können Sie so gut abschalten, als wie beim Lesen eines Buches auf dem Sofa und beim behaglichen Knistern des Feuers im Cheminée, während es draussen kalt ist?

Huskyfarm und Schlittenfahrten

Es gibt kaum ein grösseres Ereignis, als mit dem eigenen Gespann die traumhafte Landschaft Lapplands zu entdecken. Die Hunde sind äusserst kooperativ. Schon nach kurzer Zeit kennen Sie «Ihr» Gespann und eine erstaunlich enge Beziehung zu den Hunden entsteht.

Motorschlitten

Suchen Sie das Abenteuer «Motorschlitten»? Dick eingepackt in warmer

Thermokleidung können Sie auf Halbtagesausflügen bis zu mehrtägigen Safaris die faszinierende Landschaft temporeich erkunden.

Aktivitäten

Für aktive und abwechslungsreiche Ferientage sind Sie im Norden genau richtig. Die Möglichkeiten an Aktivitäten sind vielfältig und für jeden Geschmack ist etwas dabei. Zum Beispiel vom Besuch auf einer Rentierfarm, eine Nordlicht-Safari, eine Langlauftour oder eine Schneeschuhwanderung.

Exklusiv: Kontiki-Nordlichtalarm

Alle Gäste in Äkäslompolo, Luosto und Syöte kommen bei Buchung von Flug und Unterkunft via Kontiki in den Genuss des einzigartigen Kontiki-Nordlichtalarms. Übrigens: Den jeweils aktuellen Nordlichtfilm der vergangenen Nacht finden Sie den Winter hindurch unter www.kontiki.ch/nordlicht



Karin Steiner
Leiterin Reisezentrum
BLS Reisezentrum
Interlaken West
Bahnhofstrasse 28
3800 Interlaken
Telefon 058 327 47 50
interlaken@bbs.ch
www.bbs.ch/reisezentren

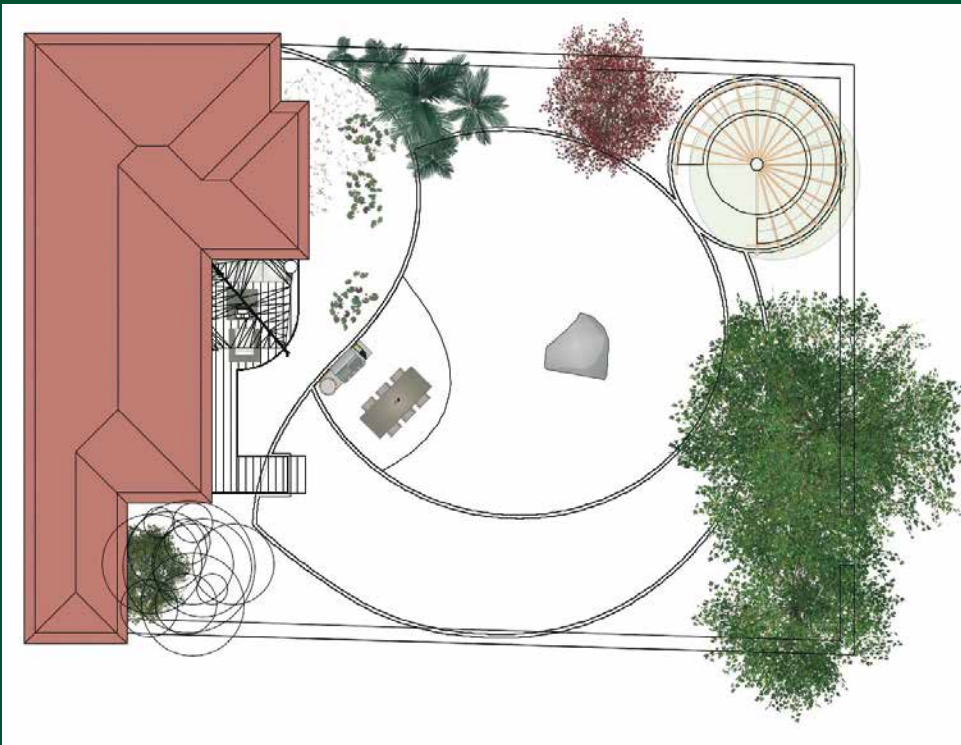


Blockhaus in Luosto

Über unsere Angebote beraten wir Sie gerne in unserem BLS Reisezentrum Interlaken West.



NEU AB JANUAR 2016 CAD-PLANUNG



Metzgergasse 4 | 3800 Matten
Telefon 033 822 20 54 | Telefax 033 822 92 69
info@hghosteliag.ch | www.hghosteliag.ch
Mitglied Jardin Suisse



CAD-Gartenplanung

Haben Sie sich auch schon mal gefragt wie Ihr Garten nach einer Umänderung aussehen würde? Es freut uns, unserer Kundschaft ab 2016 die Möglichkeit einer CAD-Gartenplanung anzubieten.

Durch eine CAD-Gartenplanung haben Sie bereits vor der Ausführung eine visuelle Darstellung Ihres neuen Gartens. Ein CAD-Plan wird gezeichnet um sich über die Gestaltung des neuen Gartens klar zu werden. Anhand der Eindrücke aus der Ortsbegehung, über Fotos, Notizen aus dem Kundengespräch findet man über die Zeichnung den Zugang zur Planungsaufgabe, deren Lösung wir anschliessend im vorhandenen Gelände verankern werden. CAD kommt als technische Komponente hinzu, die viele neue Möglichkeiten eröffnet und die Planung wesentlich vereinfacht. Ein entscheidendes Argument für den Einsatz des CAD im Gartenbau ist die Möglichkeit, Ihnen als Kunde eine präzise Vorstellung von Ihrem Gartenraum zu vermitteln. So lassen sich in dem Entwurfsplan per Handumdrehen perspektivische Darstellungen, Schnittzeichnungen oder Fotos ähnlicher Gartenanlagen einbinden. Man erhält in relativ kurzer Zeit einen professionellen Plan. Ein weiterer Vorteil der CAD-Planung ist, dass nach jeder Besprechung die Änderungen sofort umgesetzt werden können. Ebenfalls können wir Ihnen nebst Entwurfsplänen auch Detailpläne



und Pflanzpläne anbieten. Bei einer Gartenumänderung bieten wir Ihnen wenn gewünscht zu jeder Offerte kostenlos einen Entwurfsplan. Umfangreichere Planarbeiten auf Ihren Wunsch werden zusätzlich in Rechnung gestellt. Wir unterstützen Sie gerne bei Ihrer Gartenplanung.

H. Gosteli AG
Gartenbau/Gärtnerei/
Blumenladen
Metzgergasse 4
3800 Matten
Telefon 033 822 20 58
Telefax 033 822 92 69
info@hghosteliag.ch
www.hghosteliag.ch

**Bei Fragen steht Ihnen das
H. Gosteli AG – Gartenbau Team
gerne zur Verfügung.**



Kuperus®

**IHR SPEZIALHAUS FÜR
BOXSPRING-BETTEN**
**QUALITÄT,
MARKENVIELFALT & FACHBERATUNG**

3800 Interlaken | Untere Bönigstrasse 8 | 033 828 61 11

von Allmen

www.wohncenter-vonallmen.ch

INTERLAKEN

SIMPLY CLEVER

ŠKODA


**STIL
ERLEBEN
RAUM
ERLEBEN**

www.skoda.ch

New ŠKODA Superb ab 26'910.-

Stil erleben, Raum erleben – im neuen ŠKODA Superb Combi. Mit brillantem Design, klassenbestem Platzangebot und unschlagbarem Preis-Leistungs-Verhältnis stösst er in neue Sphären vor. New ŠKODA Superb Combi – jetzt bei uns Probe fahren. **ŠKODA. Made for Switzerland.**

New Superb Combi Active 1.4 I TSI, 125 PS, 6-Gang manuell, 26'910.-. Abgebildetes Fahrzeug: New Superb Combi Style 1.4 I TSI, 150 PS, 6-Gang manuell, Lackierung Candy Weiss, Leichtmetallräder 19» «PHOENIX», 34'452.-. 5.2 l/100 km, 120 g CO₂/km, Energieeffizienz-Kategorie: B. Durchschnitt aller verkauften Neuwagen: 144 g CO₂/km. Alle Preise unverbindliche Empfehlung des Importeurs.

Touring Garage Auto Berger AG

 Obereggasse 44a
 3812 Wilderswil
 Tel. 033 822 77 88
 www.touring-auto.ch


Krebsler

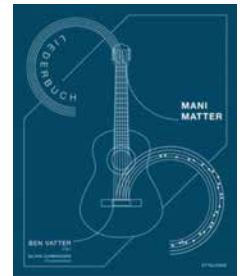
I han es Zündhölzli azündt ...

Seit zwei Generationen sind die bisher erschienenen Mani-Matter-Notenbüchlein durch unzählige Hände gewandert.

Das von Ben Vatter neu erstellte Noten- und Textbuch ist eine zeitgemässe Ausgabe sämtlicher Lieder Mani Matters. Zu vielen Chansons sind passende Zitate zusammengetragen. Zahlreiche Illustrationen des Grafikers Silvan Zurbriggen flankieren die Lieder und nähern sich ihnen auf eine neue, visuell originelle Weise an.

Mani Matter – Liederbuch
Zytglogge Verlag, Fr. 38.–

Krebsler AG, Martin Gafner
Höheweg 11, 3800 Interlaken
Tel. 033 822 35 16
buchoberland@krebser.ch
www.krebser.ch


Krebsler
**Bürostuhllaktion
Girsberger Reflex**

 Spezial-
angebot ab
765.-

Kommen Sie zum Probesitzen in
unser Bürocenter in Steffisburg.

Bücher | Papeterie | Büromöbel | Copy-Print

www.krebser.ch

Top 5 Belletristik

1. Endlich mein / Donna Leon / Verlag Diogenes
2. Ein ganz neues Leben / Jojo Moyes / Verlag Wunderlich
3. Eins im Andern / Monique Schwitter / Verlag Droschl
4. Die Sturmschwester / Lucinda Riley / Verlag Goldmann
5. Der Glasmurmelsammler / Cecilia Ahern / Verlag Fischer Krüger

Top 5 Sachbuch

1. Guinness World Records 2016 / Verlag Hoffmann und Campe
2. Der Hund starb – was er nicht überlebte / Arno Renggli / Verlag Wörterseh
3. Darm mit Charme / Giulia Enders / Verlag Ullstein
4. SRF bi de Lüt – Landfrauenküche, Band 3 / Verlag Landfrauen kochen
5. Inside IS – 10 Tage im «islamischen Staat» / Jürgen Todenhöfer / Verlag Bertelsmann

FENG SHUI einfach gemacht

Samstag, 23. Januar 2016, 10.00 bis 16.00 Uhr in Interlaken

Lernen Sie mit den Grundsätzen der Formschule, der Kompassschule und den fünf Elementen, wie Sie Ihr Zuhause selber analysieren und einrichten können. Für mehr Glück in der Liebe, gute Gesundheit und bessere Finanzen.

Fr. 100.– inklusive Unterlagen/Privat Beratungen: Fr. 350.– für 3 Stunden



MALAYSISCHE FÄCHER FORM

für Frauen und Männer

Samstag, 6. Februar 2016, 10.00 bis 16.00 Uhr in Interlaken

Lernen Sie die Grundlagen dieser wunderschöne Tai Chi «Waffen» Form. Spielerisch und interessant, gesund ohne grosse Anstrengung, für Anfänger in jedem Alter geeignet. Weiterbildung möglich.

Fr. 120.–, inklusive Fächer und Form-Aufnahme (USB Stick)



Infos & Anmeldung

Tanya Schmid, Telefon 076 448 38 22, tanya@sunrise.ch



KYUDO

ZEN IN DER KUNST DES BOGENSCHIESSENS

- Jeweils Sonntag, 17.30 bis 19.30 Uhr, Bödelibad Sporthalle, Interlaken
- **Tag der offenen Tür: Sonntag, 31. Januar 2016, 17.30 bis 19.30 Uhr**
- Schnupperkurs: 4 Mal für CHF 100.–, 7., 14., 21., 28. Februar 2016
Weiterbildung möglich, Material vorhanden.
- Information & Anmeldung: Tanya Schmid, Kyudo Lehrerin seit 1995, Tel. 076 448 38 22

Ihre Werbung im Bödeli- und BrienzInfo 2016

Annahme: boedeli-info@weberag.ch

1/1 Seite Hochformat 149x216mm CHF 610.–	1/2 Seite Querformat 149x106mm CHF 410.–	1/2 Seite Hochformat 72x106mm CHF 410.–	1/4 Seite Querformat 149x51mm CHF 260.–	1/4 Seite Hochformat 72x106mm CHF 260.–	1/8 Seite Querformat 72x51mm CHF 105.–
---	---	--	--	--	---

Inserate

	Alle Preise exkl. 8% MwSt.	
Einzelpreise	ab 6 Inseraten	ab 12 Inseraten
1/1 Seite	CHF 610.–	CHF 480.–
1/2 Seite	CHF 410.–	CHF 320.–
1/4 Seite	CHF 260.–	CHF 210.–
1/8 Seite	CHF 105.–	CHF 85.–

Zuschläge

Umschlagseite +50% in Kombination mit SPIEGEL INFO – 10%
Platzierungswünsche +20% (gilt nur für Inserate)

People-Doppelseite

Lassen Sie Ihren erfolgreichen Anlass nochmals aufleben! Mit einer Fotoreportage und einem Kurztexthaben Sie den Leserinnen und Lesern einen Rückblick auf Ihren Event. Ein Fotoreporter begleitet und fotografiert Ihren Anlass und schreibt einen Kurztexthaben Sie den Leserinnen und Lesern einen Rückblick auf Ihren Event. Ein Fotoreporter begleitet und fotografiert Ihren Anlass und schreibt einen Kurztexthaben Sie den Leserinnen und Lesern einen Rückblick auf Ihren Event.

Doppelseite CHF 990.– Preis exkl. 8% MwSt.

Gewerbe- oder Politik-Seite

- Informativer Text ohne kommerzielle Hinweise (**keine Veranstaltungen, Gutscheine, Preise, Rabatte, Markenlogos etc.**).
- Die Textmenge sollte nicht mehr als 1300 Zeichen betragen. Farbbilder und Firmenlogo erwünscht (verlangen Sie eine Musterseite).
- **Einheitliche Gestaltung durch Weber AG.**

CHF 440.– pro Seite Preis exkl. 8% MwSt.

Doppelseite Publireportage

Stehen Sie im Rampenlicht! Egal ob Firmenjubiläum, Eröffnungen, «Tag der offenen Tür», Veranstaltungen, Ausstellungen, Umbauten und Umzüge, Geschäftsübernahmen, Verkaufsförderungsaktionen oder Neuheiten. Bestimmen Sie das Thema. Wir übernehmen für Sie das Texten und Fotografieren.

Einheitliche Gestaltung durch Weber AG.

Doppelseite CHF 1220.– Preis exkl. 8% MwSt.

Publikationstarife Vereine

1/1 Seite	Normalpreis	Vereinskonvent-Mitglieder
jede weitere	CHF 180.–	CHF 140.–
	CHF 230.–	CHF 190.–

Preise inkl. 8% MwSt.

- Nur Vereine mit eigenen Vereinsstatuten können zum Vereinstarif inserieren!
- Die Textmenge sollte nicht mehr als 1300 Zeichen betragen. Farbbilder und Vereinslogo erwünscht (Bilder und Logos in Druckauflösung: 300 dpi).
- Die Beiträge werden nicht redaktionell bearbeitet.
- Inserate und Logos, die auf der Vereinsseite platziert sind, werden zum normalen Inserententarif anteilig verrechnet (erlaubt und gratis sind nach wie vor allfällige Vereinssponsoren in normaler Schriftgröße zu erwähnen).
- **Einheitliche Gestaltung durch Weber AG.**

Beilagen

Ihr Prospekt/Flyer wird dem Bödeli-/BrienzInfo beigelegt.
CHF 1690.– inkl. Porto (**bis 50g Gewicht**) Preis exkl. 8% MwSt.

o + = kleine Hände,
kleine Füsse,
kleine Ohren.
Alles braucht
seine Zeit zum
Wachsen.



