

more. family

1/2023

Mehr **Lesevergnügen**

für die ganze Familie

MAGIC MAMA

Von der Kunst, sich
ein Traumleben zu
manifestieren

EINE REISE
zu Bergjuwelen
und paradiesischen
Seen

**Kindliche
Emotionen**

Erkennen, ausdrücken und
damit umgehen lernen



www.morefamily.at

Einweihungs Party



© Caroline Schmidlechner

[MADELEINE STEINDL]
Chefredaktion

Gute Freunde sind vor Kurzem in ihr neues Haus gezogen, da gab es natürlich eine Hausführung und eine ordentliche Einweihungsparty. Warum ich euch das erzähle? Weil ich euch ebenso zu einer Führung einladen möchte. Einer Führung durch unser neues Magazin. Die Haustür habt ihr ja bereits geöffnet. Also, zieht euch die Schuhe aus und kommt mit 😊

Im Vorraum, also als Einstieg ins Magazin, lernen wir besondere Familien kennen. Die Rubrik familyPORTRÄT erzählt in dieser Ausgabe von Magic Mama Christina, die sich ihr Glück manifestiert und bedingungslos ihrem Herzen folgt.

Weiter geht's ins Wohnzimmer. Hängemattenfeeling ist angesagt! (Wer keine Hängematte hat, ein Sofa tut's auch.) Unsere Reiseberichte laden zum Träumen, Schmöckern und Planen ein. Diesmal führen wir euch kreuz und quer durch Österreich und Südtirol, um den ein oder anderen Geheimtipp zu erhaschen.

Ich finde, das Schlafzimmer hat bei Hausführungen immer einen intimen Beigeschmack. Warum eigentlich? Wir reden in unseren Fachgebieten auf jeden Fall offen über alle Themen, die Familien in Sachen Erziehung, Beziehung, Gesundheit, aber auch Krankheit bewegen. Kindliche Emotionen haben uns diesmal beschäftigt.

Wie gehen Kinder mit Trauer und Wut um? Und die noch viel entscheidendere Frage: Wie gehen Eltern mit einem traurigen oder wütenden Kind um?

Mein Magen knurrt. Gut, dass wir in der Küche gelandet sind. Nicht-klassische Rezepte aus dem Buch „Zwerge haben großen Hunger“ gibt es für euch und eure Kinder zum Nachkochen. Außerdem einen Diätologinnen-Tipp zum intuitiven Essen, und warum Kinder darin eigentlich Profis wären.

So, an dieser Stelle ist erstmal Schluss mit der Führung. Die Kids machen noch einen Abstecher ins Kinderzimmer. Auf den Sonderseiten moreKIDS warten tolle Rätsel, Spiele, Wissenswertes und Basteltipps auf die Kleinen.

Ach ja, und dann war da ja noch die Einweihungsparty ... Als besonderes Willkommensgeschenk von uns für euch, feiern wir für euch richtig feine Gewinnspiele. Diese gibt's im Magazin und online unter morefamily.at

Madeleine Steindl

Madeleine Steindl
Chefredaktion

Ein herzliches Hallo im neuen

more family

INHALT

- 4 Magic Mama – Christina Steiner
Ein Familienporträt
- 10 Bergjuwelen & paradisiische Seen
Ein reisender Streifzug durch Österreich und Südtirol



© Cavallino Bianco



© Paul Camper

- 40 Guten Flug!
Tipps für stressfreie Flugreisen mit Kindern
- 41 Erlebnis Flughafen
Kati Bellowitsch auf den Spuren des Fliegens
- 45 Kinderstadt St. Pölten
Kulturstadt für Familien-Zeit
- 48 Die Dienerin der Frau
Nicole Rotteneder und ihre Arbeit als Doula
- 51 Ein Papa packt aus
Mario Donner über seine Vaterrolle
- 52 Kindliche Emotionen
Gefühle verstehen, einordnen und zulassen
- 58 Frühjahrsputz
Altes raus, Frische rein
- 60 Rezeptideen
Zwerge haben großen Hunger
- 62 Diätologin Lena Gießwein
Vom intuitiven Essen

- 64 Kochreportage
Vier Generationen kochen mit Bona Öl
- 66 Musik, Theater & Kino
Eventtipps für Groß und Klein
- 67 Aus der Spielschatzkiste
Spieleneuheiten von Piatnik
- 68 Bücherwürmer
Neuheiten im Bücherregal
- 69 moreKIDS
Unsere Seiten für die Kleinen
- 74 Das letzte Wort haben die Kinder
Paul, Theo und Linn im Kinder-Interview
- 75 Das große Gewinnspiel
Traumhaft schöne Familienurlaube gewinnen



Aufs Herz gehört und dem Gefühl gefolgt

„Ab jetzt lebe ich das Leben, das ich will und nicht das, was von mir erwartet wird. Ich will glücklich sein!“ Ein Schicksalsschlag und das davor stressige Leben einer dreifachen Jungmama brachten Christina Steiner zum Umdenken, zum Manifestieren und zum Leben ihres Traums.

Wir sind eine reiseliebende, freilebende Patchworkfamily“, beschreibt Christina (30) aus Niederösterreich ihre sechsköpfige Familie. Zusammen mit ihren Kindern Valerie (12), Ferdinand (9), Anton (7) und ihrem Partner Florian (33) aus Tirol und dessen Sohn Luis (6) lebt sie ein Leben, von dem viele träumen.

Das Herz der Familie schlägt für das Reisen. So sind Christina und ihre Kinder seit September 2021 ohne festen Wohnsitz, reisen wie es ihnen gefällt und fühlen sich dort zuhause, wo sie gerade sind. „Valerie, Ferdinand und Anton fühlen sich aber auch in Österreich zu Hause. Sie besuchen regelmäßig ihren Papa, mit dem ich in Österreich ein gemeinsames Haus habe“, erzählt Mama Christina. Auf die Frage, was sie von anderen Familien unterscheidet, kam prompt die Antwort: „Wir sehen uns die Welt an, leben in den Ländern, die wir besuchen und machen dort nicht nur Urlaub. Wir sind nicht mehr im Schulsystem und haben keinen klassischen Alltag mehr mit Terminen, keinen Wecker mehr der läutet und keine Verpflichtungen, die uns keinen Spaß machen.“

»Was klingt wie das Schlaraffenland, hat seinen Ursprung in einem stressigen Alltag, dem ein Schicksalsschlag folgte.«

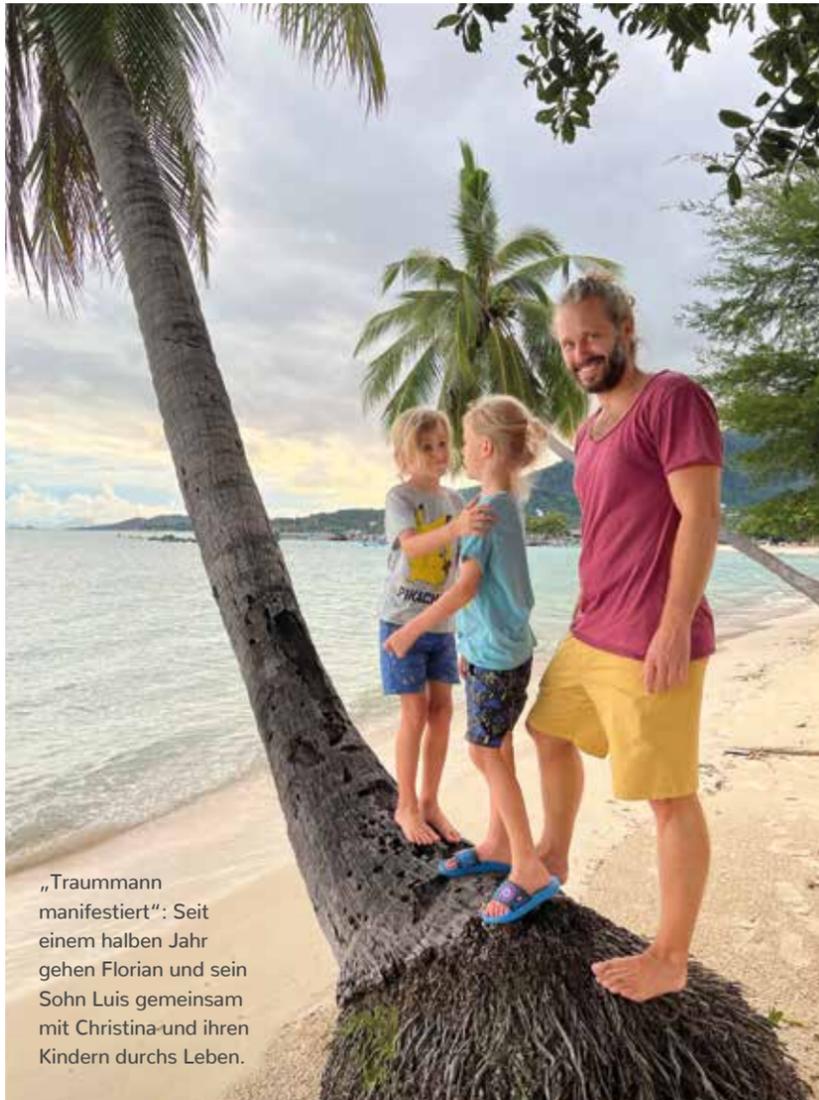
Vom Manifestieren und dem Träume-leben

Was klingt wie das Schlaraffenland, hat seinen Ursprung in einem stressigen Alltag, dem ein Schicksalsschlag folgte.



Ferdinand und Anton genießen das freie, reisende Leben und lernen im Spiel.





„Traumann manifestiert“: Seit einem halben Jahr gehen Florian und sein Sohn Luis gemeinsam mit Christina und ihren Kindern durchs Leben.

»Mir wurde bewusst, dass ich als Mama nicht den Normen entsprechen muss, sondern einfach auf mein Bauchgefühl vertrauen darf!«

Christina wurde mit 17 schwanger, hatte noch drei Jahre Schule vor ihr und absolvierte neben ihrer damals zweijährigen Tochter die Matura. Danach kam der klassische Alltag mit Hausbau, noch zwei Kindern, Ausbildungen und einem Job als Sozialpädagogin. „Ich war dauerermüdet, nur am Leistung erbringen und hab versucht, in gesellschaftliche Normen reinzupassen. Alles war stressig.“

2017, am Heiligabend, ist Christinas Papa unerwartet verstorben. Das war ein Wendepunkt im Leben

der Dreifachmama: „Ich habe mir geschworen: Ab jetzt lebe ich das Leben, das ich will und nicht das, was von einem erwartet wird. Ich will glücklich sein!“ Ihre innere Einstellung hat sich verändert und eines führte zum anderen. „Ich habe mich als Masseurin und TCM Ernährungsberaterin selbstständig gemacht, hab mich coachen lassen, bin mit den Wörtern Mindset und Manifestieren in Berührung gekommen und habe nach und nach mein Leben umgekrempelt.“ 2020 hat Christina ihr erfolgreiches Online-

Business „*Magic Mama*“ gegründet, das ihr ermöglicht, zusammen mit ihren Kindern um die Welt zu reisen und zu arbeiten, wann und wo sie will.

„Mir wurde bewusst, dass ich als Mama nicht den Normen entsprechen muss, sondern einfach auf mein Bauchgefühl vertrauen darf!“

Ein freies, reisendes Leben MIT Kindern

Das freie, reisende Leben mit den Kindern hat für Christina mit einem fünfwöchigen Roadtrip im VW-Bus durch Italien begonnen. Mit dabei eine Nanny. Danach folgten drei Monate Madagaskar. Wieder zurück in Europa, kaufte Christina ein Wohnmobil. Mit „Frida“, wie sie es liebevoll nannten, zogen sie durch die Schweiz, Deutschland, Belgien, Frankreich, Spanien und Portugal.

„Im Herbst 2022 waren Flo, die Kinder und ich für zwei Monate in Thailand. Und den Dezember verbrachten die Kids in Österreich, während wir beide uns auf eine Backpackingtour durch Laos machten.“ Aktuell hat sich die Familie in einem Haus auf der thailändischen Insel Koh Phangan niedergelassen. Wann sie weiterreisen, steht noch in den Sternen...

Kinder müssen das leben, was sie leben wollen

Viele fragen sich an dieser Stelle jetzt sicher, wie das mit dem Lernen und der Schule klappt, wenn man mit den Kindern unterwegs ist. Da vertraut Mama Christina auf die intrinsische Motivation: „Man muss die Kinder freilassen, dann lernen sie alles zu ihrer Zeit.“

Tochter Valerie besuchte vier Jahre eine österreichische Volksschule, danach gab es Lerninhalte über eine internationale Online-Schule. Auch die Buben sind für anderthalb Jahre in diese eingestiegen. „Seit Sommer 2022 sind meine Kinder aber aus jeder Schule draußen. Wir wissen, dass Kinder intrinsisch motiviert sind



Über „Magic Mama“

Mit meiner Facebook-Gruppe „*Magic Mama*“ möchte ich anderen Mamas helfen, die sich ebenso ein leichteres, freieres, glücklicheres Leben wünschen. Mittlerweile gibt es auch die „*Magic Mama Academy*“. Hier bekommt man Manifestierwissen und wird von einem kleinen Team rund um Christina gecoacht. Über den Instagram-Account [@magic-mama.family](#) kann man Christina, Flo und die Kinder beim Reisen, frei leben und lernen begleiten.

und im Spiel lernen. Mein Sohn hat sich zum Beispiel das Lesen mit seinem Pokémon-Lexikon beigebracht. Alle meine Kinder können auch Englisch schreiben, verstehen und sprechen, weil sie es leben und nicht, weil sie Vokabeln auswendig lernen.“

Christina vertritt in dieser Hinsicht auch die Ansätze von Ricardo Leppe, der gerade weltweit Schulsysteme revolutioniert. Wenn sich Kinder für etwas interessieren, beschäftigen sie sich intensiv mit Themen und lernen. „Valerie arbeitet zum Beispiel gerade an einem Projekt. Sie hat ein Buch

für Kinder, in dem es um Dankbarkeit, Manifestieren und Bewusstsein geht, erstellt und möchte dieses nun verkaufen“, erzählt Christina.

„Kinder sollen spüren dürfen, was in ihnen brennt!“ Das Lernen bekommt in der Patchworkfamily so einen ganz neuen Stellenwert und vor allem eins: eine neu gewonnene Leichtigkeit im Alltag.

Das ist MEINE Realität

Meine Realität formt die Realität und mich, heißt es in der Persönlichkeitsentwicklung. Darum haben wir Chris-

tina abschließend gebeten, ob sie uns von einem Moment erzählen kann, an dem sie dachte: Wow, ich habe alles richtig gemacht. Ich lebe genau das Leben, das ich mir für mich und meine Kinder wünsche!

Die Antwort kam sofort aus tiefstem Herzen: „Oh ja! Als ich mit meinen drei Kids und der Nanny auf Nosy Be, einer kleinen Insel bei Madagaskar, gelandet bin. Überall türkises Meer. Palmen. Paradies. Das war ein Wunsch, den ich nicht im Traum für möglich gehalten habe und der plötzlich MEINE Realität war.“ ■



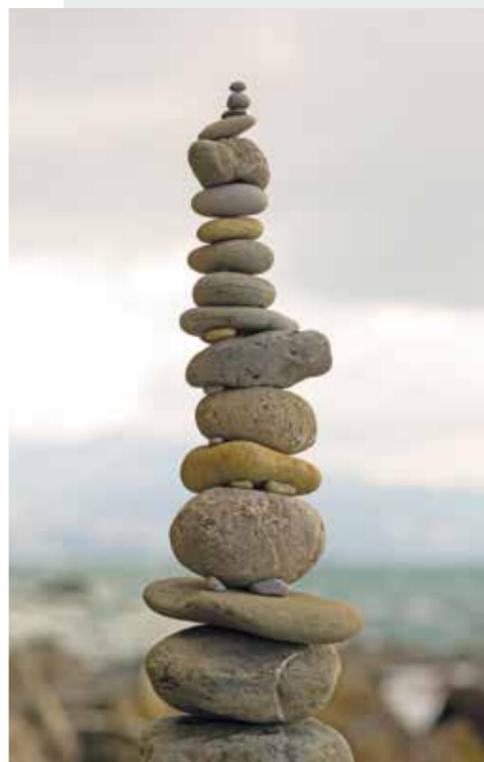
© Fotos privat

Mit dem richtigen Glauben kannst du Berge versetzen

Glaub an dich!

Positive Glaubenssätze können viel Kraft verleihen. Oft ist es unsere Vorstellungskraft, die uns dabei hilft, ein erfüllteres Leben zu führen und die richtigen Entscheidungen zu treffen. Die Vorstellungskraft beruht auf Glaubenssätzen, die ein jeder von uns verinnerlicht hat. Darin gespeichert liegen die Einstellungen zu uns selbst und unseren Mitmenschen. Was es konkret zu unternehmen gilt, verrät Expertin und Coach Mukaddes Oezcan. Aus eigener Erfahrung weiß sie, wie es ist, seine Glaubenssätze zu ändern und neu damit anzufangen, an sich zu glauben. Oft sind wir uns dessen zwar nicht bewusst, doch sind die Einflüsse auf unser Verhalten und damit auch auf unsere Entscheidungen riesengroß.

Auch die Bezeichnung „innere Überzeugungen“ ist in diesem Zusammenhang durchaus angebracht. Schließlich handelt es sich bei ihnen um Annahmen, an die wir glauben und die pars pro toto für unser gesamtes Weltbild stehen. Doch es gibt nicht nur positive, sondern auch negative Glaubenssätze. Vielleicht wünschst du dir schon seit Längerem eine Veränderung in einem bestimmten Lebensbereich, aber schaffst es einfach nicht, diese umzusetzen, so sehr du dich auch anstrengst. Ist das der Fall, solltest du dir die Frage stellen, ob deine Glaubenssätze hierfür die Verantwortung tragen.



