



So wird Ihr Picknick zum Erfolg

Tipps für das Familien-Picknick

Ein Picknick ist für jedes Kind ein aussergewöhnliches und freudiges Ereignis. Egal ob im Park, im Wald, in den Bergen oder am See ein Ausflug mit dem Essen im Rucksack ist, eine ganz besondere Erfahrung für die Kleinen. Mit folgenden Tipps wird garantiert jedes Picknick zum Erfolg.



www.fotolia.com

Entscheiden Sie sich für frische und leicht verdauliche Lebensmittel, denn sie eignen sich besser für die warme Jahreszeit. Besonders interessant wird es für die Kinder, wenn Sie Cervelats oder Bratwürste grillieren dürfen. Einfach einschneiden, auf einen Stock stecken und über dem Feuer braten. Zu Würsten schmeckt Kartoffel-, Gurken- oder Tomatensalat. Alle können in gut verschliessbaren Frischhalteboxen problemlos transportiert werden. Ist es nicht möglich, ein Feuer zu entfachen, schmecken auch Sandwiches sehr gut. Dazu passen gewaschene Früchte und Rüeblikts.

Picknick Ausrüstung

Bereiten Sie alles am Vorabend zu. Picknick-Ausrüstung: ein Picknickkorb und eine Kühltasche für Getränke und verderbliche Lebensmittel. Laden Sie, wenn möglich, andere Familien ein, denn je mehr Leute umso mehr Spass. Packen Sie eine De-

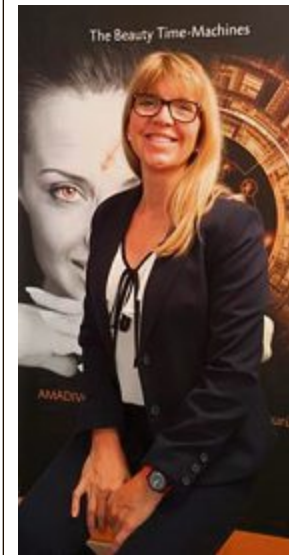
cke, ein Tischtuch oder, wenn Sie in den Wald gehen, eine wasserabweisende Picknickdecke ein, damit Sie auch bei feuchter Wiese auf dem Trockenen sitzen. Nicht fehlen darf natürlich das Schweizer Sackmesser: Flaschenöffner, Schraubenzieher, Schere und viele weitere Funktionen in nur einem Werkzeug! Zudem: Besteck, umweltfreundliche Kartonbecher und teller, Papierservietten, Feuchttücher für die Hände, Mückenspray, Abfallsäcke und Haushaltspapier.

Spiele für die Kleinen

Denken Sie sich ein paar Spiele für die Kleinen aus. Spannen Sie eine Schnur zwischen zwei Bäume, legen Sie ein Tuch darüber und schon haben Sie ein schönes Schattenplätzchen. «Versteckis» ist immer ein amüsantes Spiel. Rufen Sie am Schluss alle Kinder für einen kleinen Wettstreit zusammen, um die Picknickabfälle einzusammeln: Wer am meisten Abfall auflieft, bekommt einen Preis. pd

AMADIVA – Grabs !

Schlank-fit im Sommer – **Aktionswochen !!!**



Fettabbau
Entschlackung
Lymphdrainage
Körperstrafend
Rückenschmerzen ade
Anti – Aging
Hightech-Geräte
Powerultraschall
Infrarot
Neuromuskuläre-Stimulation.

Kontakt und Termin:
Andrea Schmidt
Staatsstrasse 65
9472 Grabs
Tel: 079 277 45 24

www.amadiva-body-design.ch



2- 5 Kilo weniger in einer Woche

ohne JoJo –Effekt.

Jetzt auch in der Schweiz. Exklusiv bei Amadiva

Erholen - Entspannen - Erleben

z.B. Programm „Fit & Well“ 3 Tage / 2 Ü/HP

ab 199,00 €

Sie werden begeistert sein von unserer Region, der hervorragenden Küche und der lockeren Ambiente.

Sie buchen direkt auf unserer homepage



Murgtalstr. 655
D-72270 Baiersbrunn-Schönmünzach
Tel: +49 74 47 94630
holzschuh@schwarzwaldhotel.de
www.schwarzwaldhotel.de

TRESCHERS SCHWARZWALD ROMANTIKHOTEL AM SEE
SEESTR. 10 | 79822 TITISEE-NEUSTADT
TEL. +49 (0) 7651 8050
www.SCHWARZWALDHOTEL-TRESCHER.DE

Leiden Sie unter *Krampfadem – Arthrose – Abszess – Bluterguss – Bluthochdruck – Tinnitus – Schulter-/Nackenschmerzen – Ischias – Bandscheiben – Hexenschuss – Verstauchung – Bakerzyste – Folgen von Tierbissen – OP-Narben – ... -?*

Die Blutegel-Therapie

lindert Schmerzen, fördert die Durchblutung, hemmt Entzündungen, stärkt das Immunsystem, entwässert und entgiftet.

Lassen Sie sich über die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten in meiner Praxis informieren! **Vereinbaren Sie gleich einen Termin für Ihr Vorgespräch!**

Mit Zusatzversicherung Krankenkassen anerkannt!

Anmeldung: info@praxishoffmann.ch Tel: 071 888 87 86

Die Info-Abende finden erst wieder ab September 2019 statt

nächste Daten: 12.09.19, 17.10.19, 14.11.19, jeweils 19.30 *Naturheilpraxis* Renata Hoffmann

Renata Hoffmann – Kronenwiese 1319 – 9427 Wolfhalden AR



Sprechstundentag:

Megatrend Faszien – Die Lösung gegen Schmerzen

18. Juni 2019 von 09.30 – 11.30 Uhr und 14.00 – 16.30 Uhr

25-minütige Beratung inkl. Analyse, Dehn- und Bewegungsübungen für den Alltag, Faszien-Therapie mit Black Roll und Fasziengerät.

Anmeldung erforderlich!

kybun World · Simon Frick-Strasse 3 · 9466 Sennwald
T. 071 454 65 55 · www.kybun-world.com

kybun⁺ world

**25-minütige
medizinische
Beratung für
nur CHF 30.–**

Starten Sie jetzt mit uns durch zu Ihrem Wunschgewicht!

Mit uns setzen sie sich ein Ziel, das Sie erreichen können – und werden!



-8 kg

-11,6 kg

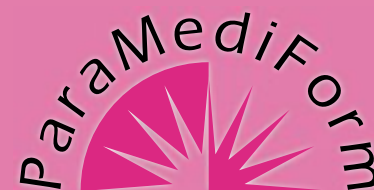
-11,5 kg

Michelle Graf, Gossau

Erna Niedermann, Flawil

Rachel Diem-Rohrer

Schlank werden • Schlank sein • Schlank bleiben



Institut für Gesundheit, Wohlbefinden und Gewichtsabnahme
www.pmf-sg.ch



Laura von Mentlen-Specchia
Dipl. Gesundheitsberaterin PMF

ParaMediForm Amriswil
Romanshonerstrasse 14
8580 Amriswil
amriswil@paramediform.ch
Telefon 071 410 18 22

ParaMediForm St. Gallen
Hinterlauben 15
9000 St. Gallen
st.gallen@paramediform.ch
Telefon 071 230 01 01



Iris Kaufmann-Kienzle
Dipl. Gesundheitsberaterin PMF

ParaMediForm Gossau
St. Gallerstrasse 107
9200 Gossau
gossau@paramediform.ch
Telefon 071 383 11 55

**Von Ärzten
empfohlen**