QUALITÄT
VERTRAUEN FACHKOMPETENZ

Baby-Rose
Schaufelberger

Das grösste
Baby-Fachgeschäft im
Berner Oberland

THUN | HEIMBERG www.schaufelberger-thun.ch



Aus kleinen Wünschen werden **GROSSE.**

Mit dem Raiffeisen-Jugendkonto lernen Kinder und Jugendliche ihr Geld einzuteilen und zu sparen. Je früher, je besser. Lassen Sie sich bei uns beraten. Damit die Wünsche Ihrer Kinder bald in Erfüllung gehen.

www.raiffeisen.ch

Wir machen den Weg frei

RAIFFEISEN

Der neue TIVOLI — für alle, die alles auf einmal wollen!



1.6l Diesel oder Benzin, Automat
oder manuell, 4x4 oder 2WD

ab CHF 16'900.–*

**5 JAHRE
GARANTIE**
+ EuroAssistance

**3.9%
SUPERZINS
LEASING**
ab CHF 152.–
pro Monat

www.ssangyong.ch

* SsangYong Tivoli 1.6l Benzin Crystal 2WD, 128 PS. Abgebildetes Modell: Tivoli 1.6l Benzin Sapphire 2WD, manuell, metallic, CHF 23'500.–. 5 Jahre Werksgarantie bzw. 100'000 km. 5 Jahre EuroAssistance, 6 Jahre gegen Durchrostung. Treibstoff-Normalverbrauch gesamt: ab 4.2 l/km, CO₂ Ausstoss gesamt: ab 109g/km, Energieeffizienzklasse: ab A. Durchschnittlicher CO₂ Ausstoss aller in der Schweiz angebotenen Neuwagen: 144g/km. Leasingkonditionen: Laufzeit 48 Monate, Zinssatz 3.9%, 1. Anzahlung 30%, Restwert 35%, Fahrleistung 15'000 km pro Jahr, Vollkasko nicht inbegriffen. Keine Leasingvergabe, falls sie zur Überschuldung des Konsumenten führt. Ein Angebot von SsangYong FINANCE.

GARAGE BURGSEELI AG

Hauptstrasse 71, 3805 Goldswil bei Interlaken
Tel. 033 822 10 43, garage-burgseeli.ch



125 Jahre Interlaken – Das Jubiläumsjahr hat begonnen

Am 1. Januar hat Gemeindepräsident Urs Graf die Feierlichkeiten zum Jubiläumsjahr 125 Jahre Interlaken offiziell eröffnet. Interlaken feiert Geburtstag. Feiern Sie mit.

125 Jahre nach dem Namenswechsel auf Interlaken steht 2016 die Bevölkerung von Interlaken und der Region im Zentrum der Feierlichkeiten. Vo üs – für üs. Unter diesem Motto steht das Jubiläumsjahr, zu welchem wir Sie herzlich einladen. Freuen Sie sich auf folgende Geschenke:

Jubiläumsprogramm mit 125 Events

Bestehende und neue Anlässe in einem einzigartigen Jahresprogramm gebündelt. Ohne Eintrittskosten für Alle!

Festdorf Des Alpes, 10.6. – 10.9.2016

Treffen Sie Freunde und Bekannte im Festdorf Des Alpes. Der Treffpunkt im Sommer 2016 für Jung und Alt. Mit täglichem Programm und ohne Eintritt.

Gewerbe-Aktionen

Das Gewerbe bedankt sich bei der Bevölkerung mit speziellen Ideen. Profitieren Sie von Aktionen und Rabatten.

Das Organisationskomitee freut sich, Sie am Fest willkommen zu heissen.

Veranstaltungen im Januar 2016

- 1.1. **Guetjahrsbrotspende**
14.00 Uhr, kleiner Schlosshof
- 1.1. **Touch the Mountains 2016**
ab 15.00 Uhr, mit Polo und Hanery

1.1. Ice Magic 2016

tägliche Unterhaltung auf der Piazza Ice Magic

1.1. 125 x uf ä Harder

Wer schafft das Unvorstellbare?

2.1. Harderpotschete

14.00 Uhr, Marktplatz

2.1. Glanzlichterkonzerte

17.00 Uhr, Schlosskirche

9.1. Weihnachtsbaumverbrennen

15.00–18.00 Uhr, Des Alpes Areal

11.1. Ein Tag im Leben eines Interlakener Tierarztes – B. Stähelin

20.00 Uhr, Kunsthaus

16.1. Bödéli Bibliothek – Märlistunde

09.15 Uhr, für Kinder 4 bis 6 Jahre

18.– BANK EKI Ice Challenge

23.1. Eisstockschiessen Turnier

23.1. Bödéli Kinderfasnacht

Thema: Häx im Schuss

13.30 Uhr, Schminken

15.10 Uhr, Umzug, Ice Magic

Verkaufsstellen Festabzeichen

- Tourist Info, Höhweg 37, Interlaken
- Metzgerei Blaue Kuh, Matten
- Weinhandlung Ritschard, Interlaken
- LANDI Jungfrau, Interlaken
- Bäckerei Reindle, Interlaken
- Apotheke Dr. Portmann, Interlaken
- Droga Drogerie Günther, Interlaken
- Droga Drogerie Günther, Unterseen



Verein Interlaken 2016
Postfach 51
3800 Interlaken
www.interlaken2016.ch
info@interlaken2016.ch



Im Hotel Bären Wilderswil

Sonntag 24. Januar 2016

11 – 17.00 Uhr

Lounge mit Livemusik

Eintritt frei

Grosse Gratisverlosung

Blumen B.Ryffel
Coiffure Daniel
Hotel Bären Wilderswil
Bürobedarf Schaffner
Bäckerei Konditorei Michel
Vollmer-Goldschmied GmbH Thun
Hochzeitsplanung Lorenzo & Dos Santos

Reisebüro Hotelplan
Garage Zimmermann AG
Hostettler Hochzeitsmode
Foto Schenk Inh. Nicole Müller
Kosmetikinstitut Ursula Stucki
Manuel Zimmermann, Pianist
beo-busreisen

10. Fasnachtsumzug Interlaken «Häx im Schuss»

Samstag, 23. Januar 2016



Programm

Ab 13.00 bis 22.00 Uhr

Aufspielen der Guggenmusiken

gemäss Spielplan auf der Bühne des «Ice Magic»-Areal

13.30 bis 15.00 Uhr

Kinderschminken

im Iglu des «Ice Magic»-Areal

15.10 Uhr

Start Umzug (15.00 Uhr Besammlung)

Ab «Ice Magic» Höheweg via Höhematte bis Hotel du Nord und wieder zurück

Nach dem Umzug

Kinderzvieri

Jedes kostümierte Kind erhält ein Z'vieri (gesponsert von Coop) und ein Geschenk! Anschliessend Monsterkonzert mit allen Guggenmusiken!

Geniessen Sie die Zeit auf dem Areal bei einem heissen Glühwein oder feinem Imbiss an einem der Verpflegungsstände. Nutzen Sie die Zeit und laufen Sie eine Runde auf der einmaligen Eisbahnanlage!

Ab 19.00 Uhr

Abendessen im Iglu

Platzzahl begrenzt!
«Raclette à discrétion» mit Salatschüssel, Gschwellti, Cornichons und Silberzwiebeln. CHF 35.– pro Person.

Infos / Anmeldung:

www.boedelifasnacht.ch
boedelifasnacht@bluewin.ch

Auf einen farbenfrohen Jubiläumsanlass freut sich das Organisationskomitee des Boedelifasnachtvereins.

OrthoMedio

Orthopädie Schuhtechnik GmbH

Orthopädische Einlagen | Fussberatung | Hilfsmittel
Spezial-/Bequemsschuhe | Korrekturen | Reparaturen

BETRIEBSFERIEN 24.12.15 – 9.1.2016

Winterschuhe kaufen? ... dann schauen Sie doch bei uns vorbei!

Filiale im Stedtzentrum Coop 1. Stock
Bahnhofstrasse 33, 3800 Unterseen
Tel. 033 822 14 44 www.orthomedio.ch



Mo bis So: 14–21 Uhr
Di: 14–17 Uhr für Herren
Mi/Fr: 14–17 Uhr für Damen
Übrige Zeit: Damen und Herren

Sich verwöhnen lassen. Gönnen Sie sich erholsame Stunden in unserer Wellnessoase SPArto mit Whirlpool, Duft- und Massagedusche, Sauna, Dampfbad und Infrarotkabine. Die PhysioArtos bietet Wellnessbehandlungen und vieles mehr. Entspannung pur. **Hotel Artos, Interlaken, T 033 828 88 44**



BEO-STOREN

Markus und Heidi Fuchs
Renggliweg 5 · 3806 Bönigen
033 821 24 37 · 079 689 23 90
www.beo-storen.ch
info@beo-storen.ch

Liebe Kunden
Wir wünschen Ihnen einen sonnigen Start ins neue Jahr. Gerne beraten wir Sie in Fragen Garten- und Terrassenbeschattung, Wetterschutz, Alufensterläden sowie Lamellenstoren. Auch bei Reparaturen sind wir für Sie da.

ZAHNPROTHESEN WERKSTATT LIMACHER

ROCHUS LIMACHER
OBERDORFSTRASSE 10
3855 BRIENZ



ZAHNERSATZBERATUNG
REINIGUNG
REPARATUR
ANPASSUNG
HOL- UND BRINGSERVICE

033 511 50 15



Tag der offenen Tür

Samstag, 9. Januar 2016 von 10 bis 15 Uhr

传统中医

Traditionelle chinesische Medizin

- // Haben Sie Migräne, Kopfschmerzen oder Schwindel?
- // Leiden Sie unter chronischen Schmerzen des Bewegungsapparates?
- // Plagen Sie Suchtprobleme (Rauchen, Esssucht)?
- // Sind Verdauungsstörungen oder Wechseljahresbeschwerden für Sie ein Thema?



Gratis Puls-/Zungendiagnose nach den Methoden der TCM

Aarmühlestrasse 8, Interlaken, Tel. 033 822 22 00
www.china-medizin-interlaken.ch

NOSS

Noss Schulzentrum
Schlösslistrasse 7 · 3700 Spiez
Tel. 033 655 50 30

INFORMATIONSVANSTALTUNG Mittwoch, 20. Januar 2016

Beginn: 19:30 Uhr im Noss Schulzentrum
Es ist keine Anmeldung erforderlich

9. und 10. Schuljahr


Real- oder Sekundarschule
Berufs- oder Mittelschulvorbereitung

Handels- und Hotelhandelsschule

Bürofachdiplom VSH nach 1 Jahr
Kauffrau/Kaufmann EFZ nach 3 Jahren

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

die noss in spiez macht schule 033 655 50 30



noss.ch Schulzentrum

VERANSTALTUNGEN

Januar



Dieser Veranstaltungskalender wird ohne Gewähr auf Vollständigkeit veröffentlicht. Diese Auswahl an Veranstaltungen, welche für die einheimischen LeserInnen von Interesse sein könnten, stammt aus den offiziellen Datenbanken von Interlaken Tourismus und Brienz Tourismus. Bei den aufgeführten Veranstaltungen handelt es sich um Kurzeinträge. Um detaillierte Informationen zu erhalten, bitten wir Sie, Interlaken Tourismus direkt zu kontaktieren: www.interlaken.ch oder **Tel. 033 826 53 00**. Besten Dank für Ihr Verständnis.

MUSIK & BÜHNE

- | | |
|--------------------------------|---|
| Fr. 1.1. | TOUCH THE MOUNTAINS. Auf der Höhematte findet ein gratis Openair Konzert mit Schweizer Topbands statt, danach wird das spektakuläre Feuerwerk gezündet. Höhematte, Interlaken. Programm: 15.00 Uhr: Dodo, 16.30 Uhr: Baschi, 18.30 Uhr: Polo Hofer und Hanery Aman. www.touchthemountains.ch |
| Fr. 1.1. | TOUCH THE MOUNTAINS OUTDOOR AFTER PARTY ON ICE MIT DJ MARCO SCHERRER. Das neue Jahr «einlaufen». Gelände geöffnet bis 01.00 Uhr. 20.15–00.30 Uhr: Die Show geht auf ICE MAGIC weiter! Information: Tel. 033 826 00 90. Top of Europe ICE MAGIC, Höhematte, Interlaken. www.icemagic.ch |
| Sa. 2.1. | NEUJAHRSKONZERT DER MG BRIENZWILER. Apéro, offeriert durch die Gemeinde Brienzwiler. Eintritt frei, Kollekte. 10.30 Uhr. Mehrzweckhalle Brienzwiler. |
| Sa. 2.1. | MUSIC NIGHT MIT DJ BEN. Thema: Latin Lovers. Information: Tel. 033 826 00 90 oder www.icemagic.ch . 19.00 bis 21.30 Uhr. Top of Europe ICE MAGIC, Höhematte, Interlaken. |
| Sa. 2.1. | 2. JÄNNER-BUMMEL DER MUSIKGESELLSCHAFT. Die Musikgesellschaft Beatenberg und der Tambourenverein Sigriswil-Beatenberg ziehen von Restaurant zu Restaurant. 10.00 Uhr. Beatenberg. www.beatenbergtourismus.ch |
| Sa./Mi./Fr.–So. 2./6./8.–10.1. | «NABELSCHNÜRE». Schauspiel von Michael McKeever. Ein herrlich differenziertes Werk über das Mutter-Sein in allen Schattierungen. 2./6./8./9.1.: 20.15, 10.1.: 17.00 Uhr. Stadtkeller Unterseen, Stadthausplatz, Unterseen. www.stadtkeller-unterseen.ch |
| Fr. 8.1. | MUSIC NIGHT MIT DJ DAN. Thema: Urban Grooves. Information: Tel. 033 826 00 90 oder www.icemagic.ch . 19.00 bis 21.30 Uhr. Top of Europe ICE MAGIC, Höhematte, Interlaken. |
| Sa. 9.1. | MUSIC NIGHT MIT DJ BEN. Thema: Reggae Time. Information: Tel. 033 826 00 90 oder www.icemagic.ch . 19.00 bis 21.30 Uhr. Top of Europe ICE MAGIC, Höhematte, Interlaken. |
| Sa. 9.1. | NOSTALGIE-ABEND. Für alle Junggebliebenen – egal ob Singles oder Paare. Information/Reservation: Tel. 033 828 91 00. 18.00 Uhr. Hapimag Belvédère, Höheweg 95, Interlaken. |
| Sa. 9.1. | «STREIFLICHTER INS LEBEN: MENSCH WER BIST DU?» Theaterstück gespielt von der christlichen Bühne – Die Boten. Eintritt frei, Kollekte. Information/Reservation: Tel. 033 828 88 44. 19.30 Uhr. Zentrum Artos, Alpenstrasse 45, Interlaken. |