Veränderung bedeutet das Ende der Bequemlichkeit

Denn oftmals stellen Reflexion und Erkenntnis den Beginn einer jeden gewollten Veränderung dar. Sobald du mit etwas Neuem beginnen möchtest, innerlich aber bereits von deinem Scheitern überzeugt bist, wird diese Prophezeiung auch eintreten. Denn ein Glaubenssatz ist de facto nichts anderes als eine solche Prophezeiung. Aus Bequemlichkeit wird dein Unterbewusstsein sämtliche Ereignisse stets so interpretieren, dass sie deinen Glaubenssätzen entsprechen. Auch wenn etwas eigentlich Entgegengesetztes eintritt, biegt deine Wahrnehmung das Geschehene so um, dass es passt. In vielerlei Fällen bedeutet das jedoch, dass keine Veränderung eintritt, wo sie eigentlich notwendig wäre.

Wenn du also von vornherein davon überzeugt bist, etwas nicht schaffen zu können, wirst du diese Prophezeiung auch erfüllen wollen. Umgekehrt funktioniert diese Liste aber auch. Bist du davon überzeugt, eine bestimmte Aufgabe auch erfolgreich bewältigen zu können, stehen die Chancen hierfür sehr gut. Die positiven Glaubenssätze können richtig angewendet werden, also wahre Wunder wirken. Aber: Sie sollten stets realistisch sein und auf dich und deine Lebenssituation abgestimmt sein. Schließlich musst du auch an sie glauben können. Wenn du dir versucht etwas einzureden, woran du nicht glauben kannst, werden dein Verstand und dein Unterbewusstsein in verschiedene Richtungen laufen.



[MUKADDES ÖZCAN]
Coach

© Mukaddes Oezcan



Baumwipfelpfad
Salzammergut

PLATZ FÜR DICH UND DEINE FAMILIE

Auf dem Grünberg, 4810 Gmunden
www.baumwipfelpfade.at/salzammergut



www.chico.at
f @ y



[WWW.HOTELTHERME.AT](http://www.hoteltherme.at)



Urlaub im eigenen Garten

Hand made
IN AUSTRIA

CHICO Hängematten Wien
Siebensterngasse 54, 1070
Wien Tel. +43(0)1 / 526 89 12
wien@chico.at

[WWW.HOTELTHERME.AT](http://www.hoteltherme.at)

HAPPY SUMMER
IN DER H₂O KINDERTHERME

HAPPY SUMMER
4 Nächte in den Sommerferien
ab **€ 112,-***
Erw./Nacht





Vielen inklusive:

- ☑ Täglicher Eintritt in die Kindertherme
- ☑ Mit reichhaltigem Frühstücks- & Abendbuffet
- ☑ Täglicher Sauneintritt / Erwachsenen
- ☑ Genusscard - mit mehr als 200 Ausflugszielen

Preis zzgl. € 2,50 Nachtsp. 15 J. Nichtgebührenabgabe
*Anreise Sonntag bis Donnerstag nach Verfügbarkeit, gültig ab 1 Nacht

HOTELTHERME REBERT SPA
H₂O Kindtherme GmbH
GF Christian Rebert
Biedersteig 300
8271 Bad Wildschdorf
www.hoteltherme.at

Bergjuwele & paradiesische Seen

Ein reisender Streifzug durch Österreich und Südtirol

Unsere Reiseroute entführt Wanderlustige, Badespaßler, Erholungssuchende und Fans der atemberaubenden Landschaft an ausgewählte schöne Plätze in Österreich und Südtirol. Lasst euch auf den folgenden Seiten für euren nächsten Urlaub inspirieren, träumt euch in die Berge oder an den See – oder packt gleich Wanderrucksack und Badetasche und macht euch auf den Weg ...



Zauchensee
Urlaubsmomente
bewusst erleben.



Neusiedler See
Positive Urlaubsvibes
am Steppensee.



Ennstal
Dem Nationalpark
Gesäuse ganz nah.



Hall-Wattens
Die schönste Stadt und
zehn idyllische Dörfer im
Herzen der Alpen.



Val Gardena –
Grödner Tal
Auf der größten
Hochalm Europas.



Pillersee Tal
Die idyllische
Ferienregion für die
ganze Familie.

Millstätter See
Auf geheimnisvolle
Art verbunden.





Urlaub bei Walchhofer

inmitten der Salzburger Berge

Die Familie rund um Weltmeister Michael Walchhofer ist euer Gastgeber im Wanderparadies Zauchensee inmitten der Salzburger Berge.

Michael betreibt dort gemeinsam mit seinem Bruder Rupert und deren Familien die Hotels Zauchenseehof**** und Sportwelt***. Die Hotels liegen eingebettet im idyllischen Hochtal von Zauchensee auf 1.350 m Seehöhe. Der Ort beeindruckt durch seine Alm- und Berg-Kulisse und den smaragdgrünen Zauchensee. Bis

zu 20 Gästebetreuer garantieren im Sommer zur Magic-Mountains-Zeit ein abwechslungsreiches und unterhaltsames Betreuungsprogramm für die ganze Familie.

Im Sommer verwandelt sich Zauchensee zum Familien-Club in den Alpen und bietet ein umfangreiches Abenteuer- und Action-Angebot. Das Betreuersteam sorgt für eine individuelle Gästebetreuung für alle Alters-

gruppen: von Kinderolympiaden für die Kleinsten über Ruder- und Tretbootfahren oder Einführungen ins Klettern für die Teenies bis hin zu geführten Wander-, Mountainbike-Touren und Bogenschießen auch für Erwachsene. Beachvolley- und Basketball wird gespielt, am Fun-court gibt es ein Fußballcamp mit lizenziertem Trainer. Bei der Magic Mountains Card sind zudem pro



Woche 3 Berg- und Talfahrten mit der Gamskogelbahn inkludiert.

HOTEL SPORTWELT

Das Lifestyle-Hotel hat einen eigenen Kinder- und Jugendraum. Im Sommer kann die Kinderbetreuung für Kinder ab 3 Jahren im Zauchenseehof mitgenutzt werden. Für die Erholung sorgt die Panorama-Wellnesslandschaft im 4. Stock mit Saunen, Dampfbad und Infrarotkabinen.

Kulinarisch erwartet die Gäste im Hotel Sportwelt eine große Buffetlandschaft, dabei wird beim Frontcooking auf frische Speisen und die Qualität großer Wert gelegt. Zu den Mahlzeiten sind auch die alkoholfreien Getränke von der Getränkestation inklusive.

FAMILIENHOTEL ZAUCHENSEEHOF

Es entstanden durch den neuen Zubau Indoor-Kinder- und -Jugendspielbereiche von über



1.000 m². Die Happy Erlebniswelt erstreckt sich über mehrere Stockwerke und beinhaltet Highlights wie: Boulder- und Kletterwand über 8 Meter, eine 3-stöckige Softplayanlage, eine Youth Lounge mit vielen Attraktionen sowie einen eigenen Eltern-Kleinkind-Spielraum. Im Happy Club wird schon für die ganz kleinen Kinder ab 1 Jahr auf eine liebevolle und pädagogisch wertvolle Kinderbetreuung an 6 Tagen die Woche großer Wert gelegt.

Ein Schwimmbad und ein eigenes Kinderschwimmbad mit Rutsche und Babybecken sorgen für Spaß. Erholen können sich die Gäste im Sauna- und Wellnessbereich mit Panoramaruheraum, in dem das Zirbenholz für besondere Entspannung sorgt. ■

INFO:

Zauchensee Walchhofer GmbH | Familie Walchhofer
Salzburger Land Zauchensee 12 | 5541 Altenmarkt/Zauchensee
Familienhotel Zauchenseehof****
+43 (0)6452/4012 | zauchenseehof@walchhofer.at
www.zauchenseehof.com
Hotel Sportwelt***
+43 (0)6452/4018 | sportwelt@walchhofer.at
www.hotel-sportwelt.com



© Atelier Gerhard Wolkersdorfer

MAGIC MOUNTAINS

7 Nächte inkl. Vollpension mit Mittagssnack, inkl. offene kalte alkoholfreie Getränke zu den Mahlzeiten, inkl. Magic Mountains Card

• 24.06. bis 09.09.2023
pro Person ab € 639,-

ALMSOMMER-WANDERTAGE

6 Nächte inkl. Vollpension mit Mittagssnack, inkl. offene kalte alkoholfreie Getränke, inkl. SalzburgerLand-Card, inkl. Wanderung mit Michael und Seniorchef Rupert Walchhofer

• 17.06. bis 25.06.2023 und 9.09. bis 17.09.2023
pro Person ab € 565,-

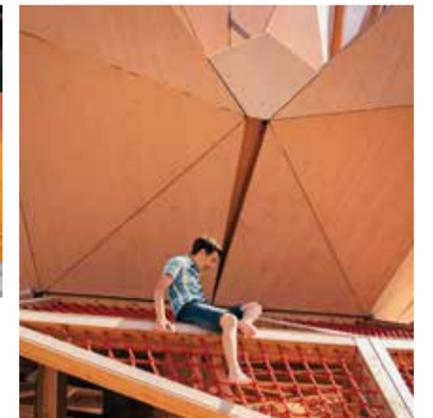
Entspannte Kinder, entspannte Eltern. Der Schlüssel zum absoluten Familienglück – zumindest für einen Tag lang – ist in Podersdorf am See zu finden.

Genauer gesagt in der einzigartigen Familien-Erlebniswelt am PODOBEACH, nur eine knappe Stunde von Wien entfernt. Auch wenn der Ansturm nach dem Winter groß ist, auf dem 18.000 m² großen PODOplay Areal kommen sich kleine und große Besucher gegenseitig nicht so schnell in die Quere. Geboten wird alles, was das Kinderherz begehrt. Wasser, Sand, Speed, luftige Höhen und viele lustige Challenges, die es zu meistern gilt. Und das Beste daran: Während der Nachwuchs mit Spielen und Forschen beschäftigt ist, können Eltern die ersten Sonnenstrahlen genießen und den Blick in die entspannenden Weiten des Neusiedler Sees schweifen lassen. Viele lauschige Plätze mit Schaukeln, Bänken und Hängematten – allesamt wie der Rest des Spielplatzes aus hochwertigem Holz – laden zum Verweilen ein.

Doch zurück zu den Kindern. Die können ihren Entdecker- und Bewegungsdrang am PODOBEACH vollends ausleben. Eine überdimensionale Seerose und ein entzückendes Löffler-Pärchen wollen bis in die kleinsten Winkel erkundet werden. Klettern, balancieren, springen und rutschen sind auch andernorts gefragt, etwa entlang der Motorik-Strecke, im Schilfparcours und auf der Kugelbahn. Kinder, die gerne pritscheln, können sich in der interaktiven Wasserwelt stundenlang ins Spiel vertiefen. Oder im seichten Neusiedler See plantschen, falls das Wetter mitspielt. Apropos Wetter: Damit dem Vergnügen auch im Hochsommer nichts im Weg steht, sind viele Bereiche beschattet. So auch Teile des

riesigen Sandspielplatzes. Dort kann zu jeder Jahreszeit nach Lust & Laune gebaggert, gegraben und gebaut werden. Und wenn nach so viel Action der Hunger kommt, empfiehlt sich eine kurze Auszeit im neuen Familien-Restaurant SUNBAY. Das Selbstbedienungslokal mit einem kleinen Indoor-Spielplatz eröffnet im April.

Damit der Abschied am Ende des Tages nicht gar so schwerfällt, dafür sorgt PODI, das Maskottchen. Mit dem PODI Song (auf Youtube und Spotify) macht die Fahrt nach Hause gleich noch mehr Spaß. Als Kuscheltier und Held in seinen eigenen Pixie-Büchern verkürzt der süße Löffler die Zeit bis zum Wiedersehen. Und wenn sich die Kids gänzlich sträuben die Heimreise anzutreten, bucht man einfach ein Zimmer in der größten Tourismus-Gemeinde des Burgenlandes. Diese hat abseits von PODOBEACH nämlich noch einiges zu bieten. Radfahren, ein Ausflug in den Nationalpark und Rätselralleys könnten am nächsten Tag auf dem Programm stehen. ■



»Geboten wird alles, was das Kinderherz begehrt. Wasser, Sand, Speed, luftige Höhen und viele lustige Challenges, die es zu meistern gilt.«



© Eric van Ommen, Podersdorf am See

Die Familien-Erlebniswelt
PODOplay

www.podobeach.at

Von Beginn an in der Natur

Im Natur- und Wellnesshotel Höflehner genießt ihr euren abwechslungsreichen Familienurlaub auf 1.117 m Seehöhe.

Ein Hotelareal inmitten der wunderschönen Ennstaler Bergwelt, wo sich Fuchs und Hase gute Nacht sagen und wo die Natur im Mittelpunkt steht – das ist das

Natur- und Wellnesshotel Höflehner in der Erlebnisregion Schladming-Dachstein in der Steiermark. Der Gastgeberfamilie Höflehner liegt das Wohl von Familien ganz besonders am Herzen, denn sie wissen aus eigener Erfahrung, dass die kindliche Neugierde grenzenlos ist. Deswegen haben sie es sich zur Aufgabe gemacht, den Kleinsten die unendliche Vielfalt der Natur näher zu bringen: Hier werden die Kinder in kürzester Zeit zu Nature Heros, zu Entdeckern die die wunderbare Welt des „Spielplatzes“ Natur erfahren, erleben und erlernen. Und während die Kleinen unterwegs sind, um die aufregende Natur zu entdecken, genießen die Eltern ihre Entspannungszeit in den

Wasserwelten des Hotels, beim abwechslungsreichen Aktivprogramm oder in den scheinbar unendlichen Weiten der Ennstaler Bergwelt und verkosten zwischendurch die genussvolle Naturkulinarik.

Naturerlebnisse Nature Hero

Mit wechselndem Wochenprogramm und spannenden Urlaubsattraktionen gehen die Kinder mit den bestens ausgebildeten Kinderbetreuerinnen auf Erkundungstouren in den Wald, zu Wiesen, Kräutern, Bächen und Tieren, mit dem Blick auf die Berge und lernen dabei spielerisch die Umgebung kennen. Sie unternehmen geführte Lama- und Alpkatouren, erleben Hirschfütterungen, begeben sich auf geführte Wanderungen und eine Wald-Ralley, lernen ein Lagerfeuer zu machen, begegnen vielen Tieren im Streichelzoo, toben sich am Sportplatz aus, entdecken die hauseigenen Spielehäuser, und, und, und. „Ein Familienurlaub in unserem Hotel zeichnet sich durch abwechslungsreiches und neugierig-machendes Programm aus“, beschreibt Geschäftsführer Gerhard Höflehner die Vorzüge des familiengeführten Naturhotels.

Indoor-Spaß für alle Altersgruppen

Abseits des Nature-Hero-Angebots gibt es noch viele weitere Kinderaktivitäten zu entdecken. Der Bambi Club betreut Kinder ab drei Jahren mit einem aufregenden Programm. Nach einem Tag voller Spiel und Spaß können die Kleinen beim eigenen Kinder Wellness entspannen, denn auch das will gelernt sein. Energie tanken sie bei der eigenen Kinder Kulinarik – mit Kinderspeise-



»Seid natürlich« – gemäß diesem Motto gestaltet die Familie Höflehner Familien einen ganz besonderen Aufenthalt.

karten und einem Kinderbuffet in der Ferienzeit, das die kleinen Herzen höher schlagen lässt. Außerdem bieten Aktiv-Alm und Spiele-Alm ein Spieleparadies der besonderen Art: Mit Gaming Area, Billardtisch, Tischfußball, Boulderhalle, Ballspiele aller Art und vielem mehr, wird es den Nature Heros auch bei Schlechtwetter nicht langweilig.

Erlebnisregion

Schladming-Dachstein

Außerhalb des hoteleigenen Programms bietet die Erlebnisregion Schladming-Dachstein Action, Spaß und Abenteuer für die ganze Familie. Bei Buchung eines Aufenthaltes im Natur- und Wellnesshotel gibt es die Schladming-Dachstein Sommercard mit über 100 inkludierten Urlaubsak-

tivitäten kostenlos dazu. Mit Radtouren, Badeseen, Rafting, Museen, verschiedensten geführten Wanderungen und vielem mehr ist von Klein bis Groß für jeden etwas dabei.

„Seid natürlich“ – gemäß diesem Motto gestaltet die Familie Höflehner Familien einen ganz besonderen Aufenthalt. Hier erleben sie eine Zeit mit Naturerfahrungen, an die sie sich ein Leben lang erinnern werden. „Der Ort zu sein, den Familien bewusst wählen, um eine schöne gemeinsame Zeit zu verbringen, macht uns im Herzen froh und motiviert uns täglich, das Beste aus uns herauszuholen“, so Gastgeberin Katrin Höflehner.

INFO:

Natur- und Wellnesshotel Höflehner GmbH
Gumpenberg 2 | 8967 Haus/Ennstal | Steiermark | Österreich
Tel. +43 3686 2548 | Fax DW 68 | Email: info@hoeflehner.com
www.hoeflehner.com



Landl

NATURVERBUNDEN & VOLLER ERLEBNISSE

Landl liegt sowohl im Nationalpark Gesäuse als auch im Naturpark Steirische Eisenwurzen und hat mit dem Freizeitpark, dem Geodorf Gams samt Kraushöhle, GeoWerkstatt und Nothklamm, dem Palfauer Wasserloch samt Wander- und Wassersportangebot auf der Salza seinen Gästen einiges zu bieten. Wobei man auch das Forstmuseum Silvanum und das Köhlerzentrum nicht vergessen darf.