Fr. 15.1.	FLAMENCA ALEGRIA – MUSIK UND TANZ. Miguel Téllez, Tanz; Naïke Ponce, Gesang; Niño Manuel, Gitarre. Information/Reservation: Tel. 033 822 16 61. 20.30 Uhr. Kunsthaus Interlaken, Jungfraustrasse 55, Interlaken. www.kunsthausinterlaken.ch
Fr. 15.1.	MUSIC NIGHT LIVE MIT DEM SCHWYZERÖRGELIQUARTETT HABKERN. Urgemütlich, lebensfroh und die beste Begleitung zu Glühwein und feinen Lounge-Spezialitäten! Information: Tel. 033 826 00 90 oder www.icemagic.ch . 19.00 bis 21.30 Uhr. Top of Europe ICE MAGIC, Höhematte, Interlaken.
Sa. 16.1.	SCHERTENLAIB UND JEGERLEHNER «ZUNDER – EIN NACHBRAND». Entrückter, subversiver, harter Heimat-Groove, mit Liebe zur melodiösen, schrägen Kurzgeschichte und zur Langeweile, aus der Nische singend, auf den Putz hauend und Funken schlagend. 20.15 Uhr. Stadtkeller Unterseen, obere Gasse, Interlaken. www.stadtkeller-unterseen.ch
Sa. 16.1.	SCHILLERMUSIK UNTERSEEN. Unterhaltungskonzert und CD-Taufe. Leitung: Bruno Gurtner. Eintritt frei. 20.00 Uhr. Restaurant Stadthaus Unterseen. www.schillermusik.ch
Sa. 16.1.	MUSIC NIGHT MIT DJ DAN. Thema: Skihütten-Party. Information: Tel. 033 826 00 90 oder www.icemagic.ch . 19.00 bis 21.30 Uhr. Top of Europe ICE MAGIC, Höhematte, Interlaken.
Sa. 16.1.	UELI SCHMEZER MIT SEINEM FAMILIEN-KONZERT CHINDERLAND. 16.30 Uhr. Schlosskeller Interlaken. www.schlosskeller.ch
Di. 19.1.	SENIORENTANZNACHMITTAGE CASINO KURSAAL. Mit Live-Musik. Information: Tel. 033 826 52 52 oder www.be.pro-senectute.ch . 14.00 bis 17.00 Uhr. Casino Kursaal, Strandbadstrasse 44, Interlaken.
Fr. 22.1.	MUSIC NIGHT MIT DJ MARCO SCHERRER. Thema: Golden Oldies. Information: Tel. 033 826 00 90 oder www.icemagic.ch . 19.00 bis 21.30 Uhr. Top of Europe ICE MAGIC, Höhematte, Interlaken.
Fr. 22.1.	MSO-SOIRÉE. Eine einstündige musikalische Reise für Kinder und Erwachsene mit 17 Instrumenten und 50 Musizierenden. Information/Reservation: Tel. 033 822 16 61. 19.30 Uhr. Kunsthaus Interlaken, Jungfraustrasse 55, Interlaken. www.kunsthausinterlaken.ch
Sa. 23.1.	INTERLAKNER KINDERFASNACHT / BÖDELI FASNACHT MIT GUGGENMUSIK-TREFFEN. Motto «Häx im Schuss». 13.00 Uhr: Aufspielen der Guggenmusik-Formationen, 14.00 Uhr: Jamadu, das Maskottchen der Coop Kinderlinie live vor Ort, 15.00 Uhr: Umzug, 16.00 Uhr: Monsterkonzert, 17.00 bis 21.45 Uhr: Einzelkonzerte und Abendanlass. Information: Tel. 033 826 00 90 oder www.icemagic.ch . 13.00 bis 22.00 Uhr. Top of Europe ICE MAGIC, Höhematte, Interlaken.
Sa. 23.1.	THEATERGRUPPE EGW UETENDORF «E DORFCHRANKHEIT». Ein Dialektvolksstück in drei Akten von Hans Roth. Eintritt frei, Kollekte. Information/Reservation: Tel. 033 828 88 44. 20.00 Uhr. Zentrum Artos, Alpenstrasse 45, Interlaken.
Fr. 29.1.	MIMI, RENCONTRES À PARIS! CHANSON. Verena Glatthard erzählt mit viel französischem Charme von Begegnungen à Paris. Dazu singt sie lange nicht mehr gehörte Chansons! Information/Reservation: Tel. 033 822 16 61. 20.30 Uhr. Kunsthaus Interlaken, Jungfraustrasse 55, Interlaken. www.kunsthausinterlaken.ch
Fr. 29.1.	MUSIC NIGHT MIT DJ MARCO SCHERRER. Thema: Abba Night und Disco Time. Information: Tel. 033 826 00 90 oder www.icemagic.ch . 19.00 bis 21.30 Uhr. Top of Europe ICE MAGIC, Höhematte, Interlaken.
Fr./Sa. 29./30.1.	JUNGFRAU MUSIC FESTIVAL. Mit attraktiven, vielschichtigen Veranstaltungen werden Menschen aus der ganzen Welt zusammengeführt. 19.30 Uhr. Casino Kursaal, Strandbadstrasse 44, Interlaken. www.jungfrau-music-festival.ch
Sa. 30.1.	MUSIC NIGHT MIT DJ DAN. Thema: Love Songs. Information: Tel. 033 826 00 90. www.icemagic.ch . 19.00 bis 21.30 Uhr. Top of Europe ICE MAGIC, Höhematte, Interlaken.

So. 31.1.	MSO-BIG BAND. Leitung: Sandro Häsler. Information/Reservation: Tel. 033 822 16 61. 17.00 Uhr. Kunsthaus Interlaken, Jungfraustrasse 55, Interlaken. www.kunsthausinterlaken.ch
Fr. 1.1.	NEUJAHRSGOTTESDIENST. Festtagsgottesdienst zum Neujahr. 16.30 Uhr. Burg Ringgenberg, Burgkirche, Ringgenberg. www.kircheringgenberg.ch
Fr. 1.1.	HEILIGE MESSE. 10.00 Uhr. Röm.-kath. Kirche Interlaken, Schloßstrasse 4, Interlaken.
Fr. 1.1.	KÄSE-FONDUE. Geniessen Sie das spektakuläre Feuerwerk im Panorama-Restaurant Top o'Met bei einem feinen Käsefondue. 18.00 Uhr. Hotel Metropole, Höheweg 37, Interlaken. www.metropole-interlaken.ch
Sa. 2.1.	HARDER-POTSCHETE. Jeden 2. Januar wird Interlaken vom Hardermann, seinem Wyb und den Potschen, seinem Gefolge, heimgesucht. Nach dem traditionellen Potschete (Umzug) trifft man sich in den Beizen in Interlaken. Interlaken. www.harderpotschete.ch
So. 3.1.	SONNTAGSBRUNCH. Reichlich Zeit, ein gutes Gespräch, viele Leckereien und eine wunderschöne Aussicht. Information: Tel. 033 828 66 66. 10.00 bis 13.00 Uhr. Hotel Metropole, Höheweg 37, Interlaken. www.metropole-interlaken.ch
Di. 5.1.	BEGEGNUNGSKREIS. Für SeniorInnen mit Vorträgen, Unterhaltung, Musik, Liedern und Zvieri. 14.30 Uhr. Kirchgemeindehaus, Ringgenberg. www.kircheringgenberg.ch
Fr. 8./15.1.	«ZU FUSS VON BASEL NACH JERUSALEM». Power-Point Präsentation und Erzählungen über eine abenteuerliche Reise mit Annemarie und Hanspeter Obrist. Information/Reservation: Tel. 033 828 88 44. 14.30 Uhr. Zentrum Artos, Alpenstrasse 45, Interlaken.
Fr. 8./22.1.	BROTVERKAUF UND ANDERE FEINE LECKEREIEN. Frisch gebackenes Brot und andere feine Leckereien aus dem Holzofen. 10.00 Uhr. Brotverkauf der IG Ofenhaus Niederried. Niederried.
Sa./So. 9./10.1.	LOTTO DER FELDSCHÜTZEN NIEDERRIED. 9.1.: 19.00 bis 00.00, 10.1.: 14.00 bis 18.00 Uhr. Hotel Restaurant Bären, Hauptstrasse, Ringgenberg. www.ringgenberg-goldswil.ch
Sa. 9./16./23./30.1.	SUPPENHAUS. Leckere Suppen von Brienz für Brienz – mit Frischprodukten zubereitet. Suppenkesseli deponieren: 7.00 bis 9.00 Uhr, Kesseli abholen/Ausschank solange es hat. 10.30 bis 11.30 Uhr. Suppenhaus Brienz, Oberdorfstrasse 17, Brienz.
So. 10.1.	GOTTESDIENST MIT HAUSORGEL UND SOLIST. Gerald Drebes (Hausorgel von 1829) und ein weiterer Solist. 10.00 Uhr. Kirche Brienzwiler. Ballenberg/Mittelgarten.
So. 10.1.	ABENDGEBET. 19.30 Uhr. Burg Ringgenberg, Burgkirche, Ringgenberg. www.kircheringgenberg.ch
Di. 12.1.	SRK-VORTRAG: UMGANG MIT DEPRESSIONEN. Entscheidend sind ein rechtzeitiges Eingreifen und schnelle Hilfestellungen. Ruedi Josuran, berichtet aus eigener Erfahrung. 19.30 bis 21.00 Uhr. Zentrum Artos, Alpenstrasse 45, Interlaken. www.srk-bern.ch
Di./Mi. 12./13.1.	14. INTERNATIONALES ALPENSYMPOSIUM. Das Alpensymposium in Interlaken – Innovation, Ideen und Emotionen. 07.30 Uhr. Hotel Victoria-Jungfrau, Höheweg 41, Interlaken. www.alpensymposium.ch
Mi. 13.1.	DIE ZAUBERLATERNE. Filmklub für Kinder von 6 bis 12 Jahren, werden die grossen Kinogefühle unter Kindern und Kameraden geteilt. 14.00 Uhr. Kino Rex, Centralstrasse 19, Interlaken. www.zauberlaterne.org
Fr. 15.1.	SAUJASS. Nachtessen ab 18.00, Jassbeginn um 19.30 Uhr. Einzelschieber mit zugelostem Partner. Anmeldung bis Mittwoch, 13.1.2016 an hotel@weisseskreuz-brienz.ch oder Tel. 033 952 20 20. Restaurant Weisses Kreuz Brienz. www.weisseskreuz-brienz.ch
Sa. 16.1.	PUBLIC VIEWING «LAUBERHORN-RENNEN». Übertragung der spektakulären Skirennen in der Winter Lounge. Information: Tel. 033 826 00 90 oder www.icemagic.ch . 12.00 bis 14.00 Uhr. Top of Europe ICE MAGIC, Höhematte, Interlaken.

Sa. 16.1.	SAUJASSET. Gemütliches Beisammensein beim Jassen, dem traditionellen Schweizer Kartenspiel, sowie Abendessen. 19.00 Uhr. Hotel Restaurant Bären, Hauptstrasse, Ringgenberg. www.ringgenberg-goldswil.ch
Sa. 16.1.	SAUJASSET DES JODLERKLUBS. Auch in diesem Jahr findet der traditionelle Saujasset vom Jodlerklub statt. Hotel Gloria, Beatenberg. 20.00 Uhr. Beatenberg. www.beatenbergtourismus.ch
Sa. 16.1.	MÄRLISTUNDE IN DER BÖDELI-BIBLIOTHEK. Geschichten aus aller Welt für Kinder von 4 bis 6 Jahren. 9.15 Uhr bis 10.00 Uhr, Bödeli-Bibliothek, Marktgasse 4, Interlaken. www.boedeli-bibliothek.ch
So. 17.1.	CANTONALE BERNE JURA – FÜHRUNG. Das Kunstschaffen der Region verstärkt fördern und präsentieren. Information/Reservation: Tel. 033 822 16 61 oder www.kunsthauseinterlaken.ch . 11.00 Uhr. Kunsthaus Interlaken, Jungfraustrasse 55, Interlaken.
Sa./So. 16./17.1.	CSS VERSICHERUNG – PROMO. Die CSS Versicherung ist vor Ort am ICE MAGIC und lädt alle Besucherinnen und Besucher ein, ihre Geschicklichkeit beim Ringwerfen unter Beweis zu stellen. Top of Europe ICE MAGIC, Höhematte, Interlaken.
Mo.–Sa. 18.–23.1.	BANK EKI ICE CHALLENGE. Eisstockschiessturnier. Mehr Infos unter www.bankeki.ch/icechallenge . Information: Tel. 033 826 00 90 oder www.icemagic.ch . 18.00 bis 22.00 Uhr. Top of Europe ICE MAGIC, Höhematte, Interlaken.
Mi. 20.1.	VORTRAG: EIN SCHRITT ÜBER DIE GRENZEN NAHTODERFAHRUNGEN. Was wir von Nahtoderfahrungen über das Leben lernen. 19.30 bis 22.00 Uhr. Sekundarschule Interlaken, Grosser Saal der Aula, Alpenstrasse 23, Interlaken. www.vhs-interlaken.ch
Do. 21.1.	SPIELNACHMITTAG. Ein gemütliches Beisammensein mit viel Spass ist garantiert. Organisiert vom Frauenverein Ringgenberg-Goldswil-Niederried. 14.00 bis 17.00 Uhr. Kirchgemeindehaus, Ringgenberg.
Sa. 23.1.	SÜNNELI-RENNEN (PLAUSCH-SKIRENNEN FÜR DIE KLEINEN). Startnummernausgabe ab 10.00 Uhr, Start 12.30 Uhr. Nur bei guten Schneeverhältnissen. Information: www.skiclub-beatenberg.ch . 10.00 Uhr. Skilift Hohwald, Beatenberg.
Sa. 23.1.	VERNISSAGE ZUR KUNSTAUSSTELLUNG VON HANS ABPLANALP. Eintritt frei. 14.00 bis 16.00 Uhr. Hotel Metropole, Höheweg 37, Interlaken. www.metropole-interlaken.ch
Sa./So. 23./24.1.	LOTTO DER THEATERGRUPPE UND DEM GEMISCHTEN CHOR. Mit sensationellen Preisen. 23.1.: 18.00 bis 00.00, 24.1.: 14.00 bis 20.00 Uhr. Hotel Restaurant Bären, Hauptstrasse, Ringgenberg. www.ringgenberg-goldswil.ch
So. 24.1.	BENEFIZ-MUSIKGOTTESDIENST. Für das neue «Haus der Musik» der Musikschule Oberland Ost. Mit SchülerInnen aus Brienz und Gerald Drebes (Orgel). 10.00 Uhr. Reformierte Kirche Brienz.
Di. 26.1.	HANDARBEITEN FÜR ALLE. Eingeladen sind alle, die gerne Handarbeiten oder Basteln und sich austauschen möchten. Die TeilnehmerInnen bringen ihre Arbeiten und Ideen selber mit. 19.00 bis 22.00 Uhr. Kirchgemeindehaus, Ringgenberg.
Sa. 30.1.	MAGICAL SPEED DATING DAY ON ICE. Entspannt Eislaufen und unkompliziert spannende Singles treffen! Information: Tel. 033 826 00 90 oder www.icemagic.ch . 10.00 bis 22.00 Uhr. Top of Europe ICE MAGIC, Höhematte, Interlaken.
Sa. 30.1.	SCOTTISH WHISKY & SONG. Lassen Sie sich vom Whisky Experten Mark Chesterfield in die vielseitige Welt des Whisky einführen. Information: Tel. 033 828 66 66. 19.30 bis 22.00 Uhr. Hotel Metropole, Höheweg 37, Interlaken. www.metropole-interlaken.ch
Sa. 30.1.	HORENSCHLITTENRENNEN. Feuern Sie die Horenschlittensfahrer bei ihrer rasanten Talfahrt an und fiebern Sie mit, auf dass der Schnellste und Geschicklichste gewinnen mag. 12.00 Uhr. Habkern. www.habkern.ch

Sa. 30.1.	SUPPENTAG. Suppenausschank durch die Kirchgemeinde. 11.00 Uhr. Kirchgemeindehaus, Ringgenberg. www.ringgenberg-goldswil.ch
So. 31.1.	GOTTESDIENST ZUM SUPPENTAG. 09.45 Uhr. Burg Ringgenberg, Burgkirche, Ringgenberg. www.kircheringgenberg.ch
Jeden Mo.–Fr.	LIVE-SCHNITZEN. Schauen Sie den Holzbildhauern über die Schultern. Holzbildhauerei Huggler, Brienz. 9.00 bis 12.00 und 13.30 bis 17.30 Uhr. www.huggler-woodcarvings.ch
Jeden Di.	KUH-SCHNITZEN. Anmeldung: Brienz Tourismus, Tel. 033 952 80 80. 18.00 bis 19.00 Uhr. Fuchs Holzschnitzkurse, Hofstetten. www.fuchs-holzschnitzkurse.ch
Jeden Mi.	GEFÜHRTER DORFRUNDGANG. Auf einem Spaziergang erfahren Sie Wissenswertes und Spannendes über das Schnitzlerdorf Brienz. Information/Reservation: Tel. 033 952 80 80. Brienz. www.brienz-tourismus.ch
Jeden Mi.	SCHACH- UND SPIELABEND. Ein Spielabend für Jedermann/frau! Es stehen diverse Spiele zur Verfügung. Ab 19.00 Uhr. Restaurant Sternen Brienz. www.spielakademie.ch
Jeden Mi.–So.	MYSTY LAND IM JUNGFRAUPARK. JungfrauPark Interlaken, Obere Bönigstrasse 100, Interlaken. www.jungfraupark.ch
Jeden Do.	FAKELABFAHRT AXALP. Information: Tel. 033 951 26 32. www.axalpsportbahnen.ch
Jeden Do.	GEFÜHRTE SCHNEESCHUH WANDERUNG. Reservation erforderlich bis jeweils Mittwoch, 17.00 Uhr, mail@bergundsee.ch oder Tel. 033 951 25 21. 14.00 bis 17.00 Uhr. Sportgeschäft Berg&See, Hauptstrasse 131, Brienz. www.bergundsee.ch
Jeden Fr.	GÄSTESKIRENNEN AXALP. Auf der Rennstrecke Piste Chiemad, Nr. 3. Treffpunkt: 13.30 Uhr bei der Talstation der Sesselbahn Windegg. Keine Anmeldung nötig. Durchführung ab 5 Personen. Information: Tel. 033 951 26 63.
Jeden Fr.	BESICHTIGUNG FESTUNG WALDBRAND. Die Festung Waldbrand, ein Ort der Erfahrungen und Erlebnisse, hoch über dem Thunersee. 14.00 Uhr. Beatenberg.
Jeden Fr.	AUSLEIHSERVICE VON KINDERARTIKELN. Interessante Spiele und Spielsachen zum Ausleihen. Brienz.
Jeden Fr. & Sa.	GEFÜHRTE SCHNEESCHUHWANDERUNG MIT ABENDESSEN. Beatenberg.
Jeden Fr. & Sa.	STERNENSCHLITTELN AUF DEM NIEDERHORN. Beatenberg. www.niederhorn.ch
Jeden Sa.	ZMÖRGELE À DISCRETION. Reservation: Tel. 033 828 88 44. 08.00 bis 11.00 Uhr. Zentrum Artos, Alpenstrasse 45, Interlaken. www.zentrum-artos.ch
Jeden Sa. & So.	LAMA TREKKING. Lassen Sie auf einer Wanderung Ihr Gepäck von einem Lama tragen oder geniessen Sie einen schönen Spaziergang. Auf Anfrage. Information/Reservation: Tel. 079 333 70 35. Brienz. www.lama-ranch-brienz.ch
Jeden So.	SONNTAGS BRUNCH IM BERGHAUS NIEDERHORN. Auf Voranmeldung, Tel. 033 841 11 10. 09.00 bis 13.00 Uhr. Beatenberg. www.niederhorn.ch
Täglich	NATUREISBAHN BRIENZ. Bitte die Beschilderung im Dorf beachten betreffend Öffnungszeiten! Bei guter Witterung geöffnet: 13.30 bis 17.30 und 19.00 bis 21.30 Uhr. Getränke und Snacks erhältlich im Forsthaus Brienz.
Täglich	LAMA WINTERWANDERN. Wandern Sie gemeinsam mit den charmanten Lama-Damen und ihren Jungen durch die verschneite Winterlandschaft. Beatenberg.
Täglich	SCHLITTENFAHRTEN MIT HUSKIES. Geniessen Sie die verschneite Landschaft während einer herrlichen Schlittenfahrt. Beatenberg. www.beatenbergtourismus.ch
Täglich	SCHNEESCHUHWANDERN IM NATURPARADIES LOMBACHALP. Gleiten Sie durch die verzauberte Schneelandschaft des Lombachgebiets. Auf Anfrage. Lombachalp, Habkern. www.habkern.ch

Täglich	TOP OF EUROPE ICE MAGIC INTERLAKEN. Mit verschiedenen Eisfeldern, verschlungenen Eiswegen und Iglu-Restaurant. Information/Reservation: Tel. 033 826 00 90 oder info@icemagic.ch. 10.00 bis 22.00 Uhr. Höhematte, Interlaken. www.icemagic.ch
----------------	--

AUSSTELLUNGEN

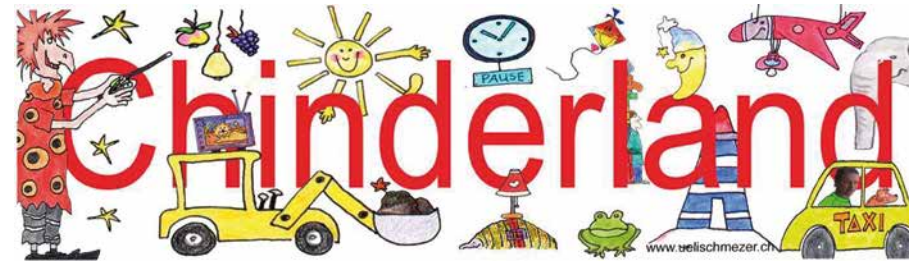
Täglich, 1.–15.1.	KUNSTAUSSTELLUNG VON SILVIA SCHMOCKER. In den öffentlich zugänglichen Räumen. Eintritt frei. Information: Tel. 033 828 66 66. Hotel Metropole, Höheweg 37, Interlaken. www.metropole-interlaken.ch
Täglich, 16.–31.1.	FOTOAUSSTELLUNG IM HOTEL METROPOLE. Von Hans Abplanalp in den öffentlich zugänglichen Räumen. Eintritt frei. Information: Tel. 033 828 66 66. Hotel Metropole, Höheweg 37, Interlaken. www.metropole-interlaken.ch
Mi.–So. 1.–23.1.	CANTONALE BERNE JURA – WEIHNACHTSAUSSTELLUNG. Die Cantonale Berne Jura steht im Zeichen interkantonalen Zusammenarbeit. Sie will das Kunstschaffen der Region verstärkt fördern und präsentieren. Information/Reservation: Tel. 033 822 16 61 oder www.kunsthauseinterlaken.ch. Kunsthaus Interlaken, Jungfraustrasse 55, Interlaken.
Täglich, 1.–24.1.	«FASZINIERENDES AUS DER EINSAMEN BERGWELT – ZWISCHEN OBERLAND UND EMMENTAL». Fotografiert von Fritz Bieri. Information/Reservation: Tel. 033 828 88 44. Zentrum Artos, Alpenstrasse 45, Interlaken.
Jeden Mo.–Fr.	AUSSTELLUNGSRAUM DER SCHULE FÜR HOLZBILDHAUEREI. Öffnungszeiten: Mo–Do: 8.00 bis 11.30 und 13.30 bis 17.00, Fr: 8.00 bis 11.30 und 13.30 bis 16.00 Uhr. An Feiertagen und während den Schulferien geschlossen. www.holzbildhauerei.ch
Jeden Do. & Fr.	AUSSTELLUNG «DARF AKTUELLE KUNST AUCH NOCH SCHÖN SEIN? JA!». Ausstellung von Hansueli Urwyler. Information/Reservation: Tel. 033 822 46 53 oder www.urwyler-hansueli.ch. 16.00 bis 18.00 Uhr. IHB Spectrum, Galerie & Kulturpodium, Postgasse 16, Interlaken.

	GÄSTEPROGRAMM/WÖCHENTLICHE VERANSTALTUNGEN INTERLAKEN Programm erhältlich bei Interlaken Tourismus, Höheweg 37, Interlaken, Tel. 033 826 53 00.
Nächste Ausgabe	Die VERANSTALTUNGSDATEN können für die AUSGABE FEBRUAR 2016 bis MITTWOCH, 6. JANUAR 2016 an folgende Adressen gesendet werden: INTERLAKEN TOURISMUS , Höheweg 37, 3800 Interlaken, Telefon 033 826 53 00, Fax 033 826 53 75, veranstaltungen@interlaketourism.ch, www.interlaken.ch/events oder BRIENZ TOURISMUS , Postfach 801, 3855 Brienz, Telefon 033 952 80 80, Fax 033 952 80 88, info@brienz-tourismus.ch, www.brienz-tourismus.ch



Ueli Schmezer mit Chinderland

Samstag, 16. Januar 2016, 16.30 Uhr
Schlosskeller Interlaken



Schlosskeller Interlaken
das Kleintheater hinter
der Schlosskirche
Interlaken
www.schlosskeller.ch

Chinderland ist Musik für die ganze Familie – poppige Songs für kleine Grosse und richtig Grosse. Im Chinderland fühlen sich alle angesprochen. Mitsingen ist selbstverständlich.

Vorverkauf

Buchhandlung Krebsler, Interlaken
Telefon 033 822 35 16
buchoberland@krebser.ch

Tickets

Erwachsene Fr. 20.– / Kinder 10.–

Vorschau

Samstag, 6. Februar 2016, 20.15 Uhr
Die Eltern/Spokenword

www.schlosskeller.ch



ABO AB
CHF 300.-



EIN GESUNDES NEUES JAHR!

Ein Geschenk für dich!

Hast du schon einen guten Vorsatz fürs neue Jahr? Wie wäre es, wenn du deiner Gesundheit mit einem Fitness Abo etwas Gutes tust - und zwar wo immer du gerade bist!

Per 2016 führen wir den **Gymhopper** ein. Der Gymhopper ist ein neu lanciertes Konzept das dir erlaubt, gratis bei unseren Partnerfitnesscentern in der ganzen Schweiz zu trainieren. Beim Abschluss eines Fitness Top Abo beim «s4» bis zum 31. Januar 2016 gibt's den **Gymhopper gratis** dazu!



GYMHOPPER

Weitere Infos zum Gymhopper findest du auf
www.s4sports.ch/gymhopper.



s4sports AG
Mittelweg 11
3812 Wilderswil

033 530 01 66
info@s4sports.ch
www.s4sports.ch

Neue Workshops

Es freut mich, euch mein neues Programm vorstellen zu dürfen.

Ab Januar starten wieder neue Workshops

Kinder

Mittwoch oder Freitag, 13.30–16.30 Uhr

Jugendliche

Mittwoch, 16.30–19.00 Uhr

Erwachsene

Freitag, 19.00–21.00 Uhr

Es hat nur noch wenige Plätze frei.

Workshop Kinder

Samstag, 06.02., 19.03., 28.05.2016
13.30–16.30 Uhr

Workshop Erwachsene

Samstag, 30.01., 12.03., 21.05.2016
13.30–16.30 Uhr

Für alle – auch einzelne Tage möglich

NEU

**Ganzkörpertraining für Erwachsene
angelehnt an die japanische
Suzuki Methode**

Jeweils Montag Abend,
19.00– 20.30 Uhr
und/oder Donnerstag Morgen,
09.30–11.00 Uhr



Deborah Lanz
www.art-7.ch
079 532 55 61

Suzuki

Samstag, 13.02., 05.03., 02.04., 07.05.,
04.06., 25.06.2016, 11.00–16.30 Uhr

Für alle – auch einzelne Tage möglich

Ebenfalls bereits Daten für Kinderlager
und Intensivtage auf der Homepage.
Für Informationen, Schnuppertermin-
vereinbarung und Anmeldung stehe ich
 euch jederzeit zur Verfügung.

Zu vermieten in Gsteigwiler

Hausgemeinschaft Büel

sieben 2,5 bis 3,5 Zimmer-Wohnungen

Wohnformen verändern sich stetig. Während früher auf dem Land die Grossfamilie mit dem Stöckli die Regel war, so entwickelten sich mit der Zeit vielerorts Kleinfamilien und Wohngemeinschaften.

Heutzutage wird viel von verdichtetem Wohnen gesprochen. Meist bleiben Menschen dennoch in grossen Häusern, obschon deren Kinder ausgezogen sind. Als Folge davon ist Wohnraum zum Teil ungenutzt, die Umgebungspflege aufwändig und der Unterhalt teuer.

Die Hausgemeinschaft Büel Gsteigwiler eröffnet neue Wohnmöglichkeiten!

In der zweiten Lebenshälfte selbstbestimmt und gut nachbarschaftlich wohnen

Das Leben in der Hausgemeinschaft Büel bietet vielfältige Chancen. Die eigene Wohnsituation und das Zusammenleben in der Gemeinschaft werden aktiv gestaltet, auch im Hinblick auf das Älterwerden.

Jede Einzelperson/jedes Paar der Hausgemeinschaft...

- verfügt über eine eigene Wohnung mit Küche und Bad und damit über Privatsphäre.
- nutzt die Gemeinschaftsräume (Aufenthaltsraum, Gästezimmer, Fitnessraum, Werkstatt).
- nimmt freiwillig am Kollektivleben der Hausgemeinschaft teil (z. B.: gemeinsame Essen, kulturelle, soziale und gesellschaftliche Aktivitäten).
- übernimmt nach Möglichkeit Verantwortung für die Gestaltung des Zusammenlebens.
- ist bereit, Arbeiten für die Gemeinschaft zu verrichten.

Gemeinsam wird angestrebt,...

- eine grösstmögliche Unabhängigkeit als Einzelperson oder Paar zu bewahren.
- aktiv zu sein, solange der individuelle Zustand dies erlaubt.
- bei Bedarf einander nach Möglichkeit zu unterstützen und Nachbarschaftshilfe zu leisten.

Die Hausgemeinschaft Büel ist als Verein organisiert. Sie bietet Raum für Austausch, Begegnung und Interaktion und nutzt vorhandene Synergien der Bewohner. Diese leben selbstverwaltet zusammen. Sie organisieren und erledigen interne Arbeiten selbständig. Dabei soll den verschiedenen Bedürfnissen und unterschiedlichen Talenten entsprochen werden.

Wir suchen Personen im Alter zwischen 50 und 70 Jahren, die ab Herbst 2017 längerfristig in der Hausgemeinschaft Büel in Gsteigwiler leben möchten.

Interessiert? Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.

Kontakt: Christine und Urs Stucki, Gsteigwiler, christine@stucki.org



KURZ UND KNAPP

WAS	Hausgemeinschaft mit 7 Wohnungen und diversen Gemeinschaftsräumen
WO	Büel, 3814 Gsteigwiler
BAUSTART/FERTIGSTELLUNG	Frühling 2016/Herbst 2017
ARCHITEKTUR	ateliermarti architekten ag, Unterseen
BAUWEISE	Minergie P



GALERIE KUNSTSAMMLUNG
UNTERSEEN

Kunstaussstellung vom 10. bis 31. Januar 2016

28 Oberländer Künstlerinnen und Künstler zeigen ihre Werke.



Galerie Kunstsammlung
Unterseen KSU
Dachstock Stadthaus
Untere Gasse 2
3800 Unterseen
Telefon 033 822 08 74
mail@kunstsammlung-unterseen.ch
www.kunstsammlung-unterseen.ch

Hans Baumann, Habkern/Elly Beutler, Unterseen/Ursula Diem, Goldswil/Claudius Fehlmann, Leissigen/Karl Feuz, Unterseen/Ruth Fischer, Schwanden b. Brienz/Josephine Fischer, Unterseen/Beatrice Flentje, Interlaken/Christoph Flück, Spiez/Franziska Frutiger, Meiringen/Alice Gafner, Spiez/Irene Guinand, Brienz/Rita Hänni, Wilderswil/Valérie Jenni, Aeschi bei Spiez/Marianne Kuchen, Unterseen/Christine Lanz, Spiez/Fabia Luebbert, Interlaken/Inge Moser, Ringgenberg/Do Paladini, Interlaken/Rittiner & Gomez, Einigen/Yvonne Schlatter, Interlaken/Silvia Schmockler, Interlaken/Kurt Sterchi, Hofstetten b. Brienz/Saskia Manon Stijkel, Interlaken/Christine

Studer, Wilderswil/Hansueli Urwyler, Unterseen/Theresia Utz, Schwanden b. Brienz/Elenor Wolfensberger, Seelisberg

Vernissage

Sonntag, 10. Januar 2016, 17.00 Uhr
Laudatio: Ernst Hanke

Öffnungszeiten

Donnerstag bis Samstag, 15.00–18.00 Uhr
Sonntag, 11.00 bis 16.00 Uhr
rollstuhlgängig

Die Künstler sind an der Vernissage anwesend.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Attraktive Schlittelangebote am Niederhorn



Thunersee – Brienersee




Schlittelausflug über Tag

Täglich inkl. An-/Abreise ab Interlaken, Gondelfahrt, Schlittenmiete und Verpflegungsbon Restaurant
Vorsass für CHF 51.00 pro Person.