Salza & Wasserlochklamm Palfau

Der visionäre Holzbau der ArenaSalza ist Ausgangspunkt der Wanderung Wasserlochklamm in Palfau und beherbergt neben dem Shop mit Ticketverkauf auch eine Informationsplattform mit Blick über die Flusslandschaft. Smaragdgrün und glasklar schimmert die Salza - ein Paradies für jeden Naturliebhaber und ein Abenteuer-Spielplatz für Rafting- und Kajak-Fahrer. Schmale Canyons, berausende Wasserfälle, tiefe Einblicke und weite Ausblicke - die Wasserlochklamm hat alles, was eine Erlebniswanderung braucht. Wer die Hängebrücke überquert und auf dem Steig entlang der Salza noch einmal tief durchgeatmet hat, kann den Aufstieg beginnen. Vorbei an 5 imposanten Wasserfällen mit insgesamt 152 Metern Fallhöhe und über Schluchten überspannende Holzbrücken windet sich der Steig Stufe für Stufe nach oben. Berausende 67 Meter fällt das Wasser am Höhepunkt der Klamm, dem zwei-stufigen Schleierfall, in die Tiefe. Nach den letzten Hürden wird man mit tiefen Einblicken ins Quellmysterium und großartigen Ausblicken über das Salzatal belohnt.



Freizeitpark & Teichwerk Mooslandl

Umgeben vom wunderschönen Panorama der Gesäuseberge finden Badefreunde am Freizeitpark in Mooslandl alles, was das Herz begehrt. Wasserspaß im 900m² großen Kinderbereich, Inselglück mittendrin, geruh-same Entspannung und Auftanken auf der Liegewiese, echtes Beach-Feeling am Kieselstrand oder schweißtreibende Action auf den beiden Beachvolleyballplätzen - der Vielfalt, den Sommer zu genießen, sind hier keine Grenzen gesetzt! Versorgt und verwöhnt vom Bistro Teichwerk, dem Bad-Buffer, im Landhotel Mooswirt oder am Campingplatz Mooswirt sind die Zutaten perfekt für einen Familienurlaub.

Nothklamm & Kraushöhle Gams

Auf und ab über Wege, Stufen und Brücken führt die Nothklamm durch die wildromantische Schlucht des Gamsbaches. Am Ende des ehemaligen Triftsteiges für den Holztransport gelangt man zur einzigartigen Steinkugelmühle. Nach der Klamm geht's in die Kraushöhle, die größte gipsführende Höhle im deutschen Sprachraum, die mit Schwefelwasserstoff Kalk zu Gips umwandelt. Bei der Höhlenführung überraschen Tropfsteine und im Licht funkelnde Gipskristalle. Jung und Alt können bei einem steinigen Workshop in der GeoWerkstatt selbst Hand anlegen und vorgefertigten Anhänger zu Schmuckstücken weiter verarbeiten und als persönliches Souvenir mit nach Hause nehmen.



entgeltliche Einschaltung



badeseelandl.at



wasserlochklamm.at



geodorf.com



TAUCHEN SIE EIN IN UNSER VIELSEITIGES ANGEBOT!

Gemeinde Landl
Gams | Hieflau | Landl | Palfau
Email: tourismus@landl.gv.at
Tel: +43 (0) 3633 / 2201-40



Genießerhotel Bergergut

Zelebrierte Zweisamkeit,
Naturidylle, Wellness & Hauben-
küche für „Adults only“.

Das genussaffine Pa(a)radies,
ein kleines feines, so persönliches Hidaway
für genussaffine Paare.

Entscheunigte Zweisamkeit,
nachhaltig zelebrierte Kulina-
rik „Mund.Art“ mit mehrfach
ausgezeichneter 2-Haubenküche,
viel Raum für Privatsphäre & inspi-
rierende Liebe zum Detail. Weniger
Hotel, viel mehr ein ganz persönlicher,
sehr herzbetonter Lieblingsplatz, von
Gastgeberin Eva-Maria Pürmayer und
JRE-Haubenkoch Thomas Hofer.

„Das BERGERGUT, Heimat meiner
Familie seit Jahrzehnten, entwickelten
wir von einer Land- und Gastwirt-
schaft zu einem ganz persönlichen,
kleinen, feinen Urlaubsparadies für
genussaffine Paare. Mit viel Herz-
blut, Nachhaltigkeits- und höchstem
Qualitäts-Anspruch.“, so Pürmayer.

**Keine Kinder, keine Gruppen, keine
Buffets.** Umso überzeugender ist der
umfassende Service und die mehr-
fach ausgezeichnete 2-Haubenküche,
vom servierten Frühstück bis zum
Gourmet-Dinner.

**35 individuelle Zimmer & Suiten
für zwei**, vielfältig gestaltet, sind viel
mehr Rückzugsort als klassisches
Hotelzimmer. **Wellness & Ent-
schleunigung**, die Angebote dazu, mit
ausschließlich ganzheitlich wirkenden
Therapeuten, direkt umgeben von der
Natürlichkeit dieser Böhmerwald-
Landschaft, lassen den Lärm der
Welt einfach vergessen, das „Leicht
im Sein“ rückt in den Vordergrund.
Inmitten einer der naturbelassensten



Landschaften Österreichs, entlang
dem „grünen Band Europas“.

Zahlreiche Wander-, Bike-, Wald-
Wege, Loipen- und Winter-Wander-
Routen, auch grenzüberschreitend.
Ausflüge in unberührte Natur Pur
oder zu zahlreichem Handwerks-
betrieben des Mühlviertels. Weitere
Highlights: Kochkurse & Brotback-
kurse am Holzofen mit 2-Haubenkoch
Thomas Hofer, Genuss- & Romantik-
Pauschalen, Genießer-Events, und
viele Guttuendes mehr. ■

INFO:

4-Sterne-Superior-Genießerhotel Bergergut
4170 Oberafiesl 7 | Mühlviertler Hochland / Oberösterreich
Tel. +43 (0)7216/4451 | Email: bergergut@romantik.at
www.romantik.at

Zweisam.Zeit DI-FR

• „Midweek Special“

„Wir zwei“ von Dienstag bis Freitag. Viel Raum, Genuss, Zeit & Privat-
sphäre! Du, ich und ganz viele Genussmomente. Im Alltag kommt es oft
zu kurz, hier lassen wir uns ganz bewusst ein ... und das zum Ermäßig-
ten BERGERGUT PREIS an den etwas ruhigeren Tagen der Woche ...
Täglich inklusive: Gourmetdinner, serviertes Frühstück, Wellness

- Dienstags: Aperitif-Party in der Küche
- Rosé Sekt 0,75l & Pralinen auf Ihrer Suite/Zimmer
- „Massage Coaching“ für zwei & hochwertiges Massage-Öl für Daheim

Unser einmaliges Angebot

4 Tage/3 Nächte ab EUR 648,- p.P.
von DIENSTAG bis FREITAG ...

BERGERGUT
das GENUSSAFFINE PA(A)RADIES

© BERGERGUT

Schöne Urlaubsmomente am Millstätter See



Beim großzügigen Hotelangebot
der Urlaubsbox konnten wir
uns vorerst gar nicht entschei-
den. Wir wollten aber etwas Neues
kennenlernen und entschieden uns
daher für Kärnten, genauer gesagt das
Hotel Bellevue**** am Millstätter See.

An der idyllischen Adresse „am
Waldrand“ angekommen, wurden wir
gleich vom netten Personal des Hotels
Bellevue**** willkommen geheißen.
Nach einem Spaziergang ums Haus
und zum glitzernden Millstätter See,
der nur einen Katzensprung entfernt ist,
genossen wir gleich den Nachmittag im
schönen Wellnessbereich des Hotels.

Kulinarisch verwöhnt

Gerne ließen wir uns vom Küchen-
team des Hotels Bellevue**** kulina-
risch verwöhnen – ob beim reichhal-
tigen Frühstücksbuffet oder abends
beim 3-Gänge-Menü. Ein Cocktail an
der gemütlichen Bar mit Musik durfte
natürlich an keinem Abend fehlen.

Glücksgefühle!

Diese werden gleich am Morgen frei
Haus geliefert, wenn man beim Car-
diotraining im hoteleigenen Fitness-
studio und bei ein paar Runden im
Pool den Blick auf die Berge genießen
kann und die Sonne zu einem kräfti-
gen „Guten Morgen“ ansetzt.

Das macht richtig Lust, die schöne
Gegend zu erkunden. Wir schnallten
nach dem Frühstück gleich die Ski
im nahegelegenen Skigebiet Goldeck-
Spittal an der Drau an. Aber auch die
Skigebiete Katschberg und Bad Klein-
kirchheim sind nur eine halbe Stunde
von Seeboden entfernt.

Im Sommer locken natürlich der
Millstätter See und die umliegenden
Berge, um schöne Urlaubsmomente
einzufangen. ■



Cornelia und Christian
checkten dank ihrer Urlaubs-
box „Berge, Seen & mehr“ zwei
Nächte im Hotel Bellevue****
in Seeboden am Millstätter See
ein und berichten uns von ihrer
wunderbaren Zeit zu zweit.



Perfekt
zu
Ostern



**Wir verlosen eine
Urlaubsbox
»Berge, Seen & mehr«:**

- Kurzurlaub für 2 Personen
mit 2 Übernachtungen
im Doppelzimmer
- Inkl. Frühstücksbuffets
- Inkl. € 80,- Wertgutschein
für Hotelleistungen
- Überwiegend Hotels mit
4-Sterne-Niveau
- Kostenlose Buchungsbetreuung

Mitspielen könnt
ihr unter
www.morefamily.at



Weltnaturerbe Dolomiten & ein Grand Hotel

nur für Familien

Das verspricht einen
Urlaub der Superlative im
Südtiroler Grödnertal.

S ozusagen in der Pole Position von St. Ulrich, dem ersten Ort des Grödnertals, thront das Cavallino Bianco Family Spa Grand Hotel, wie ein Märchenschloss. Und Märchen werden hier auch wahr, genauer gesagt Urlaubsmärchen für Familien. Denn im Cavallino Bianco checkt man nur mit Kindern ein und lässt sich voll und ganz auf das Credo „It's Family Time, live it now®“ ein.

Lieblingmenschen verbringen hier im UNESCO Weltnaturerbe Dolomiten unvergessliche Quality Time: Die Family Luxury Suiten geben Eltern und Kindern viel Raum zum Wohnen. In- und outdoor finden die Kleinen ein wahres Spiel- und Spaßparadies. Ein motiviertes und

professionelles Team kann sich um die kleinen Lieblinge kümmern, damit auch Eltern Zeit für Entspannung, ausgiebige Wellness, Fitness und Ausflüge in die Berge finden.

Family Time, Kids Time, Two Time und My Time sollen während des Urlaubs möglichst ausgewogen sein. Denn das, was das Leben bereichert, sind Erinnerungen an eine gute, gemeinsame Zeit – davon sind die „Macher“ des Cavallino Bianco überzeugt.

Seit 2013 wird das Cavallino Bianco Family Spa Grand Hotel von TripAdvisor mehrfach als bestes Familienhotel der Welt ausgezeichnet. Und südlich des Brenners hat das Hotel bereits Kultstatus.



Riesige Wasserwelten und ein Spa für die ganze Familie

Die riesige Cavallino-Wasserwelt wollen die Kinder am liebsten gar nicht mehr verlassen. Vier Schwimmbecken und zwei große Außenpools mit Dolomitenblick laden die ganze Familie zum Splish Splash ein. In der Baby-Oase sind die Aller kleinsten glücklich und zufrieden. Die Dreibahnen-Wasserrutsche zieht die Kids

geradezu magisch an. In den Saunas bleiben die Erwachsenen unter sich. Sie genießen hochwertige Behandlungen von der sinnlichen Paar-Behandlung bis zum Rosenbad. Es wäre kein Leading Family Hotel & Resort, würden nicht auch kleine Prinzen und Prinzessinnen mit kindgerechten Wellness-Treatments rundum verwöhnt – von der Babymassage bis zum Princess-Dream.

Lino und seine Stargäste – beste Freunde

Wie alt die Kinder sind, das spielt im Cavallino Bianco keine Rolle. Erfahrene Tagesmütter kümmern sich liebevoll um Babys und Kleinkinder. Kinder bis elf Jahre kommen ins Lino Land. In dem Kinderparadies mit Piratenland und Mini-Sportarena, mit Lego-Baustelle und Riesenpuppenhaus wird jede Minute zum Abenteuer. Dazu kommen die tolle Softplay-Anlage und sogar ein eigenes Theater. Engagierte Animatoren sind täglich beim Spielen, Sporteln und Basteln dabei. Im Freien warten Wald-, Fluss- und Bauernhofbewohner darauf, von

Im Cavallino Bianco Family Spa Grand Hotel hat man das UNESCO Weltnaturerbe Dolomiten direkt vor der Hoteltüre.

jungen Naturdetektiven entdeckt zu werden. Rutschen, Schaukeln, Kletterwand, Racing-Bereich oder Hüpfburg – Urlaubstage wie im Bilderbuch sind garantiert. Für Teenies ab elf Jahren gibt es eine eigene Chillout Area mit Playstation und Nintendo Wii sowie ein abwechslungsreiches Programm mit Aktivitäten.

Pure Lebensfreude

Im Cavallino Bianco Family Spa Grand Hotel hat man das UNESCO Weltnaturerbe Dolomiten direkt vor der Hoteltüre. Besonders familienfreundlich ist die sanfte Weite der Seiser Alm – Europas größter Hochalm. Hier spazieren Familien inmitten

einer imposanten Bergwelt, unternehmen gemütliche Wanderungen, die Kinder laufen barfuß über die blühenden Almwiesen und auf den uralten Hütten wird süßer Kaiserschmarrn geschmaust. An sonnigen Sommermittagen geht es gemeinsam zur Cavallino Hütte, wo einem beim Blick auf den mächtigen Langkofel erstmal die Luft wegbleibt. Dort angekommen, warten ein köstliches BBQ und viele tolle Spiele auf die Gäste.

Wanderer, Bergsteiger und Mountainbiker, die anspruchsvollere Touren unternehmen wollen, entdecken mit den Hotelguides geheimnisvolle Wege, beeindruckende Gipfel und fordernde Trails. Währenddessen machen die Kinder wertvolle Naturerfahrungen mit den Naturpädagogen des Hotels – ob beim Schatzsuchen im Bachbett, Kochen in der Wildnis oder beim Spurenlesen im Wald.

Im Winter begeistert Dolomiti Superski mit seinen zwölf Skigebieten – vom Genusskifahren auf der Seiser Alm bis hin zu sportlichen Höchstleistungen bei der Umrundung der Sella Ronda.



© Hannes Niederkofler (Cavallino Bianco Family Spa Grand Hotel)

INFO:

Cavallino Bianco Family Spa Grand Hotel
39046 St. Ulrich | Italien
www.cavallino-bianco.com

Hall-Wattens

Die Tiroler Ferienregion im Herzen der Alpen

Zehn Kilometer östlich von Innsbruck liegt Hall in Tirol, der Mittelpunkt der Urlaubsregion Hall-Wattens. Hier tauchen kleine Ritter und Burgfräulein ins Mittelalter ein, Hofnarren begeben sich auf Schatzsuche, Wanderlustige unternehmen abenteuerliche Bergtouren, die ganze Familie besucht ein funkelndes Ausflugsziel und entdeckt die Reise der Münze von Hall hinaus in die ganze Welt.

Habt ihr Lust auf diese Abenteuer bekommen? Dann kommt mit auf unsere Erlebnisreise!

Spürnasen, Hofnarren und Detektive

Bei einer lustigen Schatzsuche schaffen wir uns erstmal einen Überblick von Hall, der größten Altstadt Tirols. Dafür Schatzkarte und Rätselheft beim Tourismusbüro abholen und los rätseln! Quizfragen, Geschicklichkeitsübungen und lustige Aufgaben warten bei den 14 Stationen in und um die Altstadt auf neugierige Spürnasen.

Eine Münze erobert die Welt

Unbedingt einen Besuch wert, ist das Museum Münze Hall. Die Highlights auf einen Blick:

- Nachbau der ersten Münzprägemaschine – eine Sensation im Mittelalter
- spezielle Audio-Guides für Kinder mit Münzmeister Franzl
- eigene Münze prägen
- Aufstieg in den legendären Münzerturm, das Wahrzeichen Halls und die Heimat der Turmfalken
- größter Silbertaler der Welt – der berühmte Europataler fasziniert mit einer Größe von 36 cm und einem Gewicht von 20 kg reinem Silber



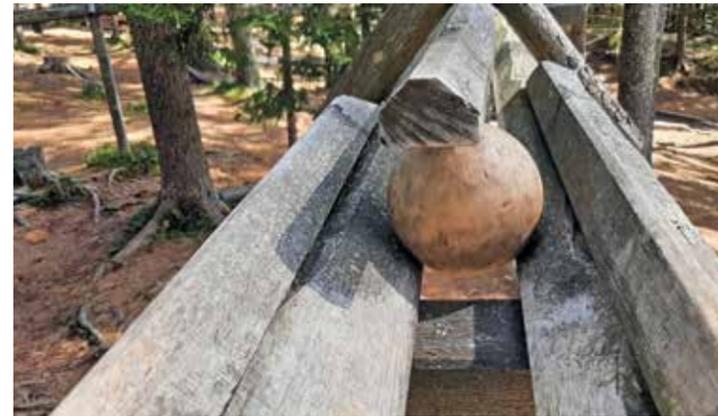
Zehn idyllische Dörfer bilden zusammen mit Hall in Tirol, einer der schönsten Städte Österreichs, die Ferienregion Hall-Wattens.