Sternenschlitteln am Abend

Jeden Freitag- und Samstagabend inkl. An-/Abreise ab Interlaken, Gondelfahrt, Fondue, Glühwein und Schlittenmiete für CHF 64.00 pro Person.

Info & Buchung:
Interlaken Tourismus
T 033 826 53 00

interlaken.ch/schlitteln 

Stedtlitheater Silvesterproduktion

«Nabelschnüre» von Michael McKeever

Mitwirkende

- Arnold Abegglen
- Isabelle Anderegg
- Beatrice Augstburger
- Stefan Gysin
- Charlotte Lüber
- Henri Lüber
- Louise Lüber
- Melchior Meyer
- Walter Salvisberg
- Aurelia Sonderegger
- Carmela Sonderegger
- Valentina Sonderegger
- Barbara Wyss

Inszenierung

Beatrice Augstburger

Vorstellungen

Samstag, 2. Januar 2016
Mittwoch, 6. Januar 2016
Samstag, 9. Januar 2016
jeweils 20.15 Uhr

Dernière

Sonntag, 10. Januar 2016, 17.00 Uhr

Die Nabelschnur bindet nicht nur das Kind an die Mutter, diese Abhängigkeit besteht auch umgekehrt. In seiner farbigen Szenensammlung «Nabelschnüre» greift der amerikanische Autor Michael McKeever diese Thematik auf. Er zeigt die Bemühungen der Generationen,



diese Nabelschnüre abzutrennen, mal liebevoll, mal herzenskalt, mal selbst erarbeitet, mal vom Schicksal erzwungen. Auf verschiedenen Schauplätzen lernt der Zuschauer sechs Episoden kennen, die beissend komisch sind oder typisch amerikanisch oder auch zu Herzen gehen und erschüttern und bewegen. ...Ausklang mit Züpfe und Hobelkäse.

Der Verein Stadtkeller dankt der Droga Drogerie für den Vorverkauf!

Genügend Parkplätze im Parkhaus Stedtlizentrum vorhanden.

Eintritt

Fr. 25.– / 15.–

Vorverkauf

Droga Drogerie Günther
Bahnhofstrasse 25
3800 Unterseen
Tel. 033 826 40 40, Fax 033 826 40 41
Filiale Zentrum Ost
Tel. 033 823 80 30

Altersflecken

Wenn die Sonne Zeichen setzt.

Altersflecken verschwinden nicht von alleine. Aber sie können durch eine Behandlung mit dem Laser effektiv und schonend entfernt werden. Die Spezialisten vom Laserinstitut Thun wissen wie.



vor der Behandlung



nach der Behandlung

Wie entstehen Altersflecken?

Plötzlich sind sie da – und wollen nicht mehr weichen: Altersflecken sind bräunliche, wenige Zentimeter grosse Pigmentstörungen. Sie entstehen durch Pigmentansammlung in der Oberhaut und sind Ausdruck einer Zellschädigung aufgrund langjähriger UV-Bestrahlung der Haut. Es handelt sich hierbei um gutartige Hautveränderungen, die meistens im Gesicht, im Bereich des Dekolletés oder am Handrücken auftreten.

Effektiv, schonend und schmerzarm

Für die Entfernung verwenden wir den gepulsten Alexandrit-Laser. Die dunklen Pigmente werden unter Schonung des umgebenden Gewebes vom Laserlicht zersprengt und die verbleibenden Teile vom Körper abgebaut. Nach der Behandlung bilden sich leichte Krusten, die nach 1-2 Wochen abheilen. Die Behandlung ist schonend und verursacht lediglich ein leichtes Brennen.

Sichtbare Erfolge nach einer Behandlung

In der Regel ist nur eine Behandlung notwendig. Der Erfolg ist jedoch nicht sofort nach der Laserbehandlung erkennbar, sondern stellt sich erst nach 2-4 Wochen ein.

Vorbeugung ist die beste Behandlung

Vermeiden Sie lange Sonnenbäder und schützen Sie Ihre Haut immer konsequent mit einem hohen Sonnenschutz – auch im Winter auf der Skipiste.

Wir geben unser Bestes, damit Sie sich schön fühlen.

Wir behandeln Altersflecken, Couperose, Falten, Narben, Cellulite, Besenreiser, Lippen und bieten Haarentfernung, Hyperhydrose, Mesotherapie, Hautverjüngung, Peeling, Tattoo-Entfernung sowie fraktionierte Laserbehandlung an.

Vertrauen Sie auf langjährige Erfahrung und seriöse Behandlungsmethoden.

Weitere Informationen über unsere vielfältigen Behandlungen erhalten Sie unter laserinstitut.ch oder in einem persönlichen, kostenlosen Beratungsgespräch.

Schön, Sie bei uns begrüßen zu dürfen.

Dermatologisches Laserinstitut

Hofstettenstrasse 15E, 3600 Thun
Telefon 033 223 35 33, info@laserinstitut.ch
laserinstitut.ch



DERMATOLOGISCHES
LASERINSTITUT

Schertenlaib und Jegerlehner «Zunder – ein Nachbrand»

Samstag, 16. Januar 2016, 20.15 Uhr



Der Verein Stadtkeller dankt der Droga Drogerie für den Vorverkauf!

Genügend Parkplätze im Parkhaus Stedtlizentrum vorhanden.

Schertenlaib und Jegerlehner praktizieren weiter ihren entrückten, subversiven, harten Heimat-Groove, frönen ihrer Liebe zur melodiosen, schrägen Kurzgeschichte und zur Langeweile, singen aus der Nische, hauen auf den Putz und schlagen Funken. Sie brennen leicht, wie Zunder, und legen Lunte. Die Zukunft kommt ihnen entgegen. Ihr Spiel ist nicht aus. Sie spielen sich nichts vor, sie führen sich auf und suchen den Rhythmus der Zeit zwischen den Aggregatzuständen Blühen, Verwelken und Mähen. Fühlen sie sich unverstanden, üben sie den Paartanz. Sie scheitern an den antiken Tugenden: Klugheit, Tap-

ferkeit, Mässigung, Gerechtigkeit. Sie stehen zur Verfügung und suchen nach Worten, Taten und Dingen. Sie haben genug Vorrat, um zu bleiben.

Eintritt

Fr. 25.–/15.–

Vorverkauf

ab Donnerstag, 7. Januar bei:
Droga Drogerie Günther
Bahnhofstrasse 25, 3800 Unterseen
Tel. 033 826 40 40, Fax 033 826 40 41
Filiale Zentrum Ost
Tel 033 823 80 30

Kultur am Mittwoch
Begegnungen unter dem Motto «näher dran»

Mittwoch, 27. Januar 2016, um 20.00 Uhr

Hallenbad Aeschi | Mülünenstrasse 4 | 3703 Aeschi
Tel 033.655.50.40 | www.hallenbad-aeschi.ch | info@hallenbad-aeschi.ch



Wellness • Sauna • Wassersport

Unsere Wellness-Oase: nah, ruhig, gepflegt, persönlich

NEU: BERG-GROTTE

- Atmen Sie frische Luft in unserer neuen Naturstein-Grotte
- Hören Sie das Berg-Wasser rauschen, bevor dieses über eine Schieferplatte direkt auf Sie prasselt
- Durch Felsspalten dringt dezentes Licht in das Innere der Grotte

1 Eintritt in den Wellness-Bereich für CHF 15.—

Gültig mit diesem Abschnitt bis am 29.02.2016



SCHÜTZENGESELLSCHAFT
MATTEN – INTERLAKEN – UNTERSEEN

Lotto-Match

im Hotel Alpina, Matten



Samstag, 9. Januar 2016

15.00 bis 19.00 Uhr und ab 20.00 Uhr

Sonntag, 10. Januar 2016

15.00 Uhr durchgehend bis ca. 20.00 Uhr

Kartenpreis: Nur Fr. 1.– pro gekaufte Karte eine Gratiskarte

Schöne Preise: Fleisch, Käse, Bernerplatte, Fruchtkörbe usw.

Freundlich laden ein:

Schützengesellschaft
Matten-Interlaken-Unterseen
und Fam. Geringer-Zimmermann

Das Inserat gilt als 1 Gratiskarte im Wert von Fr. 1.–

Burehuus-Kalender 2016

Sonntags-Brunch

3. Januar 2016, 7. Februar 2016, 6. März 2016

Ab 9.30 Uhr erwartet Sie ein bezauberndes

«Burebüffet zum z'Mörgele»

«unverschämt guet».

CHF 35.00 pro Person / Reservation erwünscht

Winterzauber

Geniessen Sie unsere köstlichen Spezialitäten
aus der Winter- und Festtagsküche.

Unser junges, motiviertes

Küchen-Team zaubert für Sie die besten
Wintergerichte von urchig und bodenständig
bis klassisch und edel auf den Tisch – lassen Sie
sich kulinarisch verwöhnen.

Silvester im Restaurant Burehuus

Sei es im Restaurant oder im Stübli um das

Silvester-Auswahlmenü zu geniessen,

das Burehuus-Team freut sich auf Ihren Besuch.

Reservieren Sie noch heute Ihren Silvestertisch.

Herz & Rosen Erlebnis

Traumhaft schön dekoriertes Tisch mit
Rosenblätter und Kerzen

1 Glas Schaumwein, ein köstliches

4 Gang Menü, 3 rote Rosen zum mitnehmen.

Auf Vorbestellung

Feste Feiern wie sie fallen ...

ist unser Motto

Sei es ein Familienfest, Hochzeitsfeier
oder ein Mitarbeiteressen, gerne machen
wir für Ihren Anlass eine Offerte.

Wir freuen uns auf Sie!



**Herzlich
Willkommen**

TÊTE-À-TÊTE PACKAGE

Überraschen Sie Ihr Herzblatt mit unserem Tête-à-tête
Package. Sei es für ein Treueversprechen, zum Geburts-
tag oder einfach als Zeichen der Liebe und Zuneigung.

Sie geniessen einen unvergesslichen Abend inklusive
roten Rosen, vergoldetem Besteck und Taittinger
Champagner. Für mehr Informationen rufen Sie uns an
oder besuchen Sie unsere Internetseite.

GOMMER GESCHICHTEN UND MUSIK MIT GIOCO UND DEM KULTURSPIEGEL SPIEZ

Freitag, 29. Januar 2016, 20.15 Uhr

Lauschen Sie mit uns dem Sagenerzähler Gioco.

In dieser einzigartigen Sprache und Stimmung werden
«Zelletä», «Luginä» und «Boozägschichtä» zu neuem
Leben erweckt und Sie begegnen den Goggwärgini, dem
Teufel, den armen Seelen, dem Gratzug und den Boozen.

Abgerundet werden die Erzählungen von Gioco mit
Hackbrett- und Gitarrenklängen.
Fr. 35.– Eintritt inkl. Pausenapéro.

KALTE TAGE – WARMER GENÜSSE

Leise rieselt der Schnee im Belvédère-Park.

Geniessen Sie im wärmenden Ambiente des Restaurant

Belvédère die Köstlichkeiten aus Küche und

Weinkeller und erfreuen Sie sich am Ausblick auf die
winterliche Landschaft.

WEIN IST POESIE IN FLASCHEN – VINOTHEK BACCHUS

Suchen Sie einen guten Tropfen für den eigenen
Weinkeller oder zu einem tollen Gericht zu Hause?

Fehlt Ihnen noch das passende Geschenk für einen

Weinliebhaber? Dann sind Sie bei uns genau richtig!

In unserer Weinhandlung Bacchus finden Sie rund

800 verschiedene Weine aus aller Welt –

gerne beraten wir Sie persönlich.

Bis bald in Ihrem Belvédère
033 655 66 66

www.belvedere-spiez.ch
info@belvedere-spiez.ch



Die Kinder sind unsere Zukunft

Unser Angebot setzt auf Nachhaltigkeit! TATATUCK Waldkindergarten – Waldspielgruppe – Elternkindgruppe – Freizeitangebote, ...

Ein Waldkindergarten? Lernen die Kinder im Wald auch wie im «Hüsl» Kindergarten?

Ja und wie! Die Entwicklung der Eigen-
aktivität ist uns wichtig, diese stärkt den
individuellen Lernwillen.

Darf ich mein Kind bis zum Eintritt in die 1. Klasse bei euch im Wald lassen?

Jawohl, Sie dürfen als Eltern frei wählen.

Ihr seid bei jedem Wetter draussen?

Ja, dank guter Kleidung geht dies prima
und die Kinder werden widerstandsfähig!

Können wir euer Angebot in Anspruch nehmen, wenn wir nicht in Ringgenberg wohnen?

Ja unbedingt! Unser Angebot ist regio-
nal! Der Weg lohnt sich allemal. Zudem
bieten wir ein Tagesangebot inkl. Mit-
tagstisch an.

Kann mein Kind, 2-jährig, schon einsteigen?

Ja, es kann mit Begleitung ab jährlig in
die Elternkindgruppe oder sobald Sie
möchten in die Spielgruppe kommen.

Kann ich unter dem Jahr einsteigen?

Ja, wir haben freie Plätze.

Ja, aber die Kosten?

Richtig, als privater Kindergarten haben
wir keine staatliche Unterstützung. Doch



Aus eigenem Impuls innig, freudig Zusammenspielen – Hören Sie die Waldmusik?

die Investition lohnt sich, denn Ihre Kin-
der sind die Zukunft! Fehlen die Mittel,
finden wir einen Weg!

Kontakt
www.tatatuck.ch
Telefon 079 730 72 50
info@tatatuck.ch

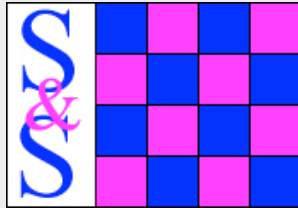
Sie möchten mehr erfahren? Besuchen Sie unsere Website / Facebook.

www.tatatuck.ch. Besuchertage im Wald
sind jederzeit möglich!

Offene Praktikumsstelle ab August 2016

Suchst Du einen attraktiven Prakti-
kumsplatz? Wir suchen eine/n wetterfes-
te/n Praktikant/in (mind. Alter 16 J).
Mehr dazu unter: www.tatatuck.ch

Steiner & Söhne Plattenbeläge und Cheminéebau GmbH



Ausstellung Keramik und Kaminöfen Eichzun 1

3800 Unterseen Eichzun 4

Tel. 033 822 35 34

Fax 033 822 35 50

www.steiner-soehne.ch
info@steiner-soehne.ch



HOLZOPTIK – VINTAGESTYLE

Die Keramikplatten sind grenzenlos...
Für jeden Geschmack gibt es
die richtige Feinsteinzeugplatte und
zugleich sind sie strapazierfähig
und pflegeleicht...

Gerne beraten wir Sie in unserer
Ausstellung Eichzun 1, Unterseen

„Bären“ Hot Stone

jeden Freitag und Samstag Abend
Fleisch vom heissen Speckstein und
Fisch vom heissen Himalaya Salzstein



Wirtshaus zum Bären
Hauptstrasse 46
3806 Bönigen
033 822 19 51



Eislaufkurse in Matten

Ab Montag, 4. Januar 2016

Kinderkurse

Eislaufen für Anfänger bis Fortgeschrittene und Wettkampfinderessierte jeden Alters. Immer am Montag von 16.45 bis 17.45 Uhr.

Ü13-Hobbygruppe (NEU!)

Der Hit für Teenager, die Spass am Eislaufen haben. Lass Dich überraschen, wie vielseitig Eislaufen mit Gleichaltrigen sein kann. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Montags von 16.45 bis 17.45 Uhr.

Erwachsenenkurs

Es ist nie zu spät, mit dem Eislaufen zu beginnen! Gerne bieten wir auf Anfrage einen Erwachsenenkurs an. Dieser Kurs kann Januar/Februar auch auf Ice Magic durchgeführt werden.

Geburtsstagsanimation

Gerne gestalten und betreuen wir eine Geburtstagsparty on Ice für Sie. Je nach Alter und Thema sind verschiedene Spiele und Übungen auf dem Eis inbegriffen.

Top of Europe – ICE MAGIC

Bis Ende Februar sind wir auch auf Ice Magic anzutreffen. Buchen Sie einen unserer **Coaches** für eine individuelle Unterrichtsstunde. Ebenfalls begrüßen wir, jeweils am Vormittag, die Kleinsten zusammen mit Mami und/oder Papi auf

Ice Magic zum **Muki/Vaki-Kurs**. Informationen zu diesem Kurs finden Sie in der Eishalle Matten oder dann direkt auf dem Gelände von Ice Magic.

Schlittschuhe

Damit Sie für den Eislaufunterricht gut gerüstet sind, schlagen wir Ihnen folgende Adressen zur Miete oder zum Kauf von geeigneten Eiskunstlauf-Schlittschuhen vor: F. Steffen (Trainerin ECJI, Kontakt s. Homepage), Rieben Sport in Thun und VUK Sport in Zuchwil.

Schnupperlektion

Jeweils montags von 16.45 bis 17.45 Uhr kann ohne Voranmeldung Eislaufunterricht geschnuppert werden.

Weitere Auskünfte erteilt die Präsidentin des Eislauf Clubs Jungfrau Interlaken (ECJI) siehe www.ec-jungfrau.ch

Anmeldung
Voranmeldungen können per Mail an die Präsidentin (s. Homepage) getätigt werden, ansonsten nehmen wir am 1. Kurstag, Montag, 4. Januar 2016 ab 16.00 Uhr Anmeldungen direkt im Eissportzentrum Bödeli in Matten entgegen.





Fondue Chinoise Buffet à discrétion

Buffet mit vitaminreichen Salaten, handgeschnittenem Fleisch, köstlichen Saucen, Früchten und knusprigen Bärner Frites!

Januar bis März 2016
Jeden Donnerstagabend ab 18.00 Uhr

CHF 45.00 pro Person / Kinder von 7 bis 12 Jahre CHF 20.00



Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Jungfrau Hotel Wilderswil
... weit mehr als bloss essen!

Jungfrau Hotel · Schulgässli 51 · 3812 Wilderswil · 033 845 85 00 · www.jungfrau-hotel.ch · info@jungfrau-hotel.ch

IHRE.DRUCKEREI.IM.BERNER.OBERLAND*

* UND DIE DRUCKEREI
VOM SPEZ- UND BÜDELINFO

ILG AG WIMMIS
Herrenmattstrasse 37 · 3752 Wimmis
Telefon 033 657 87 87 · Fax 033 657 87 86
info@ilg.ch · www.ilg.ch

ilg
DRUCK UND MEDIEN

Kunsthhaus Interlaken

Veranstaltungen im Januar

Freitag, 1. Januar 2016, 14.00 Uhr
Chamäleon Session ### – 1. Jänner Bar

Freitag, 15. Januar 2016, 20.30 Uhr
Flamenca Alegria
Musik und Tanz | Latin | Miguel Téllez,
Tanz | Naike Ponce, Gesang | Niño
Manuel, Gitarre
Eintritt 25.– | Jugendliche 15.–

Freitag, 29. Januar 2016, 20.30 Uhr
Mimi, rencontres à Paris!
Chansons | Verena Glatthard, Gesang |
Stefan Dorner, Klavier
Verena Glatthard erzählt mit viel fran-
zösischem Charme von Begegnungen
à Paris: glückliche, traurige, dramati-
sche..., dazu singt sie lange nicht mehr
gehörte Chansons!
Eintritt 25.– | Jugendliche 15.–

Kunsthhaus und Kunstgesellschaft
Interlaken
**Cantonale Berne Jura –
Weihnachtsausstellung**
Nur noch bis 24. Januar 2016

Die Cantonale Berne Jura 2015/16 bie-
tet den KünstlerInnen eine wichtige Aus-
stellungsplattform und präsentiert dem
Publikum die Vielfalt des bernischen und
jurassischen Kunstschaffens.

Ricardo Abella, Nadine Andrey, Anja
Braun, Jakob Degler, Barbara Ellme-



Martin Wiesli

Mingjun Luo

rer, Christoph Flück, Sarah Fuhrmann,
Niklaus Manuel Güdel, Bernhard Jordi,
Franziska Lauber, Marc Lauber, Martin
Loosli, Mingjun Luo, Martina Lussi, Ni-
cole Michel, Lara Paratte, Lisa Schäub-
lin, Inga Steffens, Timo Ullmann, Martin
Wiesli, Emmanuel Wüthrich

Kunstvermittlung
für Schulklassen
Dauer 2 Lektionen,
Kosten: Fr. 120.–
pro Klasse

Auskunft & Termine
nach Absprache
mit Thomas Meier
Telefon 079 275 60 43
oder Ursula Diem
Telefon 079 377 51 87

Führung
Sonntag, 17. Januar 2016, 11.00 Uhr

Öffnungszeiten
Mittwoch bis Samstag, 15.00 – 18.00 Uhr
Sonntag, 11.00 – 17.00 Uhr
Montag und Dienstag, 31.12.2015 und
1.1.2016 geschlossen

Kunsthhaus Interlaken
Jungfraustrasse 55
3800 Interlaken
Telefon 033 822 16 61
www.kunsthhaus
interlaken.ch

Fitness und Gesundheit

Fit durch den Winter mit:

- Kraft- und Ausdauertraining
- Bauch- und Hüftspeck weg
(Punktgenau Abnehmen)
- Group Fitness
- Sauna
- Kinderparadies «Jungle Kids»
(auch für externe Kunden)



Schau doch einfach rein!

www.inform-plus.ch

Inform plus Interlaken | Oberland Shopping | 3800 Matten b. Interlaken | 033 822 04 00

MSO-Angebot und -Anlässe

Als regionales Kompetenzzentrum für die musikalische Aus- und Weiterbildung, bietet die MSO eine grosse Palette an Instrumental-, Gesangs- und Ensemble-Unterricht an.



Spendenkonto
«Haus der Musik»
CH93 0839 3016
1015 9620 2

Musikschule
Oberland Ost
Rugenparkstrasse 2
3800 Interlaken

www.mso-net.ch
www.haus-der-musik.ch
www.jugendmusik-interlaken.ch

Schnupperstunde Eltern-Kind Musik
Dienstag, 19. Januar 2016, Vormittag,
Raum Sarabanda MSO-Schulhaus,
Centralstrasse 12, Interlaken

Singen, musizieren, tanzen und vieles mehr! Der Kurs richtet sich an Kinder ab dem zweiten Altersjahr bis zum Eintritt ins erste Kindergartenjahr, in Begleitung einer erwachsenen Person (Mutter, Vater oder andere Familienangehörige). Telefonische Anmeldung bei Melanie Zobrist, 079 511 59 39.

Soirée
Freitag, 22. Januar 2016, 19.30 Uhr
Kunsthau Interlaken

Eine einstündige musikalische Reise für Kinder und Erwachsene mit 17 Instrumenten und 50 Musizierenden!

Musikalischer Benefiz-Gottesdienst für das «Haus der Musik»
Sonntag, 24. Januar 2016, 10.00 Uhr
Kirche Brienz

Es spielen Schülerinnen und Schüler der Musikschule Oberland Ost.

Konzert Big Band Musikschule Oberland Ost
Sonntag, 31. Januar 2016, 17.00 Uhr
Kunsthau Interlaken

Leitung: Sandro Häsler
Im wunderbaren Ambiente des Kunsthau Interlaken gibt die Band ihre neusten musikalischen Leckerbissen zum Besten.

PARTY-SERVICE



Catering von A-Z

Alles für Ihr Event von einem Anbieter.

Geburtstagsessen, Konfirmation, Bankette, Geschäftsessen, Apéro, Hochzeit, Grillplausch, Dekorationen. Wir liefern alles an den **von Ihnen gewünschten Ort**. (z.B. Bauernhof, Waldhütte, Festhalle, Schiff, Garten, Forsthaus, Zelt, Hangar, Gewächshaus,...)

SYDECA, Dekorationen- & Partyservice

033 650 93 00

www.sydeca.ch
info@sydeca.ch
FAX 033 650 93 33



Radio BeO sucht Pärli-Selfies!



Schicken Sie uns ein Selfie von Ihnen und Ihrer Liebsten/Ihrem Liebsten, an valentinstag@radiobeo.ch
Als Gewinn winkt am Valentinstag ein Wellnessstag für 2 Personen im Wellness- & Spa-Hotel Beatus in Merligen, im Wert von 580 Franken!

96.8 MHz
www.RadioBeO.ch



56. Interlaken Classics 2016

Das Programm

Ostersonntag, 27. März 2016, 17.00 Uhr
Kursaal Interlaken
Sinfoniekonzert Zakhar Bron
Festival Orchestra
Solisten: Maxim Vengerov,
Laura Marzadori

Ostermontag, 28. März 2016, 17.00 Uhr
Kirche Interlaken
Meisterkonzert Reinhold Friedrich
Trompete, Klavier: Eriko Takezawa

Dienstag, 29. März 2016, 19.30 Uhr
Kunsthaus Interlaken
Abschlusskonzert mit Studentinnen und Studenten von Reinhold Friedrich
(Meisterkurs für Trompete)

Samstag, 2. April 2016, 19.00 Uhr
Victoria-Jungfrau
Meisterkonzert David Geringas
Violoncello, Klavier: Ian Fountain
Die 5 Cello-Sonaten, L. van Beethoven

Mittwoch, 6. April 2016, 19.30 Uhr
Victoria-Jungfrau
Meisterkonzert Zakhar Bron
Violine Gitarre: Anders Miolin
Werke von Piazzolla und Paganini

Samstag, 9. April 2016, 18.00 Uhr
Kirche Unterseen
Abschlusskonzert mit Studentinnen und Studenten von David Geringas
(Meisterkurs für Violoncello)

Sonntag, 10. April 2016, 17.00 Uhr
Kirche Unterseen
Abschlusskonzert mit Studentinnen und Studenten von Zakhar Bron
(Meisterkurs für Violine)

Donnerstag, 14. April 2016, 19.30 Uhr
Kursaal Interlaken
Sinfoniekonzert Zakhar Bron
Festival Orchestra
Solisten: Reinhold Friedrich,
Zakhar Bron, Daniel Bron

Sonntag, 17. April 2016, 17.00 Uhr
Kursaal Interlaken
Sinfoniekonzert Zakhar Bron
Festival Orchestra
Solist: David Garrett

Montag, 18. April 2016, 19.30 Uhr
Kursaal Interlaken
Sinfoniekonzert Zakhar Bron
Festival Orchestra
Solisten: David Garrett, Ellinor
D'Melon, Daniel Lozakovitj, Paloma So

Sonntag, 8. Mai 2016, 17.00 Uhr
Kursaal Interlaken
Soiree mit dem Schweizer Jugend-Sinfonie-Orchester
Programm: Sinfonie Nr. 9 in D-Dur
von Gustav Mahler

Für weitere Auskünfte:
Telefon 033 821 21 15
www.interlaken-classics.ch
info@interlaken-classics.ch

Für Tickets:
Telefon 0900kultur
oder 0900 585 887,
www.kulturticket.ch
Mo. bis Fr. / 10.30–
12.30 h (1.20/Min.
ab Festnetz)
Wählen Sie online
Ihren Sitzplatz aus:
www.kulturticket.ch

Kindertröff
Schatzinsel

– Bist du zwischen 4 und 10 Jahre alt? – Hast du Freude am Singen, Spielen und Basteln? – Hörst du gerne Geschichten?

... dann komm und mach dich mit Kapitän Loro auf die Schatzsuche!

Mittwoch, 13. + 27. Jan. 2016
10.02.16
14.00 – 15.30 Uhr
Alpgasse 6, 3855 Brienz

Liebe Eltern
Wir freuen uns, Ihre Kinder bei uns begrüßen zu dürfen. Interessante Geschichten aus der Bibel, singen, spielen, basteln, viel Spass und ein kleines Zvierli stehen auf dem Programm.
Kontaktperson: Anja Thöni, Tel. 079 260 90 70

Gemeinde für Christus



HOTEL BÄREN
INTERLAKEN-NEUCHÂTEL

Hochzeitausstellung im Bärensaal

Sonntag, 24. Januar 2016

ab 11.00 bis 17.00 Uhr

Alles, was eine Hochzeit romantisch macht.
Lassen Sie sich inspirieren. Mit Gratisverlosung

Bäre-Brunch

Jeden Sonntag

ab 9.00 bis 13.00 Uhr

Für Geniesser: hausgebeizter Lachs, Champagner, knusprige Rösti, hausgebackener Zopf und vieles mehr.

Bärensaal

Für Veranstaltungen, Firmenanlässe, Vereinstreffen, Familienfeiern, Hochzeiten buchbar.
Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.

Das Original «Schweizerische Gemütlichkeit»

Hotel Bären, Wilderswil – www.baeren.ch

Wir freuen uns auf Ihre Tischreservation

Wir sind 365 Tage für Sie da.

Erika & Bernard Müller / Tel. 033 827 02 02



**Heiraten
Sie mit Stil**

Erfahren Sie mehr über unsere spezielle Hochzeitsangebote:

HOTEL ROYAL-ST.GEORGES INTERLAKEN AG
 MGALLERY BY SOFITEL
 Hoehweg 139 CH-3800 Interlaken
 Tel: +41 33 822 75 75 Fax: +41 33 823 30 75
 h8983.re@accor.com hotelroyal.ch
 INFOS ZUM HERUNTERLADEN: royal-interlaken.ch

Planen Sie eine romantische Feier im engen Kreis der Familie oder lieber eine Traumhochzeit im grossen Stil? Wir lassen jeden Anlass zum unvergesslichen Moment werden.



spiritoflife
coaching and healing

Andrea Kölliker

- › Entspannung mit Klangschalen
- › Angst- und Stressbewältigung
- › AUNDA healing nach Attilio Ferrara

Höheweg 115, 3800 Interlaken, 079 356 06 58, info@spirit-of-life.com, spirit-of-life.com



Von den Zusatzversicherungen der Krankenkassen anerkannt

GONG TCM
Praxis für chinesische Medizin

Gutschein (gültig für 1 Jahr ab Januar 2016)
für eine kostenlose Zungen- und Puls-Diagnose

Seestrasse 20, 3700 Spiez
www.gongtcm.ch, Tel. 033 525 08 80




14. Jungfrau Music Festival

Einmalige Konzerterlebnisse

Unsere Konzerte für 2016

Samstag, 23. Januar, 19.30 Uhr

KulturCasino Bern

Brass Band Oberschwaben-Allgäu (D)

Bachchor Ravensburg

Programmschwerpunkt:

Carmina Burana von Carl Orff

Mittwoch, 27. Januar, 19.30 Uhr

KKThun

Swiss Army Big Band

Programmschwerpunkt:

Jazz, Swing, Evergreens

Freitag, 29. Januar, 19.30 Uhr

Kursaal Interlaken

Da Blechhauf'n (A)

Programmschwerpunkt:

7 Profi-Bläser mit VIEL Humor

Samstag, 30. Januar, 19.30 Uhr

Kursaal Interlaken

Koninklijke Militaire Kapel

'Johan Willem Friso' (NL)

Programmschwerpunkt:

1. Teil klassisch, 2. Teil mit viel Show

Eintrittspreise

Für alle Konzerte: Fr. 50.-/40.-/30.-

Kinder/Jugendliche/Studenten

50% Ermässigung

Vorverkauf

www.kulturticket.ch oder

Telefon 033 821 21 15

Allgemeine Auskünfte und Prospektbestellung

Telefon 033 821 21 15


info@jungfrau-music-festival.ch

Alle Elektroinstallationen für Privat und Gewerbe

AHB elektro ag
Tel. 033 847 01 35
www.ahbelektro.ch

Spezialisiert für Einbruchalarm, Videoüberwachung, Brandmeldung, Zuko, Telematik, Photovoltaik

Interlaken
Leissigen
Schlosswil
Oberhofen



KÜCHENBAU VÖGELI AG
«Chömet cho luege!»