Die gemütliche Tulfeinalm liegt direkt am Zirbenweg, in unmittelbarer Nähe vom Zirbensee. Auf 2.000 Metern Seehöhe gibt's von der Sonnenterrasse aus einen herrlichen Panoramablick auf das mittlere Inntal und dazu beste Tiroler Schmankerl.



© Elisabeth Fichtner



In den SWAROVSKI Kristallwelten taucht man ein in das Wunderland der Fantasie. 18 magische Wunderkammern sowie der weitläufige Außenbereich mit der Kristallwolke zeigen Kristall in all seinen Facetten. Auf Winterfans wartet außerdem ein weltweit einzigartiges Highlight ... Kulinarik, Spiel und Spaß kommen natürlich nicht zu kurz.

Kugelrunder Spielspaß am Glungezer

Die Ferienregion Hall-Wattens gilt als das Herz der Alpen, deshalb zieht es uns natürlich auf den Berg! Eine Familienerlebnisswelt vom Feinsten gibt's bei der Mittelstation der 10er Gondelbahn Glungezer. Zuerst holen wir uns eine Holzkugel im Gasthof Halsmarter – ohne diese läuft, oder besser gesagt rollt, in der Erlebniswelt nichts. Dann geht es auch schon hinein, ins 8.000 m² große Waldstück auf 1.560 Metern Seehöhe. 500 Meter spektakuläre Holzkugelbahnen, Klangelemente, ein Baumhaus, ein Selberbau-Platz, ein Niederseilklettergarten, Aussichtsplattformen, Relax-Liegen und ein eigener Kleinkindbereich erwarten abenteuerhungrige Familien.

Hörst du die Murmeltiere pfeifen?

Wer hoch hinauf will, fährt mit der Gondel weiter zur Bergstation auf über 2.000 Meter. Ein gemütlicher

Hall ist die Geburtsstätte des Talers und des Dollars

Die Münze Hall in Tirol steht für zwei bahnbrechende Entwicklungen: die weltweite Verbreitung des Talers sowie die Revolution der industriellen Herstellung von Münzen mittels Walzenprägetechnik. Beide Erfindungen, die die Wirtschaft in Europa maßgeblich beeinflussten, haben ihren Ursprung in Hall in Tirol.

Weg führt zum malerischen Zirbensee, in dem Wanderer ihre müden Beine erfrischen und Kinder sich am Wasserspielplatz austoben können.

Nature Watch im größten Naturpark

Das Karwendel ist der größte Naturpark Österreichs und das größte Tiroler Schutzgebiet. Wildromantische Bergtäler und bekannte Gipfel

zeichnen das Landschaftsbild. Unsere Tipps, das Karwendel kennenzulernen:

- Bei einer Wanderung in Gnadental ist ein Naturerlebnis der besonderen Art garantiert: Mit Adlerblick und Fernglas begibt man sich auf Spurensuche und entdeckt die wunderbare Symbiose zwischen Mensch und Tier sowie eine enge Verbundenheit zur Natur.
- Eine gemütlich-sanfte Tour führt von der Hinterhornalm zur Walderalm, bei der es eine Wildtierbeobachtungsstation mit vielen Informationen zu den tierischen Alpenbewohnern gibt. Auf dem Weg dorthin genießt man schon die Flora und Fauna des Naturparks und Blicke auf die schroffen Felsen des Karwendelgebirges. ■

INFO:

Tourismusverband Hall-Wattens
www.hall-wattens.at

URLAUBSMOMENTE und Familienfreizeit

Wir konnten uns schon davon überzeugen, dass Hall in Tirol das Herz der Alpen ist und ein Urlaub in der Ferienregion beste Erinnerungen schafft. Aber auch rund um dieses Herz gibt es pulsierende Ausflugsziele für die ganze Familie, die nur darauf warten, entdeckt zu werden.



Erleben Sie die Tierwelt der Alpen oberhalb von Innsbruck.

Mit Erlebnisspielplatz: „Königreich der Alpen“

KOMBITICKET ALPENZOO: vergünstigtes Parken in Citygarage + Fahrt mit Hungerburgbahn + Eintritt Alpenzoo (www.nordkette.com)

Alpenzoo Innsbruck-Tirol
6020 Innsbruck
Tel.: +43 (0)512 292323
www.alpenzoo.at



© Foto Alpenzoo

Unter Tag in Schwaz

Erleben Sie im Silberbergwerk Schwaz ein faszinierendes Abenteuer unter Tag und erfahren Sie, welche harte Arbeit die Knappen verrichten mussten, um an das begehrte Silber und Kupfer zu gelangen. Glück Auf!

Schwazer Silberbergwerk
6130 Schwaz/Tirol
www.silberbergwerk.at



© Silberbergwerk Schwaz

Familienspaß am Berg

Egal ob Groß oder Klein, am Wildwasserlauf, an der Zapfen-Schwemmanlage, am Sandspielplatz oder auf dem Floß findet jeder spritziges Vergnügen an heißen Sommertagen! Wer lieber trocken bleibt, besucht King Serli auf seinem Naturlehrpfad.

Serles Mieders-Stubai
www.serlesbahnen.com



© Mirja Geh

★★★★
DER RESCHENHOF
ESSEN. TRINKEN. SEIN.

Traditionsbewusst & Modern

Essen. Trinken. Sein.
Ihr Hotel für Genuss, Urlaub und Vielfalt

Bundesstraße 7 | 6068 Mils
Tel.: +43 (0) 5223 5860-0
office@reschenhof.at | reschenhof.at

entgeltliche Einschaltung

Luxustage in Luxuslage

Regionalität, Abenteuer und Genuss gehen im Familienurlaub im Almfamilyhotel Scherer Hand in Hand.

Was ist eigentlich Luxus? Für uns ist es all das vermeintlich „Einfache“. Diese wertvolle Zeit für die Familie. Das Unberührte. All das Naturbelassene. Diese ungewohnte Stille im Wald. Auf der Almwiese. Und auch am Berg. Diese majestätischen Weitblicke zu den Dolomiten. Die herzliche Kinderbetreuung. Und das tägliche Gourmetmenü. Frisch zubereitet ist es. Aus vielen Produkten von hier, direkt vom Bauern aus dem Dorf Obertilliach. All diese „Kleinigkeiten“ gehören zum Familienurlaub einfach dazu.

© Almfamilyhotel Scherer



© Martin Sommer

Nur eine Autostunde von Wien entfernt wartet einer der spannendsten Edelstein-Fundorte der Welt. Direkt über dem größten Amethyst-Vorkommen Europas wurde eine einzigartige Edelstein-Erlebniswelt geschaffen, die mit jeder Menge Attraktionen einen aufregenden Tagesausflug für die ganze Familie garantiert. Herzstück des NÖ TOP-Ausflugsziels ist der eindrucksvolle Schaugang entlang der weltgrößten freigelegten Amethyst-Ader. Das Edelsteinhaus präsentiert die außerge-



Zweisamkeit in der Familienzeit

Unser herzlicher Himbeergolli-Club lädt die Kleinen mit naturnahem Erlebnisprogramm zum Verweilen, Erleben und Entdecken ein. Das perfekte Zeitfenster für die Großen, um einfach mal wieder „Paar sein“ zu dürfen und die Kinder währenddessen wohlbehütet zu wissen.

Es sind all diese kleinen Augenblicke, die Ihren Familienurlaub mit Farbe füllen. All diese Luxustage in Luxuslage eben. Und mit diesen Momenten gestalten wir Ihre so, so wertvolle familienZEIT im Almfamilyhotel – denn genau nach dieser aus-

gewogenen Balance zwischen dem Mit- und Füreinander sehnen wir uns alle jetzt mehr denn je.

INFO:

Almfamilyhotel Scherer GmbH
Familie Scherer
Dorf 145 | 9942 Obertilliach
+43 4847 20 000
office@almfamilyhotel.com
www.almfamilyhotel.com

entgeltliche Einschaltung

Amethyst Welt Maissau

Das wetterfeste TOP-Ausflugsziel für die ganze Familie!

wöhnlichsten Mineralien und Edelsteine aller Kontinente bis hin zu echten Meteoritengesteinen zum Anfassen.

Eine Sehenswürdigkeit für sich ist die spektakuläre Sonderausstellung „Glanzvolles Waldviertel – Edelsteine aus Niederösterreichs Schatzkammer“, die Sie auf eine unvergessliche Reise durch das mystische Waldviertel mit seinen atemberaubenden Edelstein-Schätzen mitnimmt.

Im weitläufigen Amethyst-Park locken das Schatzgräberfeld, auf dem selbst nach Amethyst geschürft werden kann, der Abenteuerspielplatz mit Tiererlebnisswald und die überdachte Goldwaschanlage.

Das charmante Café im Amethyst-Shop rundet den Ausflug mit herzhaften Snacks und feinen Mehlspeisen perfekt ab.

Aufregende Erlebnistage

Ein Höhepunkt im Jahresprogramm ist der „Kids Day“ (8. April), der einen höchst ereignisreichen Tag speziell für Kinder bereithält: Neben der großen Oster-Rallye, serviert Zauberclown Poppo magische Momente. Bernhard Fibich, Österreichs bekanntester Kinderliedermacher, lädt zum lustigen Mitmach-Konzert für die ganze Familie. Weitere Glanzpunkte 2023: „Amethyst Sommerfest“, „Spiel- und Spaßtage“ in der letzten Ferienwoche und „Goldgräbertage“!

INFO:

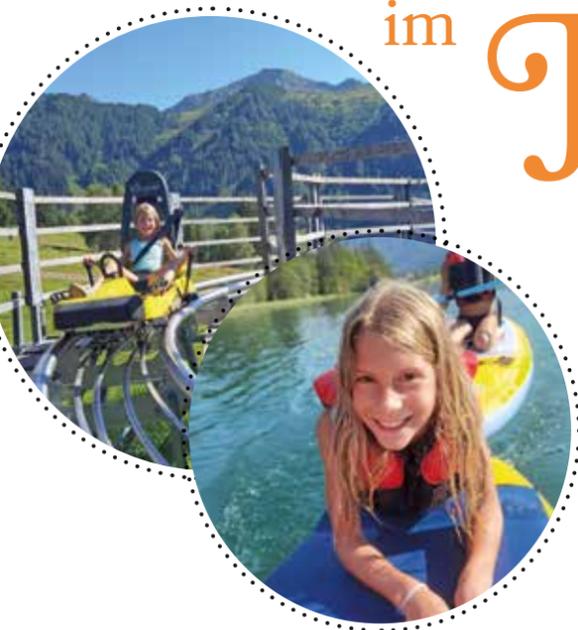
Ganzjährig geöffnet –
Details siehe Website
3712 Maissau | Horner Straße 36
Tel: 02958/84840
office@amethystwelt.at
www.amethystwelt.at

entgeltliche Einschaltung

Bühne frei für Familien-Bergerlebnisträume im Pillersee Tal



Einen solchen Bergerlebnistraum durfte unsere Reporterfamilie letzten Sommer genießen



Glücklicherweise wurden wir – das sind Mama Andrea, Papa Stefan, Emily (12) und Julie (10) – ausgewählt, vier sommerliche Tage in der Region PillerseeTal in den Kitzbühler Alpen in Tirol zu verbringen. So reisten wir bei Kaiserwetter in St. Ulrich am Pillersee an und checkten kurz darauf im neu renovierten Hotel „Das Pillersee“ ein.

Zeit für eine Erfrischung

Unseren Anreisetag nutzten wir gleich für ein kühles Bad im Pillersee. Trotz der erfrischenden Temperatur von 18 Grad, lockte uns das herrlich türkisfarbene Wasser zu einer Schwimmrunde.

Erholt und abgekühlt ging es – zur großen Freude der Kinder – in das Familienland nach St. Jakob in Haus, wo uns schon das erste Rätsel des Geheimnisses des Steinbergkönigs erwartete. Neben vielen verschiedenen Action-Attraktionen wie Wild Raft, Kletterhalle, BIG BANG – die Achterbahn, von der man nicht genug

bekommen kann, genossen wir es auch, in Tirols größter Toten-Meer-salz-Grotte zu verweilen. Am Ende erweckten wir unseren Teamgeist, um das Machtwort des Steinbergkönigs zu erraten und die Elfenbuchstaben zu übersetzen. Eine kleine Herausforderung, aber ein Riesen-Spaß! Zum perfekten Abschluss dieses ersten Tages machten wir noch einen Abstecher zur Spiele- und Erlebnisnacht in Waidring.

Ein Bergtag aus dem Bilderbuch

Zeitig am Morgen starteten wir nach dem Guten-Morgen-Frühstück zur Gondelbahn Streuböden in Fieberbrunn.

Von der Bergstation aus wanderten wir über eine bilderbuchreiche Gegend und über weitläufige Wanderwege zum Wildseeloderhaus und weiter zur Henne (2078 m).

Am Gipfel angekommen, wurden wir mit einem wunderbaren Panorama und einem Blick auf den Wildseelodersee belohnt. Beim Abstieg

wagten wir sogar eine Abkühlung im Bergsee.

Unterwegs nutzten wir die Gelegenheit, das kleinste Kino am Berg zu bestaunen und Produkte aus der Käserei von Walter Fürhapter zu kosten. Dann erkundeten Emily und Julie Timoks Wilde Welt an der Mittelstation. Die Mädels balancierten im Niederseilgarten, rasten mit dem Timoks Alpine Coaster, fuhren mit dem Floß und rätselten was das Zeug hält! Bei so vielen Möglichkeiten, wurde uns die Zeit fast zu kurz ...

Abends flanierten wir bei Live-Musik und Spielgeräten durch die Fieberbrunner Bummelnacht und ließen so unseren schönen Urlaubstag ausklingen.

Zeitreise zu den Dinos

Nach unserer morgendlichen Stärkung ging es an unserem dritten Tag mit einem urigen 4er Sessellift nach oben auf die Buchensteinwand. Wir genossen die Landschaft aus der Vogelperspektive – eine willkommene Abwechslung, da wir sonst fast

»Wir haben die Tage in Tirol mehr als genossen und sind uns einig: Wir kommen bestimmt wieder ins PillerseeTal, denn es gibt noch so viel zu entdecken!«



Ganz viel Spaß hatte Familie Wiesner im PillerseeTal – ob in Timok's Welt, im Triassic Park oder beim Wandern in der herrlichen Bergwelt.

Das Geheimnis des Steinbergkönigs

Das PillerseeTal ist der erste Anbieter, der das Erfolgs-Konzept der Escape-Games für Familien adaptiert und in die freie Natur verlegt hat. An acht Hotspots der Region sind Geschicklichkeit, Teamgeist und Logik gefragt. Nur so kann der Steinbergkönig besiegt und die Welt gerettet werden. Auf der kostenlosen Rätsel-Rallye rauben Familien dem Herrscher der Unterwelt die Zauberkraft und verhindern eine Welt aus Stein. Jede Aufgabe ist einzeln lösbar.



immer zu Fuß die Berge besteigen. Der Aufstieg zum 30 Meter hohen, begehbaren Jakobskreuz wurde dann aber doch sportlich. Dieser Kraft- und Gedenkplatz bietet ein herrliches 360°-Panorama.

Anschließend ging es hinauf zur Steinplatte in Waidring, um den Triassic Park zu erforschen – unserer Meinung nach ein unglaublich gelungenes Projekt. Denn neben dem

Beginn einer spannenden Zeitreise in der Urzeit über Dinos, Ammoniten und Korallen wird man automatisch zum Entdecker. Unsere Highlights im Park: Abkühlung am höchstgelegenen Sandstrand der Alpen, Ausgrabung eines Skeletts, Herausklappen von Fossilien, Triassic Trail und die Aussichtsplattform der Steinplatte. Kurz gesagt: Wir hatten eine unvergessliche Zeit in der Urzeit!

Abends bestaunten wir das „Seeleuchten“ mit Livemusik auf der Seebühne. Erfüllter könnten die Tage nicht sein!

Volle Ladung Urlaubsspaß

An unserem letzten Tag nutzten wir noch die PillerseeTal Card in vollen Zügen. Nach etwas Ruhe am idyllischen Lauchsee in Fieberbrunn hatten Emily und Julie noch viel Spaß am Wassertrampolin des Moorbad. Am Ende unseres Familienurlaubs holten wir uns noch einen abschließenden Adrenalinkick im Hochseilgarten im Areal des Pillersees.

Wir haben die Tage in Tirol mehr als genossen und sind uns einig: Wir kommen bestimmt wieder ins PillerseeTal, denn es gibt noch so viel zu entdecken! ■

INFO:

Tourismusverband PillerseeTal
6391 Fieberbrunn
Tirol – Österreich
www.pillerseetal.at



Mepal Bento-Lunchbox Take a Break large – Nordic Green

Genieße genau das, was du willst, genau dort, wo du willst. Mit der Bento-Lunchbox Take a Break large inklusive zwei verschiedener Bento-Einsätze nimmst du dein Essen unterwegs mit und bestimmst selber, was du wann und wo isst.

€ 16,90

www.mepal.com



Mepal Trinkflasche Ellipse 500 ml – Nordic green

Gesund, umweltfreundlich und vorteilhaft: Das ist diese nachfüllbare grüne Wasserflasche von Mepal, die auch für kohlenäsäurehaltige Getränke geeignet ist.