- ✓ Küchenausstellung
- ✓ Beratung, Planung
- ✓ Realisation inkl. Geräte
- ✓ Service

Wir realisieren Ihre Wunschküche von A-Z!

Gebr. Vögeli AG, Bahnhofstr. 24, 3800 Unterseen
Telefon 033 822 21 90, www.haushalt-voegeli.ch



Hess Bestattungen
Neuenstrasse 13 / PF 94
3806 Bönigen
Telefon 033 826 63 40
hessbestattungen@bluewin.ch

Sami Hess Eva Hess Kurt Hess www.hessbestattungen.ch

Hess Bestattungen

oberer Brienzsee ❖ Region Interlaken
Talschaft Lauterbrunnen
Familienbetrieb, seit 20 Jahren Verbandsmitglied
Mitglied Schweiz, Verband der Bestattungsdienste

Fashion NAILS
JUNGFRAUSTRASSE 38
INTERLAKEN

Lory Fontana
079 934 23 34

- Gelnägel
- Naturnagelverstärkung
- Manicure

☺ gepflegte Nägel und schöne Hände unterstreichen Ihre Persönlichkeit im Beruf wie im Alltag
☺ brüchige, gespaltene oder gar abgekaute Nägel? Das muss nicht sein!

SCHÖNE HÄNDE – GEPFLEGTE NÄGEL – IHRE VISTENKARTE!

Ich helfe Ihnen gerne dabei und freue mich auf Ihren Anruf!
Besuchen Sie mich auch auf meiner Homepage www.lorysnailart.ch!

OEHRLI AG
Bahnhofstrasse 27a
3800 Interlaken

Ihr Partner auf dem Bödeli
Rascher Batterieservice (auch bei Digitaluhren)



Kostüm-Frey Interlaken
Über 3000 Kostüme griffbereit

Zauberschau – Unterhaltung – Lachen und Staunen
Damit auch IHRE Veranstaltung ein voller Erfolg wird!

Entertainment

079 715 52 56 www.kostuem-frey.ch



Mit der Luftseilbahn täglich ins Wintermärchen!
Idealer Ausgangspunkt für verschiedene Wintersport-Aktivitäten.
Wie wär's mit einer rasanten Schlittenabfahrt?

Luftseilbahn Isenfluh-Sulwald
CH-3822 Isenfluh • Tel. 033 855 22 49
www.isenfluh.ch • info@isenfluh.ch



Zaunteam
Starke Zäune. Starkes Team.

Zäune, Tore & Geländer

Fordern Sie jetzt kostenlos den Katalog oder eine Beratung vor Ort an.

Zaunteam Daniel Frutiger AG
Moosgasse 9, 3852 Ringgenberg
Tel. 033 823 11 92, frutiger@zaunteam.ch

www.zaunteam.ch Gratis-Tel. 0800 84 86 88

vhs-up zib
VOLKSHOCHSCHULE OBERHASLI/REGION BRIENZ



Spannende Kurse Januar bis April

Suche, finde und buche «deinen» Kurs!
Ich will es wissen! www.vhs-zib.ch

Line Dance (Gruppentanz)

Monika Rubin, Oberhofen

Anfänger Workshop

Do., 14./21. Januar, 19.00–21.00 Uhr
(Anschliessend Einstieg in Kurs möglich)

Mit Vorkenntnissen

Do., 7x ab 28. Januar, 18.00–19.30 oder 19.45–21.15 Uhr

Weben – auf dem Webstuhl

Nicole Güntert, Gadmen,
Textilgestalterin EFZ

Workshop

Sa., 12. März, 9.00–17.00 Uhr

Modellieren aus Ton – Osterdeko

Astrid Bangerter, Meiringen

Workshop

Mi., 2. März, 19.30–22.00 Uhr
oder Fr., 4. März 8.30–11.00 Uhr

Eigenes kleines Solarkraftwerk auf dem Balkon

Max Ursin, Meiringen, InGrid AG
Sa., 12. März, 9.00–12.00/
13.30–17.00 Uhr

Fotografie

Theo van Dommelen, Meiringen,
Foto Theo

Tipps&Tricks (nur Theorie)

Mo., 25. Januar, 19.00–22.00 Uhr

Tipps&Tricks (Theorie & Praxis)

Mo., 15. Februar, 19.00–22.00 Uhr,
Theorie

Sa., 20. Februar, 14.00–17.00 Uhr, Praxis
Mo., 22. Februar, 19.00–20.30 Uhr,
Besprechung.

Beruf & Persönlichkeit

Marianne Schüpbach, Meiringen,
eidg. dipl. Tourismusexpertin &
SVEB Ausbilderin

Erfolgreich Bewerben

Di., 3x ab 11. Januar, 19.00–21.30 Uhr

Korrespondenz-Stilsicher

Mo., 6x ab 1. Februar, 19.00–20.30 Uhr

Methodenkompetenz & Projektmanagement

Di., 3x ab 2. Februar, 18.00–21.00 Uhr

Verschönern eines Kleinmöbels – Shabby Chic

Susanne Meierhans, Meiringen,
Atelier Kirchgasse – Kreuzgasse
Sa., 23. Januar, 9.00– ca. 15.30 Uhr
oder Sa., 6. Februar oder Di., 5. April

Schule anno dazumal

Fred Jaggi, Gadmen

Referat

Do., 28. Januar, 19.00–20.30 Uhr

Wasseradern / Erdstrahlen / Elektrosmog

Hans Kauer, Sissach,
Ing. Geo- & Elektrobiologie

Referat

Di., 15. März, 19.00–21.30 Uhr

Volkshochschule
Oberhasli/
Region Brienz
Kirchgasse 15
3860 Meiringen
Telefon 033 971 38 62
info@vhs-zib.ch
www.vhs-zib.ch

**Sponsor und
Ausbildungspartner**
KWO Brienz

Sponsor
Raiffeisenbank
Region Haslital Brienz

Sprachen
Englisch, Deutsch,
Spanisch, Italienisch
Informatik
Einführung, Word,
Excel, Fotobuch Ifolor
Bewegung
Pilates, Aquafit,
Step Aerobic, Fit Plus
Männer 50, Workout,
QiGong, Zumba,
Rückengymnastik,
Bauch Beine Po,...



Tiere suchen ein Zuhause

Der Tierschutzverein Interlaken sucht für Verzichttiere ein neues Zuhause. Bödli-/Brienzen stellt Ihnen verschiedene Tiere vor, die auf ein Plätzchen in einer liebevollen Familie, bei Paaren oder auch bei Einzelpersonen warten.



KATER SAIMON – Grau – 7 Jahre alt – Leukosegetestet, entwurmt, vollständig geimpft, kastriert, gechippt – Auslaufgewohnt. Saimon ist ein grosser, stattlicher Kater. Er ist anfangs schüchtern und muss zuerst bei einem Menschen Vertrauen fassen können. Er ist sozial zu anderen Katzen. Zu kleinen Kindern ist er nicht geeignet. Hunde kennt er nicht. Auslauf ins Grüne schätzt er bestimmt.



KÄTZIN MARINA – Schwarz – Ca. 2 Jahre alt – Leukosegetestet, entwurmt, vollständig geimpft, kastriert, gechippt – Auslaufgewohnt. Marina ist eine zutrauliche und ruhige

Katze. Sie hat es nicht gerne, wenn es zu hektisch zu und her geht. Streicheleinheiten mag sie sehr. Kleine Kinder ist sie nicht gewohnt und mit Hunden kennt sie sich nicht aus. Bei ruhigen Personen, die auch viel Zuhause sind, würde es ihr bestimmt gefallen.

*Kontakt:
Katzenauffangstation
TSVI Gisela Hertig
3806 Bönigen
Tel. 033 823 80 08
info@giselahertig.ch*

*Weitere Katzen, die ein
Zuhause suchen finden
Sie unter: www.katzenauffangstation.ch*

KÄTZIN CHILY – Rot/weiss getigert – 4 Jahre alt – Leukosegetestet, entwurmt, vollständig geimpft, gechippt, kastriert – Auslaufgewohnt. Chily ist eine zutrauliche, aufgeschlossene Kätzin. Sie ist eher eine Einzelgängerin und würde gerne allein in einem ruhigen Haushalt leben. Kinder und Hunde ist sie nicht gewohnt. Auslauf ins Grüne wird sie bestimmt zu schätzen wissen.



Herzlich und kompetent

Ansprechpartner



Thomas Rubin



Daniel Abegglen



Jeffrey Maurer-Rubin

Thomas Rubin • Bestattungsdienst

Interlaken Telefon 033 823 30 35 • Brienz Telefon 033 951 10 00 • www.thomasrubin.ch

B.A.R.F.

Neu in der Tierheilpraxis BEO erhältlich:



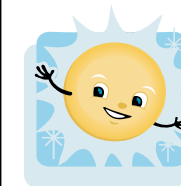
Frischfleisch
für Hunde und Katzen

Tierheilpraxis BEO
Doris Lucaroni - Krattigstrasse 20 - Leissigen - Tel 079 422 70 15
info@tierheilpraxis-beo.ch - www.tierheilpraxis-beo.ch

Tierheilpraxis BEO



Wohlbefinden. Fitness. Vitalität für Ihr Tier.



BEO-STOREN

Markus und Heidi Fuchs
Renggliweg 5 · 3806 Bönigen
033 821 24 37 · 079 689 23 90
www.beo-storen.ch
info@beo-storen.ch

Liebe Kunden

Wir wünschen Ihnen einen sonnigen Start ins neue Jahr. Gerne beraten wir Sie in Fragen Garten- und Terrassenbeschattung, Wetterschutz, Alufensterläden sowie Lamellenstoren. Auch bei Reparaturen sind wir für Sie da.

HATHA YOGA MIT ANDREA

MONTAG
09.30 - 10.45 Yoga für Senioren

DIENSTAG
18.15 - 19.45h Hatha Yoga
20.00 - 21.30h Hatha Yoga

DONNERSTAG
18.15 - 19.45h Hatha Yoga
20.00 - 21.30h Yoga | Pranayama | Meditation

ESSENTIAL OILS & SHOP

yoga-center.ch | kammistr. 11 | interlaken
tel. 079 753 61 91 | info@yoga-center.ch



033 822 29 19

Öffnungszeiten
Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag
6.00–12.00, 13.30–18.30 Uhr
Mittwoch, 6.00–12.00 Uhr
Samstag, 6.00–12.00, 13.30–16.00 Uhr

Januar-Loch... wir helfen stopfen!

**Beim Kauf ab 500 g «Ghackets»:
500 g Spaghetti gratis!**

Zahnprothesen und Gebissreparaturen Susanne Schorer-Gründer

Zahntechnisches Labor
Brunnackerweg 8,
3608 Thun-Allmendingen



Ihre telefonische Anmeldung
nehmen wir gerne unter
033 336 83 32 entgegen.

Podologie Schläppi



Adrina Schläppi
Florastrasse 17
3800 Interlaken
Tel. 079 764 21 84

PLÜSS

metallbau

Plüss Metallbau
Weissenaustr. 54, 3800 Unterseen
Telefon 033 822 27 06
Fax 033 822 27 67
metallbaupluess@bluewin.ch
www.metallbau-pluess.ch

copy shop

grossformatkopien
plot service
scan service
laminieren
print finish
gravuren
stempel
binden

Bhend Papeterie

Centralstrasse 27, 3800 Interlaken
033 822 32 36 / www.jungfrau-papeterie.ch

GOLDANKAUF INTERLAKEN

Goldschmuck, Goldmünzen, Golduhren, Altgold,
Silber, Silbergeld, Besteck

Beste Tagespreise

Unser Motto: Vertrauen und Diskretion
C. Ojanguren, Goldschmied, 3800 Interlaken

079 410 53 82

Montag bis Sonntag
www.goldankauf-interlaken.ch

Aloha Gartenpflege

Stefan Riesen

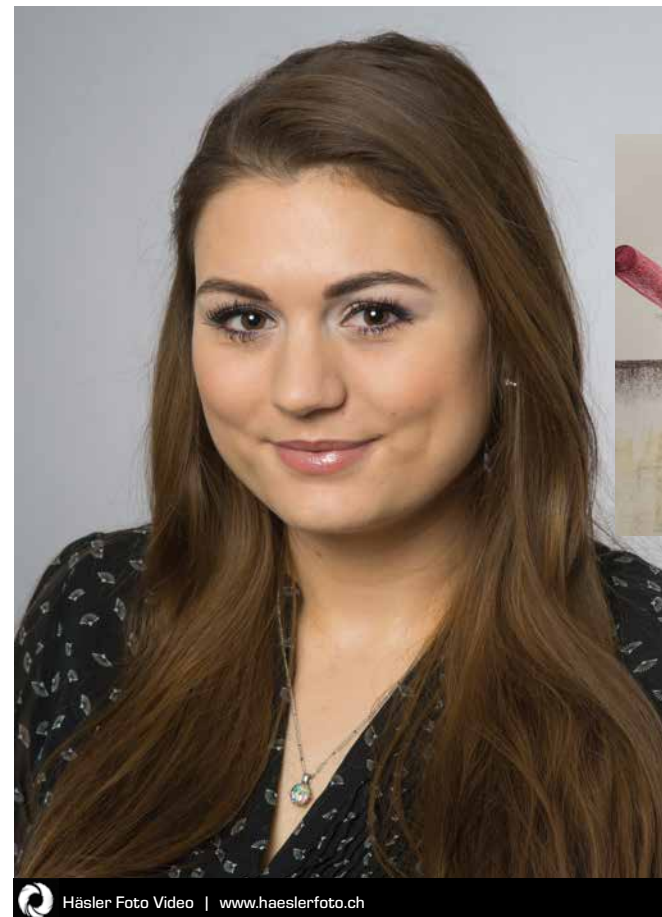
Ihr Gartenprofi im Berner Oberland
Landschaftsgärtner mit EFZ

Tel.: 079 569 76 66
www.aloha-gartenpflege.ch

BÖDELI info

WETTBEWERB 1|16

Wer ist unsere Januar-Person?



Häslar Foto Video | www.haeslerfoto.ch

Auflösung Wettbewerb Dezember 2015 Niels Frederiksen

Herzliche Gratulation den Gewinnern
Martin Schmocker, Ringgenberg
Urs Röhliberger, Interlaken

Unsere Person lebt in Matten. Ein Teil ihres täglichen Lebens haben wir zeichnerisch festgehalten und hilft Ihnen bei der Namenssuche weiter.



Illustration: Irene Guinand

So sind Sie dabei: Senden Sie uns bitte den Namen der gesuchten Person als Lösung mit Ihrem Namen, Ihrer Adresse und Telefonnummer an: Weber AG, Wettbewerb BodeliInfo/BrienInfo, Gwattstrasse 144, 3645 Gwatt oder: wettbewerb@weberag.ch

Einsendeschluss: Dienstag, 12. Januar 2016. Die Namen der Gewinner werden im nächsten Heft veröffentlicht.

Gewinnen Sie!

Wir verlosen 2x einen Gutschein im Wert von je Fr. 100.– vom Hotel Restaurant Wetterhorn Hasliberg.
www.wetterhorn-hasliberg.ch



FLÜBO

Haus für guten Schlaf

Hauptstrasse 109
3855 Brienz

Tel. 033 951 19 64
info@fluebo.ch

Ihr guter Schlaf ist uns wichtig. Reservieren Sie gleich einen Termin zum Probeliegen.

schweiz. Tennisspieler (Stan)	Meinung	Hauptstadt Österreichs	Bündner Likör-spezialität	ugs.: T-Shirt, Leibchen (y=I)	Kurzform von Kenneth	frühere land-wirtsch. Gehilfin	ein Binde-wort	Trag- u. Reittier in südl. Ländern	einheit-lich	franz. Name Lüttichs	Ort nord-westlich Signau (BE)
						griech. Insel					
chem. Element, Metall				See im Südosten von Bern	4					Jupiter-mond	
Region im bernischen Mittelland						schwelen, brennen					3
ethnische Gruppe indischer Herkunft		skand. Münze		Donau-Zufluss in Österreich				ugs.: Dumm-kopf		Laub-baum	Fluss durch München
Ziel beim Golf-spiel (engl.)								Vorort von Bern		8	
schönes Städtchen am Rhein	niedere Um-gangs-sprache		Berg bei St. Moritz					geogra-fisches Karten-werk	Kurort i. Berner Oberland		grösste Ausstel-lung Berns
Vorort von Biel	1							Abk.: Gebrüder			6
geo-metrische Figur		ugs.: Europa-meister-schaft		Holz-raum-mass				ugs.: wenig Geld		unge-ordnet, ver-worren	skand. männl. Vor-name
					austra-lischer Lauf-vogel		Stern im „Pegasus“	best. Artikel (4. Fall)	ein wenig, ein bisschen		7
Berner Hausberg								Hafen-stadt am Pers. Golf			Abk.: Rhode Island
			altes schweiz. Hohl-mass								berühm-ter Bern-hardiner-hund (y=I)
Einfahrt											
Telefon-nummer bei Gefahr					5	nicht hoch					

WEBERVERLAG.CH

Knobeln Sie mit! Wir verlosen das Buch **«Das Beste aus den Hüttenküchen» Weber Verlag**. Talon einsenden an Weber AG, Kreuzwörterrätsel BodeliInfo/BrienziInfo, Gwattstrasse 144, 3645 Gwatt. Oder schreiben Sie uns eine E-Mail mit dem Lösungswort sowie Ihrem Namen und Adresse an: wettbewerb@weberag.ch

Teilnahmeschluss: Dienstag, 12. Januar 2016
Die Lösung finden Sie in der nächsten Ausgabe. Wir wünschen viel Spass!

Lösungswort Kreuzwörterrätsel Januar 2016

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Vorname _____

Name _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

«Ich kann nichts bildlich ausdrücken, was in mir nicht innen drin vorhanden ist.»

Gestalten in verschiedenen Techniken ist ihre Leidenschaft. Malen bedeutet für sie die Möglichkeit, Charakter und Eigenständigkeit eines Berges oder einer naturnahen Landschaft festzuhalten.

Irene Guinand, wir sind hier in deinem schönen Haus am Glyssibach. Vor zehn Jahren sah es hier aber ein bisschen anders aus ...

...ja, allerdings! Nach der grossen Hochwasserkatastrophe sah es extrem schlimm aus. Wir wohnten dann ein Jahr lang in einer Ferienwohnung auf der Lauenen. Zuerst hiess es, wir dürfen das Haus nicht mehr an der alten Stelle aufbauen, da wir in die gefährdete Bachzone umgeteilt würden. Zum Glück wurde das dann geändert, und wir konnten das Haus doch wieder an Ort und Stelle errichten.

Trotz Bewilligung seid ihr aber sehr nahe am Bach. Keine Angst?

Nein. Der Bach ist ausgeräumt. Man sagt, ein Bach reinige sich etwa alle hundert Jahre einmal in diesem Ausmass. Er wurde aufwändig und fachkundig verbaut. Wir haben Vertrauen zu diesen baulichen Massnahmen und wohnen wieder sehr gerne hier.

Man hat aber damals gehört, dass du mit den Kindern das Haus unter dramatischen Umständen verlassen musstest. Wie habt ihr das erlebt?

Mein Mann war in Innertkirchen und konnte nicht mehr heimkommen. Es hat-

te ja schon lange in Strömen geregnet. Der See war verschiedenen Orten über die Ufer getreten. Die Kinder wollten noch zum See um zu schauen, wie es dort aussah. Wir nahmen das Auto und sahen, wie schlimm es war. So befahl ich: «Wir gehen sofort heim.» Die Kinder gingen ins Bett. Ich hörte einen Stoss Schutt durch den Bachgraben kommen

und ging schauen. Von den Wehrdiensten wurden alle Zuschauer weggeschickt. Ich legte für alle Familienmitglieder ein Paar Bergschuhe und einen Faserpelz bereit.

Hast du mit einer plötzlichen Flucht gerechnet?

Nein, eigentlich nicht. Es war wohl einfach mein Instinkt, der mich dazu veranlasst hat.

Und dann ging es plötzlich los?

Ich hörte, dass wieder ein grosser Bachstoss daherkam. Ich rief die Kinder, befahl ihnen, sich rasch bereit zu machen – und schon krachte es oberhalb des Hauses. Es war höchste Zeit. Wir rannten hinaus. Sehen konnte man in Dunkelheit und Regen nichts. Ich schlug die Haustür zu, so dass sie gerade wieder auf flog. Wir rannten hinüber – nur fort vom Bach! Mein Sohn Sandro wollte



Irene Guinand
Künstlerin, Brienz

Name: Irene Guinand
Jahrgang: 1953

Beruflicher Werdegang: Schulen in Brienz, immer mit Vorliebe fürs Gestalten, 13 Jahre als Zeichnerin bei der Firma Hans Schild AG in Brienzwiler, Teilzeitausbildung an der Kunstgewerbeschule Bern.

Hobbies: Bergsport und Sport allgemein, möglichst viel in der Natur!
irene.guinand@windowslive.com



Berge prägen das gestalterische Werk von Irene Guinand.

umkehren und die Tür schliessen. Ich riss ihn mit. Schon kam die Schutt- und Schlammlawine. Sie zerstörte unser Haus und mehrere andere dazu. Ja, es war sehr knapp!

Und später kam der Wiederaufbau?

Ja, als wir die Bewilligung dazu hatten. Bei der Hausruine war die hintere Wand eingedrückt. In der Stube, wo wir jetzt sitzen, war ein Baum hereingeschoben worden, und zwar mit den Wurzeln voran. Die Garage war weg bis auf die Betonplatte und das Auto war weiter unten im Schlamm. Es war ein hartes Jahr, bis wir wieder so ein Heim hatten, wie du es jetzt siehst.

Und jetzt sitzen wir da – von deinen Bildern umgeben. Seit wann malst du denn eigentlich?

Weisst du, intensiv gezeichnet habe ich schon immer. Dann ging ich zum Malen über. Zuerst waren es vorwiegend Aquarelle. Dann kam mehr und mehr das Malen in Öl dazu. Hier habe ich im Moment meine Leidenschaft gefunden. Ich gestalte aber auch sonst die verschiedensten Sachen und suche nach Ausdrucksformen, die mich befriedigen.

Kannst du mir dafür ein Beispiel nennen?

Siehst du hinter dir den indianischen Totempfehl? Er hat eine tragende Funktion im Haus. Wir brauchten eine Stütze.

Ich bestellte beim Förster einen Stamm, den man einsetzen konnte und gestaltete ihn.

Und wieso ausgerechnet als Totempfehl?

Mein damaliger Mann und ich machten zwei Reisen nach Nordamerika, besonders Kanada. Kunst und Kultur der Indianer dort faszinierten mich. So studierte ich Farben, Formen und Zeichen ihrer Totempfehle und gestaltete dann unseren stützenden Träger in diesem Stil. Und da steht er jetzt und hilft, die Decke zu tragen.

Zurück zum Malen: Unter deinen Werken sind sehr viele Berge ...

...ja, ich bin ein Naturmensch und liebe die Berge. Jeder Berg hat seinen eigenen Charakter. Aber er präsentiert sich je nach Licht, Wetter, Tages- und Jahreszeit immer anders. Das festzuhalten reizt mich immer wieder. Die Stimmungen in der Natur zeigen mir jeden Tag wieder, wie schön und privilegiert wir hier eigentlich leben dürfen.

Diese Liebe zu der Bergwelt hast du in die Wiege gelegt erhalten?

Meine Eltern haben die ganze Familie zu dieser Schönheit geführt. An schönen Sonntagen hiess es einfach: «Mier gän obsi!» Da murrten wir Kinder manchmal. Aber im Rückblick war diese Liebe zu den Bergen das wertvollste Geschenk, das sie uns Kindern mitgegeben haben. Und die Eltern konnten beide sehr gut zeichnen. Da hat wohl etwas Begabung abgefärbt.

Ist das Malen deine Hauptbeschäftigung geworden? Kannst du davon leben?

Ich möchte das gerne. Im Moment habe ich noch zwei Nebenjobs. So kann ich

etwas dazuverdienen. Natürlich kann ich finanziell keine grossen Sprünge machen. Aber ich bin sehr glücklich mit meiner Tätigkeit. Das ist doch wichtiger als ein Haufen Geld.

Dann kannst du aber nicht nur im «stillen Kämmerlein» arbeiten. Die Leute müssen deine Werke sehen ...

... natürlich. Ich suche auch immer nach Möglichkeiten, meine Bilder ausstellen zu können. Im November war ich zum Beispiel wieder an der Kunstnacht in Brienz. Das ist immer eine gute Plattform. Auch in der Burggalerie Brienz durfte ich meine Werke schon präsentieren.

Wo sieht man deine Bilder zum nächsten Mal?

Im Rahmen der Ausstellung «Stille Zeit» im Stadthaus Unterseen. Vom 11. Januar bis zum 1. Februar zeigen in der Galerie der dortigen Kunstsammlung 28 Oberländer Künstlerinnen und Künstler ihre Werke. Ich bin mit dabei. Das ist eine Chance, wieder ein neues Publikum anzusprechen.

Hast du künstlerische Vorbilder?

Ich schaue mir Werke von berühmten Malern an und bewundere sie. Aber man kann nicht andere Künstler kopieren. Was ich nicht in mir spüre, kann ich auch nicht malen. Es wäre dann gar nicht mehr authentisch.

In welche Richtung möchtest du dich künstlerisch weiter entwickeln?

Das ist nicht planbar! Das steuert das Leben und die ständige Tätigkeit selbst. Ich kann nichts bildlich ausdrücken, was in mir nicht innen drin vorhanden ist. Vielleicht kann ich später einmal noch vermehrt abstrahieren. Man wird sehen ...



Ein Baumstamm als tragendes Element in der Stube wurde als indianischer Totempfehl gestaltet.

Was sind deine Wünsche für die Zukunft?

Ich möchte gesund bleiben und mich weiterhin intensiv in der Natur bewegen können. Ich schätze die Freiheit, die ich als Alleinstehende geniesse. Und natürlich will ich mich weiterhin auf der Leinwand ausdrücken können und dabei Freude und Befriedigung empfinden.

Spuren im Schnee

Irene Guinand erzählt: «Ich durfte für die renovierte Brochhütte (im Rosenloui) einige Bergbilder liefern und aufhängen. Es schneite, aber ich hatte ja meinen Jeep. Nach getaner Arbeit tastete ich mich vorsichtig den schmalen Fahrweg zur Rosenlouistrasse hinunter. Es war sehr glatt! In der letzten Kurve merkte ich, dass der Jeep talseitig wegrutschte. Im steilen Hang hätte er sich bei Schrägfahrt sofort überschlagen. Also riss ich das Steuer herum, so dass ich senkrecht in die Falllinie kam und bis in die Ebene vor der Strasse durch den Tiefschnee hinunter holperte. Es war eine steile Schreckensfahrt! In der Ebene gab ich Gas und konnte mich mit Differenzialsperre und Untersetzungsgetriebe aus dem tiefen Schnee wühlen und auf die Rosenlouistrasse kommen. Aufatmend und mit etwas Herzklopfen fuhr ich heim. Als die Leute in der Hütte später die Spuren sahen, meinten sie halb spöttisch und halb erschrocken, das sei meine bisher schlechteste Zeichnung, die ich da in den Hang gesetzt hätte.»

Erfolgreicher Vorsatz macht stolz



Ursi Kohler-Wolf
Därliigen
kohler-wolf@gmx.ch

Arbeiten Sie schon fleissig an der Zielerreichung Ihrer neuen Vorsätze? Wollen Sie mit dem Rauchen aufhören oder das Fitness-Studio regelmässiger besuchen? Nehmen Sie sich fürs Studium vor, die geplanten Lern-Fenster strikte einzuhalten, was bis anhin nur schlecht funktioniert hat? Vielleicht sind Sie mit Ihrer Work-Life-Balance nicht zufrieden und nehmen sich zum Jahresstart vor, weniger zu arbeiten und mehr Zeit mit Ihrer Familie zu verbringen.

Aber jetzt ganz ehrlich, sind Sie sich sicher, dass Sie pünktlich zum Jahresstart Ihr Leben auf den Kopf stellen wollen? Sind die geplanten Vorsätze so nicht bereits mit einem etwas mulmigen Gefühl wie «das wird wieder sau streng und mindert meine Lebensqualität» belegt? Wenn dem so ist, dann lassen sie es doch für den Moment einfach bleiben. Unter diesen Umständen, werden Sie das Ziel nämlich nicht länger als ein paar wenige Wochen (wenn überhaupt) verfolgen. Und den Jahres-Vorsatz einfach auf einen Monat zu verkürzen ist keine Lösung, sondern lediglich eine Ablenkung der eigenen Niederlage und definitiv kein gutes Gefühl gleich zum Jahresbeginn. Denn einfach wird es selten mit diesen Plänen, ansonsten müssten wir uns jeweils nicht an unseren inneren Schweinehund wenden und diesen um Unterstützung bitten. Also lieber keine Neujahr-Vorsätze, als eine bald darauf folgende Enttäuschung! Was, wenn Sie trotzdem etwas verändern wollen? Dann tun Sie dies natürlich unbedingt, vor allem, wenn Sie das aus

eigener Überzeugung vorhaben! Ein guter Tipp: Behalten Sie das gute Vorhaben vorerst für sich. Es ist einfacher, nicht bereits alle Familienmitglieder und Bekannte im Vorfeld einzuweihen. Das erzeugt nämlich Druck, mit welchem der Umgang gelehrt sein muss. Natürlich kann der Druck auch einen Motivationschub geben, aber beim Nichterreichen ist die Schlappe umso grösser. Sollten Sie Ihrem Ziel nicht nachkommen, werden Sie enttäuscht sein und können in diesem Moment sicherlich auf die netten Bemerkungen aus dem Umfeld wie «hab's doch gewusst, dass du das nicht hinkriegst» oder ähnliche, verzichten. Nach den ersten Erfolgserlebnissen dürfen Sie dann mit gutem Gewissen an Ihre Mitmenschen gelangen und stolz darüber berichten. Ja mit Stolz – der darf gerne gezeigt werden. Denn echter Stolz hat nichts mit Arroganz zu tun. Im Gegenteil, mit den Gefühlsausdrücken von Freude und Stolz appellieren wir unbewusst an unseren inneren Schweinehund. Sorgt er in unserem Leben doch immer mal wieder für Herausforderungen, fühlt er sich bei solchen Erfolgserlebnissen geschlagen. Derartig gelungene Erlebnisse helfen uns dann auch bei einem nächsten Vorhaben. Sie stimmen uns positiv und lassen uns in unseren eigenen starken Willen vertrauen.

Wer Vorsätze mag, sich aber noch zu den Anfängern zählt oder bis anhin in der Umsetzung immer wieder gescheitert ist, der sollte vielleicht folgendes Rezept ausprobieren:



Überlegen Sie sich, was Sie besonders mögen in Ihrem Alltag. Vielleicht der Genuss vom ersten Kaffee morgens zusammen mit der druckfrischen Tageszeitung oder die Plauderrunde mit Ihren Kindern am Mittagstisch oder aber das wöchentliche Workout mit Ihren Kollegen. Ihnen fallen bestimmt viele nette Dinge ein. Eines davon wählen Sie aus und legen fest, wie viel Zeit Sie sich ab sofort

dafür nehmen wollen. Und los geht's. Zielkonflikte können auftauchen, immerhin hindert Sie aber dabei nicht der innere Schweinehund. Und es wird Sie mit Glück erfüllen, sich unter anderem auf Dinge in Ihrem Leben zu konzentrieren, die Ihnen Spass machen. In diesem Sinne – mit oder ohne Vorsatz, freuen Sie sich über Ihren persönlichen Erfolg und seien Sie ruhig stolz auf sich.

Strukturen beleben



Mokume Gane
Japanische Handwerkskunst



NaturStruktur
In Edelmetall wiedergegeben



StEinheimisch
Mit „normalen“ Steine aus der Region



DiLegno
Mit Schweizer Holz

Goldschmiede-Atelier Peter Hablützel

3800 Interlaken

www.pierresuisse.ch