€ 10,99

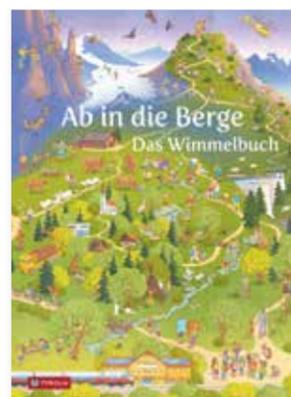
www.mepal.com



© MEPAL

ÜBER ECOLOGDE

Ecolodge Fashion – das sind 3 junge, sportliche Mädels aus Niederösterreich, die beschlossen haben, ein kleines, aber feines Modelabel zu gründen. Hübsche Designs, flotte Schnitte, mal was anderes als die ewige Stangenware, ihr wisst schon. An sich nichts Neues. Doch naja ... eigentlich schon: Sie produzieren ausschließlich ökologisch nachhaltige & fair erzeugte Mode. Da fährt die Eisenbahn drüber!



Ab in die Berge Das neue Berge-Wimmelbuch

Ein lustig-buntes Papp-Wimmelbuch mit dem Zeug zum Klassiker – entwickelt in Zusammenarbeit mit dem und herausgegeben vom Österreichischen Alpenverein.

16 Seiten, 24x32,5 cm, Pappbilderbuch
Lisa Manneh | ab 2 Jahren
ISBN 978-3-7022-4105-6 | € 18,-

www.tyrolia-verlag.at

Damen T-Shirt „Nature“

Einatmen, ausatmen, den Alltag hinter sich lassen, Hirn auslüften, entspannen. Geht's euch in der freien Wildbahn auch so? Dann ist dieses Shirt wohl das Richtige für euch!

T-Shirt aus Biobaumwolle mit U-Ausschnitt
Farbe: mid heather green

€ 34,90

www.ecolodge-fashion.at



© Marcella Wallner

T-Shirt „Mountain Love“

Dieses Shirt ist eine Ode an den Lieblings-Berg der Ecolodge Mädels, den Ötscher! Deshalb gibt es dieses Motiv sowohl für Damen wie auch für Herren in verschiedenen Farben. Das Shirt ist natürlich zu 100 % bio, fair und vegan.

T-Shirt aus Bio-Baumwolle mit Rundhals
Farbe: stargazer

€ 32,90

www.ecolodge-fashion.at



Bergliebe

Atemberaubende Natur, herrliche Panoramablicke, Gipfelsiege, urige Hütten, gemütliche Jausenplätzler – wer all das liebt, ist ein echter Mountain Lover. Mit unseren Blickfängen wird die nächste Wanderung wahre Bergliebe.



Habt ihr Lust auf ein Gewinnspiel?

Jetzt unter www.morefamily.at mitspielen und mit etwas Glück das Wimmelbuch „Ab in die Berge“ oder eines der T-Shirts „Nature“ und „Mountain Love“ gewinnen.

Gewinn Spiel

Tipps für Camping- Neulinge

Urlaub mit dem Campingbus ist eine Lebenseinstellung. Freiheit und Unabhängigkeit sind dabei die wichtigsten Argumente.



© Paul Camper

Doch für manche Menschen spielt auch der Preis eine wichtige Rolle. Wer das Urlaubsbudget noch mehr schonen möchte, sollte beim Camperurlaub folgende Spartipps beachten.

Frühlingserwachen und goldener Herbst statt Hitze und Hochsaison

In den Sommermonaten wollen alle verreisen. Logisch, dass dann auch die Miete für einen Camper etwas höher wird. Wer also die Möglichkeit hat, sollte seine Reise besser ins Frühjahr oder in den Herbst verlegen. „Familien mit schulpflichtigen

Kindern sollten die Oster-, Pfingst- oder Herbstferien nutzen. Oder sich einfach gleich zu Beginn im Juni oder ganz am Ende im September auf den Weg machen“, sagt Katrin Witt, Sprecherin von Campingprofi PaulCamper und selbst begeisterte Campingbusbesitzerin.

Andere Vermieter:innen haben auch schöne Camper

Bei der Suche eines passenden Gefährtes sollte man den Blick über den Tellerrand wagen und auch mal an anderen Orten suchen. Vielleicht steht der Traum-Van ja gar nicht in der Garage im Nachbardorf, sondern im anvisierten Urlaubsort oder auf

dem Weg dorthin. Wenn der dann auch noch günstig ist, lohnt sich sogar eine Anreise mit der Bahn oder dem eigenen Auto.

Kastenwagen oder integrierter Wohnwagen – das passende Fahrzeug wählen

Klar, Komfort ist King. Eine eigene Toilette und Dusche an Bord mögen auch attraktiv erscheinen. Doch sie machen den Camper eben auch um einiges teurer – in der Miete, beim Benzinverbrauch und übrigens auch bei den Kosten für den Stellplatz. „Außerdem haben die meisten Campingplätze wirklich gute und saubere Sanitäreinrichtungen“, sagt die

PaulCamper-Sprecherin. Klar, wer mit der ganzen Familie unterwegs sein will, braucht mehr Platz als Paare, wobei der Spaßfaktor für Kinder vielleicht auch steigt, wenn sie im Zelt vor dem Bulli schlafen können. Und wenn man als Paar ein wenig minimalistischer unterwegs ist, hat das vielleicht nicht nur finanzielle Vorteile.

be wild – übernachten ohne Stellplatz

Wildcampen ist natürlich nicht erlaubt und kann auch ganz schön teuer werden. Aber: Zum Wiedererlangen der Fahrtüchtigkeit darf man mit einem Wohnmobil auf einem Parkplatz stehen bleiben. Und die Fahrtüchtigkeit erlangt man eben am

besten mit ein paar Stunden Schlaf in der Nacht wieder. „Der Sundowner in der offenen Tür ist dann sicher schon noch in Ordnung, häuslich einrichten darf man sich aber nicht“, sagt Katrin Witt. Und am nächsten Morgen geht es eben weiter. Ideal also, wenn man sowieso einen Roadtrip geplant hat.

Einmal volltanken bitte – mit kleinen Tricks Benzin sparen

Tanken kann ganz schön ins Geld gehen, zumal die Spritpreise von Land zu Land recht unterschiedlich sind. Da empfiehlt es sich also, vorab zu checken, wo man am besten nochmal den Tank richtig voll macht. Aber es muss nicht immer die Ferne sein – mit einem Bruchteil der Kilo-

meter ist man im eigenen Land auch an einem wunderschönen See oder in den Bergen. Übrigens: Minimalismus rules. Je mehr Gewicht so ein Wohnmobil hat, umso mehr Sprit braucht es. Wer also nur das Nötigste mitnimmt, fährt günstiger.

Regeln sind cool und schonen den Geldbeutel

Wer sich regelwidrig verhält, zahlt. Da sind Polizei und Ordnungshüter vor allem in den beliebten Reiseregionen ziemlich strikt. Feuer machen, Müll liegen lassen, ist nicht nur rücksichtslos, sondern geht auch richtig ins Geld. Wer mit dem Camper unterwegs ist und die schöne Natur genießt, sollte sie auch entsprechend hinterlassen. Schließlich wollen andere den schönen Spot auch noch intakt und unvermüllt erleben.

Route ändern und Zusatzkosten sparen

Je nachdem wohin die Reise führt, sollte man mit einigen Zusatzkosten rechnen: Maut oder eine Vignette für die Autobahn, für Brücken oder Tunnel. Wer besonders schnell ans Ziel kommen will, wird um diese Kosten wohl nicht herumkommen. Wer aber günstiger unterwegs sein will, sollte sich Zeit nehmen und dort, wo es erlaubt ist, die teuren Straßen verlassen und lieber gemütlich über Land zuckeln. Das schont nicht nur den Geldbeutel, man sieht auch viel mehr von der Reiseroute. ■





Der neue Caddy Family ab sofort bestellbar

Ob als PKW für Familien, Sport oder Reisen oder auch als Cargo für den Arbeitseinsatz – der Volkswagen Caddy passt immer. Ab sofort gibt es mit dem neuen Caddy Family eine Variante mehr, die noch besser zugeschnitten ist auf die Anforderungen von Familien und Familienalltag.



1) Angebot gültig bei Kauf eines neuen Caddy Family. 3 Jahre verlängerte Garantie im Anschluss an die 2-jährige Herstellergarantie, bei einer maximalen Gesamtlauflistung von 100.000 km (je nachdem welches Ereignis als erstes eintritt). Über die weiteren Einzelheiten zur Garantie informiert Sie Ihr Volkswagen Nutzfahrzeuge Partner. Bei Aus- und Aufbauten nur gültig für werkseitigen Lieferumfang. 2) Beim Euro NCAP hat der Caddy, mit fünf Sternen, die Bestnote erzielt. Die Prüfer gaben dem Fahrzeug in allen Kriterien gute Wertungen – beim Schutz von erwachsenen Insassen, Kindern und ungeschützten Verkehrsteilnehmer/innen, sowie bei Assistenzsystemen. Das Testergebnis finden Sie auf www.euroncap.com. Kraftstoffverbrauch 4,8 - 7,4 l/100 km. CO₂-Emission 126 - 167 g/km. Symbolfoto.



Jetzt bei den Wiener Porsche Inter Auto Betrieben. www.porschewien.at

Der neue Caddy Family macht das durchaus oft turbulente Familienleben einfacher, der kompakte Van weiß, worauf es im mobilen Familienalltag ankommt. Viel Platz, praktische Schiebetüren, jede Menge Stauraum, strapazierfähige Materialien und natürlich die bewährte Qualität von Volkswagen.

Der familienfreundliche Caddy basiert auf der schon umfangreichen Ausstattungslinie Caddy, die beim Family um zusätzliche Highlights ergänzt wurde, wie zum Beispiel Dachreling, abgedunkelte Fenster ab der B-Säule, bedienfreundliches Multifunktions-Lederlenkrad, verstellbare Mittelarmlehne vorne, Kindersitzverankerung auch am Beifahrersitz, Radiosystem „Composition“ mit großem Farb-Touchdisplay, sechs Lautsprecher, zwei USB-C-Schnittstellen und App Connect. Auf Wunsch ist der Caddy Family mit bis zu sieben Sitzen erhältlich.

INFO: Antriebsmäßig gibt es den neuen Caddy Family als Benziner 1.5 TSI mit 84 kW/114 PS und als Diesel 2.0 TDI mit 55 kW/75 PS oder 75 kW/102 PS.

Und auch der Preis ist familienfreundlich: ab 27.400,- Euro brutto bei Finanzierung über die Porsche Bank.

Ideen fürs Osterkorbchen

Wer dem Osterhasen ein bisschen unter die Arme greifen möchte, findet hier bunte Geschenkideen für das Osterfest ...

Osterhasenmädchen

als Spielfigur, Eierwärmer oder Osterversteck
100 % Schafwolle,
mit Naturfarben gefärbt,
Fair Trade aus Nepal
€ 14,-

www.kinderbuch-fridolin.at



Puzzle „Fridolin und die Osterhasenmädchen“ im bunten Ei

80 Teile, liebevoll illustriert, originell im Ei verpackt
€ 10,30

www.kinderbuch-fridolin.at



Aloe Vera Körpercreme Oster Edition

Die ECOCERT-zertifizierte und vegane Aloe Vera Körpercreme von STYX spendet intensive Feuchtigkeit und fördert die Regeneration der Haut.

50 ml, € 5,90

www.shop.styx.at



BIO Osterschokoladen

BIO Milkschokolade gefüllt mit Marzipan-Nougat-Ganache, 70g, € 3,50

BIO Edelbitterschokolade gefüllt mit Eierlikör-Ganache, 70g, € 3,50

BIO Vollmilkschokolade gegossen, 50g, € 2,50

www.shop.styx.at

Gewinn Spiel



Minz und das Geheimnis von Ostern

Kinderbuch von Anita Krenn und Johannes Spörl
€ 12,-



Der junge, neue Osterhase Minz begegnet auf der Flucht vor den vielen Ostervorbereitungen, einem Fremden auf einer Parkbank, erkennt aber nicht, dass es sich um Jesus handelt. Der Mann erzählt ihm, dass es zu Ostern gar nicht um die Geschenke geht oder den Hasen selbst. Minz ist beleidigt, reagiert ungehobelt und läuft auf und davon ...

www.minz-osterhase.com

Farbenfrohes T-Shirt aus der Jonas Nielsen Stockholm Kollektion

100% Baumwolle,
98-164, € 9,99



www.ernstings-family.com

OSTER FERIEN TIPPS

Der Frühling ist da und mit ihm auch das Osterfest! Wir haben für euch Veranstaltungshighlights aus allen Bundesländern, damit eure Osterferien bunt und abwechslungsreich werden.



VORARLBERG

Töpfern für Kinder

Gemeinsam mit Silvia Mähr gestalten Kinder aus dem Naturmaterial Ton wunderschöne Deckel für Vasen oder Gläser. Die Deckel können dann je nach Jahreszeit ganz unterschiedlich mit Blumen oder Kräutern dekoriert werden. Die Tondeckel werden nach dem Workshop gebrannt und können zwei Wochen später in der Aufblüherei abgeholt werden.

Do, 6. April, 9–11 Uhr
Aufblüherei, Feldkirch,
Reichsstraße 3
€ 20,- pro Kind
aufblueherei.at



NIEDERÖSTERREICH

Mitmach-Lesung „Fridolin und die Osterhasenmädchen“

Das neugierige Eichhörnchen Fridolin und die Osterhasenmädchen erleben in der bunten Mitmach-Geschichte viele Abenteuer. Autorin Leni Steindl lädt die Kinder zum Lauschen, Mitmachen und Basteln ein. Für Spiel, Spaß und Entdeckungen sorgt zudem das Ambiente der Kittenberger Erlebnisparkgärten.

Do, 6. April, 11 & 13 Uhr
Kittenberger Erlebnisparkgärten
3553 Schiltern
kittenberger.at

STEIERMARKE

Ostereier-Schatzsuche auf Ski

Der Osterhase tobt sich auf den Pisten des Hauser Kaibling wieder so richtig aus. Rund 200 Ostereier mit tollen Überraschungen warten auch diese Saison wieder auf bzw. unter den Pisten. Gegraben und gesucht wird, bis alle Eier einen Besitzer gefunden haben – in Verbindung mit einem Familienskitag wird es ein unvergesslicher Gründonnerstag!

Do, 6. April
Bergstation Hauser Kaibling
hauser-kaibling.at



© Hauser Kaibling

OBERÖSTERREICH

Ostermarkt im Pferdezentrum Stadl-Paura

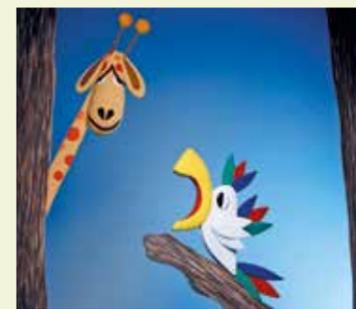
Ein eigenes Kinderprogramm macht den Besuch für die ganze Familie zum Erlebnis: Ponyreiten, Kutschenfahrten, Kasperltheater uvm. stehen am Programm. Auch die Kavalleristen suchen wieder den Weg in das Pferdezentrum und führen ihre Parade – hoch zu Ross – auf. Im Fokus des Ostermarkts

Sa & So, 1. & 2. April
Pferdezentrum Stadl Paura | 4651 Stadl-Paura | Stallamtsweg 1
€ 3,- (Kinder unter 15 Jahren frei) | pferde-stadlpaura.at

stehen natürlich die Aussteller mit ihren Kunsthandwerksprodukten, die mit viel Liebe zum Detail hergestellt wurden. Bei den Produkten entdeckt man eine vielfältige Mischung aus Materialien und Techniken, welche mit großer Leidenschaft in schöne Handwerkskunst umgesetzt wurden.



© Pferdezentrum Stadl-Paura



WIEN

„Der Osterhase im Zoo“ – Figurentheater Lilarum

Der Winter ist vorbei und die Waldtiere genießen die ersten Frühlingstage. Der Kuckuck entdeckt direkt neben dem Bau des Osterhasen ein großes Ei. Die Tiere wollen den Osterhasen dazu überreden, das Ei zu

bemalen, doch plötzlich knackt es und aus dem Ei schlüpft ein Krokodilbaby. „Mama, Mama!“, ruft Kroki ängstlich zum Osterhasen. Nach einigem Zögern und weil es bereits dunkel wird, beschließt der Hase, Kroki in Schutz zu nehmen und ihn am nächsten Morgen in den Zoo zu bringen. Doch der Hase weiß nicht, wo der Zoo ist, und die Zeit drängt. Schließlich steht Ostern vor der Tür! Der freundlichen Ratte, dem schlauen Kater und dem reumütigen Fuchs, der das Krokodil gestohlen hatte, ist es zu verdanken, dass Kroki sicher zu seiner Familie kommt und der Osterhase doch noch rechtzeitig die Ostereier verstecken kann!

Spieltermine bis 2. April
Figurentheater Lilarum
1030 Wien | Göllnergasse 8
lilarum.at

TIROL

Ostermarkt in Kufstein



© sibergrafic

Im Mittelpunkt des Ostermarkts im Kufsteiner Stadtpark steht der Genuss regionaler Spezialitäten: von Zillertaler Krapfen bis hin zu Kiachln, die wahlweise süß oder herzhaft mit Sauerkraut gegessen werden. Von 10 bis 17 Uhr können die Gäste auch traditionellen Handwerkern wie einer Drechslerin oder einem Holzschnitzer bei der Arbeit zusehen. Auf die Kinder warten verschiedene Mal- und Bastelaktionen und eine Osterbäckerei. Auch der Osterhase wird vorbeischaun und kleine Überraschungen verteilen.

BURGENLAND

Osterschiffahrt am Neusiedler See



Der Osterhase & DRESCHER LINE laden zur OSTERSCHIFFFAHRT ein! Als SPECIAL für unsere kleinen Passagiere gibt es einen Basteltisch mit tollen Mal- und Bastelvorlagen.

So, 9. April, 15 Uhr
(Dauer ca. 70 Min.)
Stadthafen Rust
€ 13,- p.P.;
Kinder (6–14 Jahre) € 7,-
drescher-touristik.at



KÄRNTEN

Palmbesenbinden für Kinder

Um diesen schönen Brauch zu erhalten, gestaltet die Landjugend Rennweg mit den Kindern eigene Palmstangen. Palmkätzchen, Schere, Klebeband und Krepppapier mitbringen!

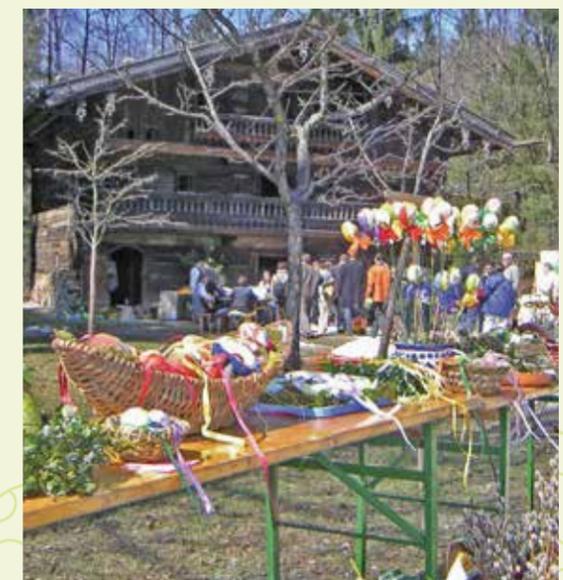
Sa, 1. April, 13 Uhr
Feuerwehrhaus Rennweg

Salzburg

Ostereiersuchen im Freilichtmuseum

Gut versteckt ist halb gefunden – der Osterhase ist im Salzburger Freilichtmuseum unterwegs und hat für die Kinder viele bunte Ostereier versteckt. Wer findet seines am schnellsten?

So, 9. April, 9–14 Uhr
Salzburger Freilichtmuseum,
5084 Großgmain
freilichtmuseum.com



Osterkarten basteln



Das kommt von Herzen:
Unsere selbstgemachten
Frühlings- und Osterkarten!

Hallo Herr Lampe

Du brauchst:

- ★ Kartonkarte
- ★ buntes Papier
- ★ Eierkarton
- ★ Schere
- ★ Wasserfarben oder Aquarellfarben
- ★ Pinsel
- ★ Schwarzer Stift
- ★ Kleber

Osterhäschen trifft Babyfüßchen

Du brauchst:

- ★ Kartonkarte
- ★ weißes Papier
- ★ Wasserfarben
- ★ Pinsel
- ★ Schere
- ★ Kleber
- ★ etwas Rundes
- ★ Bleistift und schwarzen Stift
- ★ ... und ein Baby, das auf den Füßen nicht kitschig ist 😊



Basteln
mit
Babys

Bunte Blumenfreude

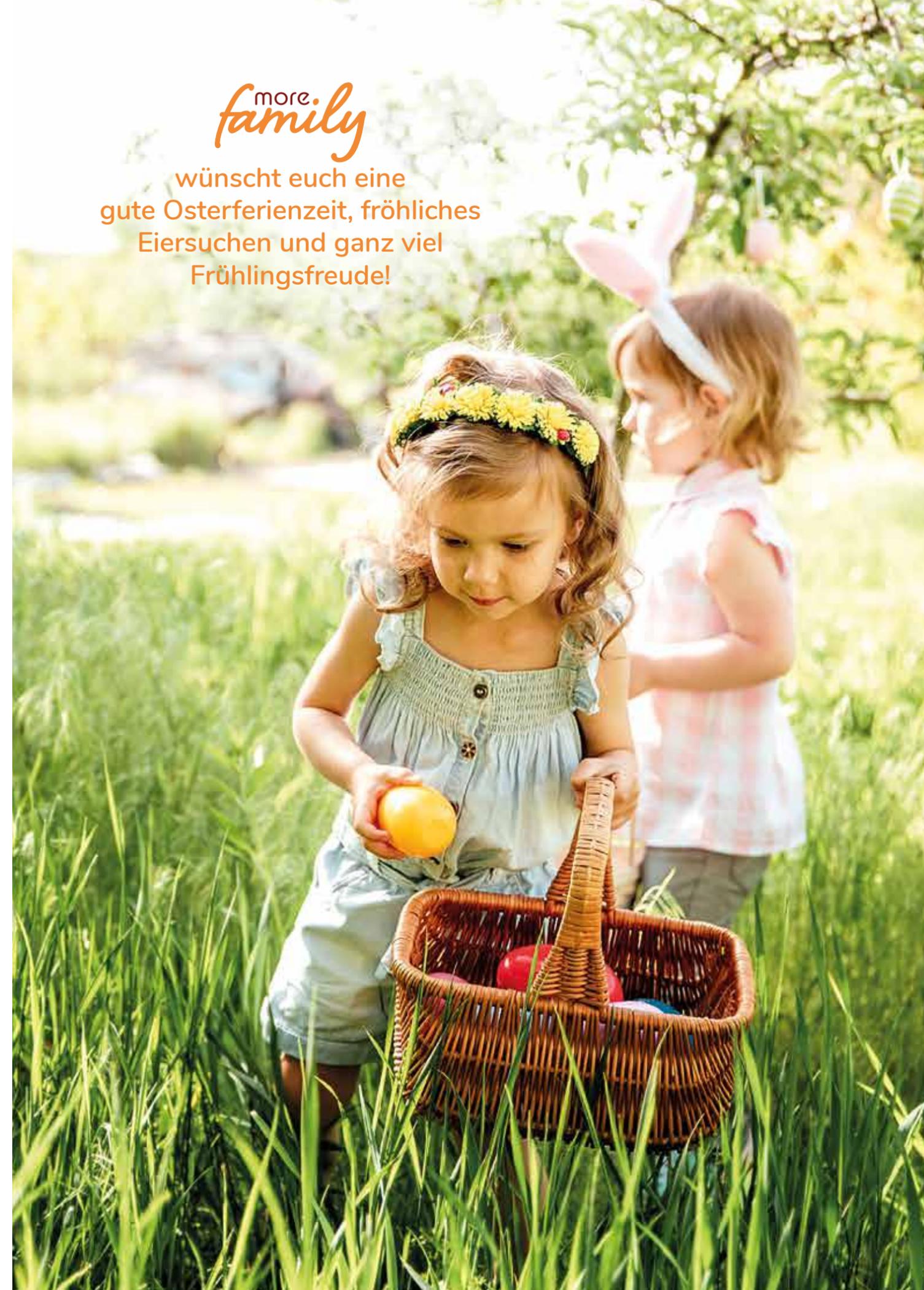
Du brauchst:

- ★ Kartonkarte
- ★ Bunten Bastelfilz
- ★ Knöpfe
- ★ Keksausstecher
- ★ Schere
- ★ Kleber
- ★ Stift



more
family

wünscht euch eine
gute Osterferienzeit, fröhliches
Eiersuchen und ganz viel
Frühlingsfreude!



Familien fahren günstig – CAT loves Kids!



In 16 Minuten non-stop aus der Wiener Innenstadt zum Flughafen, dazu Komfort und Service, Verlässlichkeit und Gratisfahrt für alle Kinder unter 15 Jahren – das bietet der City Airport Train.

Auch Erwachsene sparen mehr als 50 % mit dem KlimaTicket, der Wiener Linien Jahreskarte oder der ÖBB Vorteils card. Damit zahlen zum Beispiel zwei Erwachsene mit zwei Kindern für eine Hin- und Rückfahrt nur € 24,-.

Weitere familienfreundliche Highlights: das Gepäck kann man bereits beim CAT City Check-In in Wien Mitte abgeben. In Wien Mitte gibt es einen eigenen Zeichentisch sowie kostenlose Buntstifte und Malvorlagen für Kinder. Und zu Ostern, Nikolo und Weihnachten organisiert der CAT Süßigkeiten-Verteilaktionen. Relax and take the CAT!

www.cityairporttrain.com

Gut vorbereitet, entspannt und mit ein bisschen Mut wird die Flugreise zum Kinderspiel.



Guten Flug!

Ihr plant eure erste Flugreise mit Kind(ern)? Wir haben für euch ein paar Tipps gesammelt, um bestmöglich entspannt am Ziel zu landen.

- 1. Flugzeit:** Beim Buchen des Fluges auf eine geeignete Flugzeit achten.
- 2. Lieblingsspielzeug:** Lieblingsspielzeug nicht vergessen. Kleine Teile meiden – das Suchen im Flugzeug ist meist ungemütlich.
- 3. Überraschungen:** Vielleicht das ein oder andere neue Spielzeug besorgen und die Kinder damit im Flieger überraschen? Das sorgt oft für langen Spielspaß.
- 4. Handgepäck:** Ersatzkleidung nicht vergessen. Nahrung, Snacks und Flüssigkeiten für Babys und Kinder dürfen mitgenommen werden. Für den Druckausgleich bei Babys Schnuller oder Fläschchen einpacken. Bei größeren Kindern hilft oft ein fruchtiger Quetschbeutel zum Trinken.
- 5. Zeit:** Stress überträgt sich negativ auf die Kinder. Darum früh genug losfahren, um Hektik am Flughafen zu vermeiden.
- 6. Buggy:** Buggys dürfen bis zum Gate mitgenommen werden. Das ist praktisch, denn die Wege am Flughafen können für kleine Kinderfüße oft lange werden.
- 7. Auspowern:** Auf vielen Flughäfen gibt es Kinderbereiche, in denen sich die Kids vor dem Flug noch ordentlich auspowern können. Sollte es mal keine Spielplätze geben, eignen sich die großen Gänge für das ein oder andere Wettrennen ...
- 8. Boarding:** Eher am Schluss einzusteigen hat den Vorteil, dass die Zeit bis zum tatsächlichen Abflug verkürzt wird. Am Gate ist der Bewegungsfreiraum doch größer als auf dem Sitzplatz.
- 9. Mut:** Unser letzter Tipp ist es, einfach mutig zu sein! Man darf es den Kindern und sich selbst ruhig zutrauen, in den Flieger zu steigen. Und ja, Kinder sind mal laut. Ja, Kinder dürfen mal weinen. Und wenn alle Stricke reißen, das Mantra aller reisenden Eltern: Auch der längste Flug geht irgendwann vorbei! 😊

Die Besucherwelt am Flughafen Wien – ein multimediales Erlebnis!



Sich einmal fühlen wie ein Pilot, der das große Passagierflugzeug sicher am Boden landet. Einmal im Flughafentower den sensationellen Rundumblick genießen.

der einfach nur einem Koffer auf seiner Reise ins Flugzeug folgen. Das alles und noch viel mehr kann man in der Besucherwelt am Flughafen Wien in Schwechat erleben!

In insgesamt vier Multimedia-Pavillons wird Flughafen-Fans hier eine geballte Ladung an Unterhaltung & Spaß geboten.

Die Besucher erleben in einem nachgebauten Cockpit einen Rundflug mit Start und Landung aus der Sicht der Piloten. Den einzigartigen Arbeitsplatz der Fluglotsen kann man im Tower-Pavillon bewundern; und im 24-h-Pavillon sieht man einen spektakulären Film über den niemals schlafenden Flughafenbetrieb.

Was sich nach der Gepäcksaufgabe hinter dem Check-in-Schalter verbirgt, vermittelt einem der Koffer-Pavillon. Mittels Videoinstallation „durchfährt“ man – in einem überdimensionalen Koffer sitzend – die 14 Kilometer lange Gepäcksanlage. Und das aus der Sicht des Gepäckstücks!

entgeltliche Einschaltung

Mit dem „Birdly Flug“ gibt es hier eine weitere Möglichkeit abzuheben. Durch Virtual Reality und Robotertechnologie erlebt man einen interaktiven Flug aus der Vogelperspektive. Da werden auch Erwachsene wieder ganz schnell zu Kindern!



Neben der Erlebniswelt gibt es am Flughafen Wien aber noch mehr Spannendes zu erleben!

Eine Flughafentour führt Gäste in einem 2-stöckigen Autobus auf eine Rundfahrt über das Flughafen-Vorfeld. Eine weitere abenteuerliche Attraktion ist der Besuch der rund

1.800 m² großen Besucherterrasse auf dem Dach des Terminals 3. Bei atemberaubendem Ausblick beobachtet man das Abheben und Landen der Flugzeuge.

Der Flughafen Wien – mit seiner Besucherwelt und den spannenden Zusatzangeboten – ist definitiv ein cooler Ausflugstipp für die ganze Familie! ■

INFO:

Buchung online unter viennaairport.com/besucherwelt
Fragen und weitere Informationen zur Besucherwelt: +43-1-7007-22150 bzw. besucherwelt@viennaairport.com

Tiere und die Heilkraft der Natur

Alle Fotos finden sich im aktuellen Jahreskalender. Zu bestellen unter <http://tsvstp.at>

Die Natur und ihre unzähligen Reichtümer an Kräutern und Heilpflanzen stellt nicht nur für den Menschen eine alternative Möglichkeit zur Behandlung von akuten Erkrankungen dar, sondern ist auch in der Tierheilkunde allgegenwärtig geworden.



Heilkräuter und ihre Inhaltsstoffe verfügen über ein breites Spektrum an Einsatzmöglichkeiten, sodass sich viele heilende Effekte bei Tieren erzielen lassen.

So kann die Verabreichung von Wildkräutern einen wesentlichen Beitrag zur Linderung von Symptomen, Reduzierung von Schmerzen als auch zur Stärkung des Herz-Kreislauf- sowie Immunsystems leisten. Darüber hinaus wird auch beim Bewältigen traumatischer Erlebnisse oftmals auf die Kraft der Natur zurückgegriffen, um bei Angst, Unruhe oder Stressverhalten Abhilfe zu schaffen.

Im Tierschutzverein St. Pölten findet die Naturmedizin seit Jahren großen Anklang, sodass für die tierischen Schützlinge eigens ein Kräuterpfad errichtet wurde, dessen Genuss eine wohltuende und heilsame Abwechslung für Hunde im Tierheimalltag darstellt. Das Kräuterareal hilft dem Tier sich zu öffnen und Traumata zu überwinden.

So ist der Duft der Rose für seine ausgleichende Wirkung bekannt und ist äußerst hilfreich, um die Vergangenheit zu verarbeiten und Trauer zu bewältigen. Sie ist im Tierheimalltag in der Betreuung von schwer traumatisierten Hunden eine wichtige Stütze

und kann den tierischen Schützlingen helfen, innere Stärke und Balance wiederzuerlangen.

Schafgarbe, anerkannt als die „starke Heilerin“ in der Pflanzenheilkunde, gilt aufgrund ihrer blutstillenden, entzündungshemmenden Eigenschaft als hervorragendes Mittel zur Behandlung von Verletzungen und offenen Wunden. Weiters wirkt sie beruhigend auf das vegetative Nervensystem. Die Schafgarbe steht meist am Beginn zum Beispiel einer Duft-Behandlung mit Kräutern, da diese helfen kann, negative Erfahrungen zu verarbeiten.

Für unsere Stubentiger hat sich neben dem Einsatz von Katzenminze auch die Anwendung der Baldrianwurzel bewährt. Ein Schmusekissen, gefüllt mit getrockneter Baldrianwurzel, ist aufgrund der anregenden Wirkung ein wahrhaft berauschendes Erlebnis für unsere Samtpfoten. Unter der Devise nicht zu viel des Guten sollte dieses Kraut deshalb auch nur kurzzeitig angeboten werden, da es andernfalls den Stresspegel zu hoch treibt.

Neben Hund & Katz profitieren auch Kleintiere wie Kaninchen von der umfangreichen Kräuterküche unserer Umwelt. So stellt der Wiesen-Bärenklau ein beliebtes Mitbringsel für unsere Langohren dar und sollte

unbedingt, solange auffindbar, auf dem Speiseplan stehen.

Trotz der Vielfältigkeit an Anwendungsgebieten ist Vorsicht geboten, denn nicht jede Pflanze ist für jedes Tier geeignet. Das beschriebene Wirkspektrum der hier angeführten Heilpflanzen ersetzt keinesfalls tierärztlichen Rat. Vielmehr soll es eine allgemeine Anregung sein, den Wert bestimmter Kräuter der Natur zu erkennen und ergänzend zur Gesunderhaltung von Tieren einzusetzen. Weiters ist darauf hinzuweisen, dass Anwendungsart und Dosierung der Kräuter je nach Tierart variieren. Bei diesbezüglichen Fragen bzw. Unklarheiten sollte ein Fachexperte kontaktiert werden. ■

tierschutzverein
st.pölten MOSTVIERTEL & NÖ ZENTRALRAUM

Tierheim St. Pölten

Gutenbergstraße 26 | 3100 St. Pölten
T. 02742/77 272

Tier-in-Not-Bereitschaft (rund um die Uhr):
0664 98 12 770

Spendenkonto

Sparkasse NÖ Mitte West AG
IBAN: AT20 2025 6000 0061 6193
Alle Spenden kommen den tierischen Schützlingen des TSV St. Pölten zugute!

Fakten:

- Rund 1.100 Tiere gehen jährlich durch das Tierheim St. Pölten
- 500 Fahrten tätigt unser Bereitschaftsdienst von Jänner bis Dezember
- Rund 500 Tiere werden in ein liebevolles neues Zuhause vermittelt
- Ca. 250 Wildtiere werden zurück in die Natur ausgewildert
- Rund 80 verhaltensauffällige Hunde werden jährlich aufgenommen und resozialisiert
- Mehr als 1.500 medizinische Eingriffe werden im Jahr durchgeführt



Tierfreundliche Unternehmen als Unterstützer

Mit dem wertvollen Beitrag der Sponsoren werden nicht nur die Tiere medizinisch versorgt, es kann auch neuer Platz geschaffen werden, um den Tierheimaufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten.

GREENHEART-PREMIUMS
close to nature

Greenheart Austria
Chemiefreie Tiernahrung

Mathilde Beyerknecht-Straße 6
3104 St. Pölten
T: 02742 / 24 80 17-17
E: office@greenheart.at
www.greenheart.at

Zum Online-Shop

SANITÄTSHAUS
Wutschka
im Dienste der Gesundheit

Gutes ist so naheliegend

St. Pölten
Kremser Landstraße 21
Tel. 02742/36 56 56

wutschka.at Wutschka auch in Ihrer Nähe

K.u.K. Tierbestattung & Tierfriedhof Alina Grabner

Einzelkremierungen von Kleintieren, Reptilien, Katzen, Hunde & Pferde in Österreich als klassische Erdbestattung.

Kreisbacher Straße 29
3150 Wilhelmsburg

jederzeit telefonisch erreichbar!
Telefon: 02746/27 90 7 | 0664/4345281

info@tierbestattung-oesterreich.at
www.tierbestattung-oesterreich.at

FARBEN CHRISTOPH

WAS IMMER SIE SICH AUSMALEN - WIR HABEN ES IN FARBE!

Wand- und Fassadenfarben
Lacke und Autolacke | Holzschutz | Airbrush

Mariazeller Straße 6b
3100 St. Pölten
Tel.: +43(0) 2742 / 732 11
www.farben-christoph.at

Werkzeuge | Abdeckmaterial
Spachtel- und Dichtmassen
Spezialfarben | Verdünnungen
Holzkosmetik & Möbelpflege
Klebstoffe & Reiniger
Arbeitsschutz | Schleifmittel

APOTHEKE
Apotheke Prinzersdorf
Mag. Renate Leeb KG

Goldeggerstraße 8
3385 Prinzersdorf
Tel.: 02749 30032 0

mail@apotheke-prinzersdorf.at

Ing. Hermann MENTIL GmbH

Elektro - Gas - Sanitär - Heizungs - Solar - Photovoltaik - Wärmepumpeninstallationen

3203 Rabenstein, Marktplatz 14
mobil: +43 (0) 676/432 26 33
e-mail: office@installationen-mentil.at
www.installationen-mentil.at

BKS
Beratung nach Maß

Der Steuerberater in Ihrer Nähe.

Herzogsdorf
Molk
Wilhelmsburg
Pöchlarn
St. Pölten
Waldviertel

www.wt-bks.at



Natur erleben: Eine tierische Reise lockt jeden Dienstag Kinder und ihre Eltern ins Museum NÖ.



Mikroskopieren: Bei den Kreativstationen im Museum NÖ dürfen die Kinder auch mikroskopieren.



Heidi: Das Landestheater NÖ hat heuer „Heidi“ im Programm.

Kulturstadt für Familien-Zeit

Das gibt's – österreichweit – nur in St. Pölten: Einen Tag im September wird ein großer Teil der Innenstadt zur Kinderspielstadt.

Im und um den Dom und im Sparkassenpark können Kinder bohren, sägen, kochen musizieren, vermessen, Erste Hilfe leisten, den Verkehr regeln und vieles, vieles mehr. Die Kinderspielstadt ist Lernen mit Spaß: die Teilnehmer:innen von ein bis zwölf Jahren probieren Berufe, Sportarten und Alltagstätigkeiten aus, unter Anleitung von echten Tischlern, Köchen, Vermessern, Sanitätern.

In der niederösterreichischen Landeshauptstadt gibt's aber noch viel mehr, was Eltern und Kindern Spaß macht. Der Familiensonntag im Museum, zum Beispiel. Mit Familienführungen durch die Ausstellungen und mit kindgerechten Stationen zum kreativen Gestalten. Und weil das Museum NÖ auch ein Zoo ist, laden Kulturvermittler:innen jeden Dienstag zu einer tierischen Reise durch das Haus für Natur – so lernen die jungen Gäste Laubfrosch, Feuersalamander und Hecht ganz aus der Nähe kennen,

können im Winter Stabschrecke und Gespensterschrecke auf die Hand nehmen und im Sommer ganz nah dran sein, wenn Sumpfschildkröte und Würfelnatter im Museumsgarten gefüttert werden.

Das Museum NÖ ist auch Zentrum für das Internationale Kinder- und Jugendbuchfestival Kijubu, das jedes Jahr im Herbst bei über 80 Veranstaltungen tausende Kinder und Jugendliche begeistert und das ganze Jahr über an den Kijubu-Tagen zu Lesungen und Workshops lädt.

Junge Kulturbegeisterte und ihre Eltern finden übrigens in der Kulturstadt St. Pölten eine große Auswahl an spannenden, lustigen, musikalischen Angeboten. Das Landestheater NÖ spielt in dieser Saison den Kinderbuchklassiker „Heidi“. In der Bühne im Hof steht am 23. und 24. April das Gedankenreiseorchester auf der Bühne, mit einem fantasievollen Impro-Mitmachkonzert. Im Mai entern dann das

Theater Bredouille mit Kinderkleinkunst und das Kollektiv Kunststoff mit einer Konzert-Performance die Bühne im Hof.

Das Cinema Paradiso hat jederzeit Kinderfilme im Programm und bietet mit dem „Babykino“ ein einmaliges Kino-Erlebnis für Eltern mit Kleinstkindern – mit gedimmtem Licht, leisem Ton, Platz für Kinderwagen und Filmbeginn 10 Uhr. Und: Der Eintritt ist frei.

INFO:
Kinderspielstadt:
www.st-poelten.at
Museum NÖ:
www.museum-noe.at
Kijubu:
www.kijubu.at
Landestheater NÖ:
www.landestheater.net
Bühne im Hof:
www.buehneimhof.at
Cinema Paradiso:
www.cinema-paradiso.at

Die World of STYX bietet Betriebsbesichtigungen von 1. April bis 31. Oktober.

Self Guided-Touren
täglich von 10.00 bis 16.00 Uhr

Geführte Touren
Mittwoch bis Sonntag & feiertags
10.30 Uhr & 14.00 Uhr.
Winterpause von
1. November bis 31. März.
Für Gruppen ab 20 Personen sind
individuelle Terminvereinbarungen
ganzjährig möglich.

Anfragen & Reservierungen
Betriebsführungen
Wir stehen Ihnen für Informationen
und Anmeldungen sehr gerne
unter 02747/3250-39 oder
unter firmenbesichtigung@styx.at
zur Verfügung.

STYX Welcome
Center & Shop
Ritzersdorfer Straße 11
3200 Ober-Grafendorf
Tel.: +43 (0) 2747-32 50-51
Mail: firmenbesichtigung@styx.at
www.betriebsführung.at

Shop Öffnungszeiten im
STYX Welcome Center
MO-FR: 8.00-18.00 Uhr
von 1.4. bis 31.10. zusätzlich SA,
SO & feiertags: 10.00-17.00 Uhr
Onlineshop: shop.styx.at

www.styx.at



STYX

Naturcosmetic – wo die Natur zu Hause ist.

Zertifizierte Naturkosmetik,
BIO-Schokoladen und ein Einblick
in die Welt der Kräuter erwarten
die Besucher:innen in
Ober-Grafendorf.



Traditionelles Wissen, altbewährte Rezepturen und moderne Produktionsverfahren – STYX Naturcosmetic ist der größte und einzige Naturkosmetik-Hersteller Österreichs, der interessierten Besucher:innen einen Einblick hinter die Kulissen seiner Produktion bietet.

Im STYX Welcome Center erhalten die Besucher:innen auf 1.500m² Einblicke in die Naturkosmetik-Herstellung, in die Welt der Kräuter sowie in die geschichtliche Entwicklung und die nachhaltige Philosophie des NÖ Familienunternehmens.

Ein weitläufiger Shopbereich ladet zur Schnäppchenjagd und zum Testen der Produkte ein.

Seit 1965 steht STYX für höchste Qualität der Produkte, den sorgsamsten Umgang mit unseren

Ressourcen und unserer Umwelt sowie für eine nachhaltige, CO₂-neutrale Produktion und das ohne Zukauf von Zertifikaten.

Auch in Zukunft setzt STYX auf Regionalität, qualifizierte Mitarbeiter:innen und zertifizierte Rohstoffe, um den hohen Qualitätsanspruch der Kund:innen zu erfüllen.



Weitere Angebote neben den Betriebsführungen:

- Spezielle Kinderführungen
- Kinder- & Schulworkshops
- Kindergeburtstage
- Pralinen- & Schokoworkshops
- Bierbrauseminare
- Bahnerlebnis
- Firmenveranstaltungen
- Seminare & Vorträge uvm.



**Erleben.
Spüren.
Genießen.**



- ▶ Betriebsführungen
- ▶ Vorführungen
- ▶ Shop & Fabriksverkauf

Führungen von 1. April bis 31. Oktober, Gruppen ganzjährig!



www.betriebsführung.at // Tel. +43 (0) 2747 - 32 50 - 39 // www.betriebsführung.at
Start der Führungen & Shop: STYX Welcome Center, Ritzersdorfer Straße 11, 3200 Ober-Grafendorf



Doula – die Dienerin der Frau

Nach drei sehr unterschiedlichen Geburtserfahrungen ihrer Söhne, hat es sich Nicole Rotteneder zur Aufgabe gemacht, werdende Mütter als Doula auf ihrem Weg zu begleiten.

WWW.LIEBESGEFUEHL-PRAXIS.AT

Doula bedeutet übersetzt „Dienerin der Frau“. Was vielleicht überspitzt klingt, ist genau das, worauf sich Schwangere und Jungmamas einlassen dürfen. „Ich lade Frauen ein, die Schwangerschaft, die Geburt sowie das Wochenbett zu genießen – sich auch mal bedienen zu lassen. Als Mutter kannst und musst du nicht immer alles kontrollieren“, beschreibt Nicole Rotteneder ihre Arbeit als Doula. Sie absolvierte dazu die Ausbildung „Spirit Birth Original“ in Salzburg.

In der Schwangerschaft kann man sich die Begleitung durch eine Doula wie eine mentale Geburtsvorbereitung vorstellen. Positive Affirmationen, das Schulen der Intuition und das Visualisieren der Geburt sollen sich positiv auf den Geburtsverlauf auswirken. „Man darf es sich erlauben, Geburt als schöne Erfahrung wahrzunehmen!“

Ergänzt wird dies durch Wohlfühlbehandlungen und Energiearbeit, wie Chakren-Ausgleich und Cranio Sacral

Eine Doula ersetzt keine Hebamme

Doulas ersetzen keine Hebammen, das heißt, sie kümmern sich um nichts Medizinisches. Nicole selbst sieht sich für ihre Kundinnen als gute Freundin, die sich um die emotionalen Befindlichkeiten kümmert, während der Geburt Geschwisterkinder betreut oder im Wochenbett für die ganze Familie kocht. „Ich schaue einfach darauf, dass es der Frau gut geht!“

Vorbereitungen für ein Blessingway



© Liebesgefühl



Doula Nicole ladet Frauen ein, Schwangerschaft und Geburt als schöne Erfahrung wahrzunehmen.



Nicols Schwangeren-Treffs Frauenkreis & intuitive Geburtsvorbereitung

- Körperreise Meditation
- Innere Kommunikation mit dem Kind
- Wie kann ich die Schwangerschaft bewusst genießen?
- Welche Möglichkeiten haben Frauen im Bezug auf Entbindung und Wochenbett?
- Wann sollte ich mich um eine Hebamme kümmern?
- Tipps & Tricks, gut durch die Wehen zu kommen
- Alles rund ums Wochenbett
- Kreatives zum Thema Geburt
- Sich selbst spüren

- Geburtskerze gestalten
- Bedürfnisse und Wünsche für das Wochenbett ansprechen
- Das tolle Umfeld an Familie und Freunden wahrnehmen und das positive Gefühl daraus mitnehmen ■

Balancing. „Schwangere sollen bei mir für die bevorstehende Geburt Kraft tanken.“

Die Doula begleitet aber nicht nur bei Spontangeburt, sondern auch bei geplanten Kaiserschnitten.

Blessingway – eine Segensfeier

„Kinder werden aus Frauenkraft geboren!“ Und genau um diese Kraft zu entdecken, zu mobilisieren oder zu stärken, wünschen sich immer mehr Frauen ein sogenanntes Blessingway. Dabei handelt es sich um eine Zeremonie, in der die werdende Mama zusammen mit lieben

Menschen die baldige Ankunft ihres Kindes feiert.

Doula Nicole Rotteneder organisiert, leitet und begleitet ein solches Blessingway – ganz nach den Wünschen der Frau.

Typische Blessingway-Rituale sind:

- Blumenkranz für die werdende Mama, als Symbol dafür, dass sie im Mittelpunkt stehen darf
- Gemeinsames Fädeln eines Perlenarmbandes, das zu Beginn der Wehen durchgeschnitten wird
- Wünsche für die Geburt und das Kind festhalten

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel

Bestellung vor Ort:

Kinderleichtes Fiebermessen in nur 1 Sekunde

BOSCH + SOHN boso

bosotherm diagnostic
Kontaktloses Infrarot-Thermometer

- Sichere Messung an der Stirn
- Alarmsignal bei Fieber, für Körper- und Oberflächentemperaturen
- Speicher (30 Messwerte)

BOSCH + SOHN GmbH & Co. KG | Zweigniederlassung Österreich | Handelskai 94-96 | 1200 Wien | Medizinprodukt | boso.at

GARTEN WOHNEN & LEBEN

Erscheint
in NÖ und
Wien!



Im **GARTEN WOHNEN & LEBEN** Magazin finden alle Hobbygärtner und Naturliebhaber Tipps von Experten, Inspirationen, Rezepte, Pflanz- und Dekoideen und vieles mehr. Außerdem gibt es auf www.garten-wohnen-leben.at mit etwas Glück tolle Preise rund ums Eigenheim und den Garten zu gewinnen!

Erhältlich in Ihrer Trafik und ausgewählten Buchhandlungen.



Rückenfreundlich und kinderbunt ins Abenteuer Schule starten

Step by Step

Mit der Einschulung wird der Schulranzen zum täglichen Begleiter für Kids. Bei Step by Step steht die Gesundheit der Kleinen an erster Stelle, deshalb verfügen alle Modelle der Marke über eine ausgezeichnete Ergonomie.

Mit den langlebigen Schulranzen von Step by Step sind Kinder bestens für den nächsten Wachstumsschub

gewappnet: Ob SPACE, CLOUD, 2IN1 PLUS oder GIANT – alle vier Modelle sind mit dem patentierten EASY GROW SYSTEM ausgestattet, mit dem die Rückenlänge im Handumdrehen individuell an die Größe des Kindes angepasst werden kann.

Auch das atmungsaktive, ergonomische Rückenpolster sowie die verstellbaren Schulter-, Brust- und

Hüftgurte tragen zu einem rücken-schonenden Tragekomfort bei.

In den Schulranzen von Step by Step stecken nicht nur strapazierfähige und sorgfältig ausgewählte Materialien, sondern auch 20 Jahre Erfahrung und viel Herzblut, die Kindern zum Schulstart buchstäblich den Rücken stärken. Das beste: Auch optisch begeistern die kinderbunten Designs der neuen Kollektion, die Kids mithilfe der wechselbaren MAGIC MAGS jederzeit individuell gestalten können. Alle Schulranzen kommen im Set mit gefülltem Federmäppchen, Schlamperetui, MAGIC MAG-Set sowie Turnbeutel.

Mehr Informationen unter:
www.stepbystep-schulranzen.com



entgeltliche Einschaltung

© Step by Step



Wir werden eine Familie

Ab wann ist eine Familie eine Familie? Aus heutiger Sicht, als unsere zweite Tochter Rosa geboren wurde. Stopp – bitte nicht akademisch diskutieren – natürlich waren wir auch schon mit unserer ersten Tochter Greta Familie und vermutlich auch schon davor.

Meine Frau Sabine lernte ich in Saalbach-Hinterglemm kennen. Mit vielen Geschichten von und für junge Menschen. Wir verliebten uns, es wurde Liebe, wir zogen zusammen, erlebten das Leben mit Hochs und Tiefs und „wir“ wurden schwanger. Wir zogen zusammen und nach der Verwandlung meiner Studentebude in eine Familienwohnung – dank meiner geliebten Sabine – wurde die Zeit geruhsam. Wir lasen Bücher über Geburt, die ersten Tage, die ersten Wochen und die ersten Jahre. Mit Freude besorgten wir den „Kinder-Hausrat“ und hatten Respekt vor diesem wichtigen Moment der Geburt. Für Sabine und mich waren es spannende und doch auch geruhsame Wochen bis zum Einsetzen der Wehen. Nur so viel, unsere Tochter Greta war und ist sehr besonnen. So verbrachten wir viel Zeit (vier Tage) in der Semmelweiß Klinik mit Spazieren, Untersuchungen, Stiegen steigen, Pezziball, Badewanne bis zum ersten Schrei unserer geliebten Tochter. Nun waren wir zu Dritt! Sofort verliebte ich Sabine meinen falschen Rhythmus beim „Wehen-Atmen“ und den Geruch meiner Socken. „Jede Wehe bringt dich deinem Baby näher“, der Standardsatz der Hebamme bei der Geburtsvorbereitung, muss seitdem bei jeder Erzählung über Gretas Geburt als „Erläuterung“ für meinen Einsatz dienen.

Ich behaupte ja immer noch: „Wir haben unsere Tochter gemeinsam gebärt.“ :-)

»Ja, ich habe auch Fehler gemacht, hatte teilweise – auch berufsbedingt – zu wenig Zeit und reflektiere dies.«



[**MARIO DONNER**]
Erzählungen von Mario Donner,
Vater zweier Töchter (1998 und
2003 geboren)

Anekdoten eines Vaters – ich stelle nicht den Anspruch, alles pädagogisch richtig gemacht zu haben. Vielmehr sollen Sie mit Schmunzeln feststellen: Ich bin nicht allein mit meinen „Hoppaläs“ – sofern Sie welche hatten. Ich – männlich und 55 Jahre jung – Vater zweier erwachsener Töchter (Greta 1998 und Rosa 2003) werde mit Erlebnissen Familie aus Sicht des Papas zeigen. Ja, ich habe auch Fehler gemacht, hatte teilweise – auch berufsbedingt – zu wenig Zeit und reflektiere dies. Mein Vorbild ist Jorge Bucay, ein argentinischer Autor, der mich seit Jahren mit seinen Geschichten fasziniert. Er ist Mediziner und schreibt in humanistischer Weise Bücher über Themen der menschlich/persönlichen Entwicklung. Ich stelle keinen therapeutischen Anspruch – ich möchte unterhalten und Freude bereiten!

© Privat

Es brodelt im Bauch, es drückt in der Brust, es brennt in den Augen



Oft ist es schwer, bestimmte Gefühle als solche zu erkennen und definieren zu können. Gerade als Kind. Wir widmen uns dem Thema „Kindliche Emotionen“ und suchen Ansätze, wie Kinder und Eltern damit umgehen.

Mit Gefühlen wie Freude, Liebe, Stolz und anderen positiven Emotionen können Kinder leichter umgehen. Ein lautes Lachen schallt in den Ohren oder ein „Ich hab’ dich lieb“ verlässt den Kindermund. Anders hingegen ist das bei Emotionen, mit denen Kinder (aber auch Erwachsene) nicht so vertraut sind, die vielleicht ein Tabu-Thema sind, über die man „nicht“ spricht – obwohl man es tun sollte – oder die schlichtweg wehtun.

Genau solchen Emotionen und den Umgang damit widmen sich die Expert:innen von RAINBOWS, einer Organisation, die Kindern und Jugendlichen in stürmischen Zeiten hilft.

Die „ganze“ Wahrheit

Das Erkennen, wie Gefühle unser Verhalten beeinflussen, sowie die Fähigkeit, angemessen mit Gefühlen

umzugehen, ist ein wichtiger Schutzfaktor für die psychische und physische Gesundheit.

Im Zuge einer Trennung/Scheidung, aber auch bei einem Todesfall, erfahren Kinder oftmals nicht die „ganze“ Wahrheit, weil Eltern sie aus Sorge, ihnen zu viel zuzumuten, schonen möchten. Wenn Kindern nicht die Wahrheit oder nur Teile davon erzählt werden, verlieren sie die Fähigkeit, den eigenen Gefühlen und ihrer Intuition zu trauen. Doch Kinder haben feine Antennen und spüren sehr früh, wenn sich die Atmosphäre in der Familie verändert oder wenn ihnen rund um einen Todesfall Informationen vorenthalten werden.

Wie hilft RAINBOWS?

RAINBOWS stärkt das Wissen der Kinder über Gefühle (Emotionswissen) und fördert ihre Fähigkeit, Gefühle auszudrücken und zu regulieren (Emotionsausdruck und Emotions-



RAINBOWS hilft, Gefühle über Bewegung, im kreativen Tun, aber auch sprachlich auszudrücken.

regulation). RAINBOWS unterstützt die Kinder auch dabei, Sensibilität für den eigenen Körper, körperliche Zustände und die eigenen Gefühle zu entwickeln. So liegt im ersten Teil der RAINBOWS-Arbeit mit den Kindern der Fokus auf dem erlebten Trennungs- oder Verlusterlebnis und den damit verbundenen Gefühlen. Die Kinder werden beim Einbringen der eigenen Geschichte und ihrer Erlebnisse unterstützt (Erlebniszentrierung).



BUCHTIPP: In mir drin ist's bunt

Gefühle in Worte fassen, eine Sprache dafür finden, erklären, wie es gerade in einem aussieht – dieser Kunst, widmet sich auch die junge Tirolerin Theresa Bodner. Mit ihrem Buch „In mir drin ist's bunt“ präsentiert sie eine wahre Schatzkiste voller Ausdrucksmöglichkeiten für Emotionen und Gefühle. Pro Doppelseite und Gefühl werden mehrere Adjektive präsentiert, alle fast synonym, aber dann doch in der Feinheit ein bisschen unterschiedlich. Was bedeutet was genau und wann fühle ich mich wie? Ergänzt werden diese Wörter zusätzlich durch kleine Redewendungen, kurze Sätze und farbenkräftige Collagen. Beim gemeinsamen Vorlesen werden Erwachsene und Kinder auch dazu inspiriert, eigene Worte zu finden.

Theresa Bodner | *In mir drin ist's bunt*

26 Seiten | durchgehend farbig illustriert | 17x24 cm, gebunden

Tyrolia-Verlag, 2. Auflage 2020 | ISBN 978-3-7022-3871-1 | € 16,95 / ab 4 Jahren



Die Förderung der Selbst- und Fremdwahrnehmung stärkt die gesamte Persönlichkeit eines Kindes.

Die RAINBOWS-Mitarbeiter:innen regen sie an, ihre verschiedenen Gefühle wahrzunehmen bzw. zu spüren und diese auch zu unterscheiden. Sie haben die Möglichkeit, all ihre Gefühle (Wut, Zorn, Angst, Trauer, ...) in entsprechender, angemessener Weise symbolisch, über Bewegung, im kreativen Tun, aber auch sprachlich auszudrücken. Das bedeutet zum

Beispiel, verschiedene Wörter und Umschreibungen für das Gefühl „Es geht mir nicht gut“ zu finden und auszusprechen.

Durch diese Förderung der Selbst- und Fremdwahrnehmung erfahren sie, dass Gefühle ein wesentlicher Bestandteil ihrer Person sind, und sie erweitern im Laufe der Zeit ihr Repertoire an Ausdrucksmöglich-

keiten. Sie entwickeln auch größeres Verständnis gegenüber den eigenen Gefühlen und jenen der anderen, ihre Ängste und Schuldgefühle nehmen ab. Diese Fähigkeiten fördern die Entwicklung und stärken die gesamte Persönlichkeit eines Kindes.

Auf diese Art lernen die Kinder, Stimmungen bei sich und anderen zu erkennen und einzuordnen, ihre Gefühle, Gedanken, Wünsche und Bedürfnisse zu reflektieren und in Bezug zu anderen Menschen zu setzen.

INFO:

RAINBOWS hilft **Kindern und Jugendlichen** in stürmischen Zeiten – bei **Trennung, Scheidung oder Tod** naher Bezugspersonen. Auch Beratungen für Erwachsene werden angeboten. www.rainbows.at



Sorgenfresser selber nähen

Die Sorgenfresser kümmern sich gerne um kleinen und großen Kummer der Kinder. Ihr breites Maul und der dicke Bauch können jede Menge Sorgen „fressen“ und die Kinderseele ein klein wenig erleichtern.

So könnt ihr selbst einen euren Sorgenfresser nähen:

- ▶ **Du brauchst:** ★ Stoffe ★ Filz ★ zwei Knöpfe
- ★ Reißverschluss ★ Schere ★ Stecknadeln
- ★ Nähmaschine ★ Nähgarn ★ Nähnadel ★ Papier

Teile wie folgt zuschneiden:



Die detaillierte Nähanleitung findest du online unter www.morefamily.at



Wut bei Kindern verstehen und bedürfnisorientiert reagieren

„Da bin ich fast geplatzt“



[SABRINA SCHALK]
psychosoziale Beraterin
und Trainern

Wenn ein Kind einen Wutanfall hat, dann ist es kein Tyrann, der seinen Willen durchsetzen will, sondern kann schlicht und ergreifend nicht anders handeln, da das Gehirn noch nicht so weit ausgereift ist. Dazu aber später mehr. Vorerst einmal die Basics!

Wut gehört zum Kinderleben. Es ist ein Gefühl, wie Freude, Angst und Schmerz. Sie gehört selbstverständlich zur emotionalen Grundausstattung des Menschen und ist nicht nur normal, sondern auch hilfreich, da sie uns das Unbehagen einer Situation signalisiert. Und trotzdem ist es für keinen Beteiligten eine leicht auszuhaltende Emotion.

Auch wir Erwachsene reagieren unterschiedlich, wenn die Wut in uns hochkommt. So möchte der eine vielleicht alles zerschlagen, der nächste schreit um sich. Auch unser Körper reagiert, indem der Puls hochfährt und auch die Temperatur ansteigt. Daher ist es kein Wunder, dass Kinder anfangs mit dieser neuen Emotion überfordert sind und erst ihren Weg finden müssen, damit die Wut aus dem Körper kann. Kinder sind ihren Wutausbrüchen oftmals hilflos ausgeliefert. Ihr Ärger ist Ausdruck von Schwierigkeiten, die sie selbst gerade zu meistern haben. Daher schon kurze Info am Rande, nur weil die Wut gegen Sie gerichtet ist, dürfen Sie es nicht persönlich nehmen. Wenn das Kind einen Wutanfall hat, provoziert es nicht, sondern kann nicht anders. Das Gehirn des Kindes reagiert, da eine Situation nicht so erlebt wurde, wie es geplant war. Unser Gehirn reagiert hier entweder mit dem kognitiven Teil oder mit dem emotionalen Teil (= impulsives Handeln).

Wie können wir nun Kinder optimal begleiten?

Erwachsene sind in der Lage, diese Gehirnteile zu kontrollieren. Doch diese Entwicklung ist erst mit ca. 25 Jahren ausgereift! Da der emotionale Teil des Gehirns überwiegt, erreichst du dein Kind nicht mit Logik oder Sprache. Besser erreichst du dein Kind mit Zuwendung und Verständnis. Während eines Gefühlsausbruches ist keine Lösungsfindung möglich. Kinder befinden sich während eines Wutanfalls in einem Stresszustand und hierbei schaltet eben der Verstand aus und es gibt für unser Gehirn nur noch Flucht oder Kampf, um zu überleben.

Ich glaube, vielen unter uns ist es schon einmal passiert, dass wir zu unseren Kindern gesagt haben, es

soll aufhören, wütend zu sein und haben mit großer Wahrscheinlichkeit die Situation mit dieser Aussage nicht gerade verbessert. Da ein Kind den Umgang mit Gefühlen nur lernen kann, wenn es diese auch ausleben darf. Daher möchte ich dir 5 Tipps mitgeben, die dir helfen können, einem Kind aus der Wut zu helfen.

- 1) Stelle Verbindung zum Gefühl her! („Du bist gerade wirklich wütend, das verstehe ich!“)
- 2) Gib in einfachen Worten wieder, was dein Kind gerade wütend gemacht hat! („Du wolltest so gerne noch fernsehen“)
- 3) Bleib im Verständnis und öffne den Raum der Möglichkeiten („Ich verstehe deine Wut und möchte dir helfen“)
- 4) Gehe auf Augenhöhe und sei da! Achte dabei auf deine Regulation und eine offene und zugewandte Haltung (Keine Worte, Blickkontakt, dem Gefühl Raum schenken und AUSHALTEN)
- 5) Bleib einfühlsam und biete Nähe an! („Wow, das war wirklich anstrengend für dich! Möchtest du auf meinen Arm?“)

Zum Schluss noch ein Geheimtipp für alle Eltern:

- Achte gut auf dich und deine Bedürfnisse, denn solange wir entspannt bleiben, schaltet unser Gehirn nicht in den Überlebensmodus und wir können eine stabile Basis für unser Kind sein.
- Beruhige dich selbst, falls du hierbei merkst, dass es dir schwerfällt, den Wutanfall zu ertragen, reflektiere unbedingt im Nachhinein, warum du wütend wurdest. Was brauchst du gerade? Was triggert dich in so einer Situation? Gibt es eigene Themen, die gesehen werden wollen?
- Spiegel das Gefühl und zeige deinem Kind, dass es in Ordnung ist, Wut zu empfinden.
- Überlege dir im Vorfeld, welche Mantras, Lieder in Gedanken oder sensorischen Berührungen dich in „akuten“ Situationen entspannter machen.

www.sabrina-schalk.at



Damit man als Erwachsener diese Tatsache erkennt, muss man sie als Kind lernen.

Die Welt eines Kindes ist farbenfroh und bunt. Es ist anfangs gesteuert von den vielen verschiedenen Gefühlen, die ständig aus ihm herausquellen. Gefühle geben unseren Emotionen (Angst, Wut, Trauer, Freude ...) ein Gesicht, helfen uns, unsere Stimmung auszudrücken und im Miteinander zu agieren. Und doch ist es wichtig, diese Gefühle zu regulieren, damit sie uns als Persönlichkeit nicht überrollen und nicht die alleinige Regie in unserem Leben führen.

Wir als Erwachsene müssen unseren Kindern helfen, die Gefühle wahrzunehmen, ihnen Raum zu geben und sie regulieren zu können.

Gefühle hat man nicht, um sie unter Verschluss zu halten

Bereits im elementarpädagogischen Bereich stehen einige Werkzeuge zur Verfügung, um dies in der täglichen Arbeit mit den Schützlingen umzusetzen. Mithilfe der „Gefühlfarbmöner“ können Kinder die ersten Basisgefühle (Freude-gelb, Entspannung-grün,

Gefühle muss man fühlen, um sie zu verstehen.



Wut-rot, Angst-schwarz, Trauer-blau) entlarven, benennen und mit ihnen bereits bekannte Erinnerungen verknüpfen. Damit ist der Zugang zu den ureigenen Emotionen frei, über die schon junge Kinder verfügen. Werden die Kinder dann nach ihrem momentanen Tagesgefühl befragt, antworten die meisten, dass sie sich „gelb“ fühlen, also Freude erleben. Aber auch andere Gefühle, wie Wut oder Angst werden schon wahrgenommen und verbalisiert. Bei regelmäßiger Wiederholung werden die Antworten der Kinder im-

mer präziser und feiner, weil sie sich besser wahrnehmen und ausdrücken können.

Ich lass dich nicht allein

Wichtig ist stets die Begleitung der aktuellen Gefühle und oft ist es nur von Bedeutung, einfach „da“ zu sein. Gefühle wollen wahr-genommen und nicht weg-genommen werden. Erwachsene neigen gerne dazu, unangenehme Gefühle von Kindern fernzuhalten oder sie schnell davon befreien zu wollen. Doch dadurch lernt das Kind nur, dass diese Emotionen nicht in Ordnung sind und man sich am besten ständig gut fühlen und lächelnd durchs Leben laufen sollte.

Die Wahrheit sieht jedoch anders aus: die Schlange, die sich nicht häutet, stirbt.

Wir brauchen Krisen, um Altes abzuwerfen und Neues zu entwickeln. Diese Erfahrung dürfen auch schon Kinder machen.

Es ist unsere Er-wach-senen Aufgabe, die Kinder bei ihren Gefühlserfahrungen zu begleiten und sie an unseren eigenen teilhaben zu lassen. ■

DIE CARD HAT'S IN SICH Freier Eintritt zu rund 350 Ausflugszielen



16 neue Ausflugsziele!

Viele spannende Erlebnisse in Wien und Niederösterreich um nur € 65,- von 1.4.2023 bis 31.3.2024

NIEDERÖSTERREICH-CARD.AT

Tipps für den richtigen Frühlingsputz

Keine Chance für Staub und Allergien.

Der Winter war kuschelig, aber nun steht der Frühling vor der Tür und es wird wieder Zeit, richtig auszulüften und das Haus oder die Wohnung auf Hochglanz zu bringen. Die Reinigungstipps von Ordnungs-Coach Desiree Schweiger helfen, den Staub loszuwerden und sich somit vor Allergien zu schützen.

Keine Macht dem Staub

Staub befindet sich nicht nur auf dem Boden und auf Oberflächen. Also wer denkt, mit einmal Saugen dem Staub Herr oder Frau zu werden, irrt. Hier ein paar Tipps für einen staubfreien Start in den Frühling:

1. Von oben nach unten putzen, denn Staub fällt stets hinunter.
2. Staubsauger mit einem fortschrittlichen Filtersystem verwenden, der den Staub auffängt.
3. Matratzen absaugen, um Hautschuppen, von denen sich Hausstaubmilben ernähren, zu entfernen.
4. Nicht im Blick – im wahrsten Sinne des Wortes – haben viele die Küchenschrankoberflächen. Hier sammelt sich viel Staub, der durch Bewegung in der Luft vermischt werden kann.
5. Sofas und Sesseln mit textilen Oberflächen sind ebenso Staubfänger sowie beliebte Heimat der Hausstaubmilbe und freuen sich deshalb über gründliches Absaugen.

Mit der richtigen Technik und den passenden Tools hilft der Frühjahrsputz sogar, die Beschwerden von Allergikern zu lindern.



Die Natur putzt sich nach dem Winter wieder heraus. Machen wir ihr es gleich und bringen diese Frühlingsfrische auch in unsere eigenen vier Wände.



Sich von Dingen trennen

Es ist nicht ungewöhnlich, dass wir uns gerade im Frühjahr von Altem trennen wollen – immerhin macht die Natur ja auch nichts anderes und schafft wieder Platz für Neues.

Der berühmt berüchtigte Frühjahrsputz und das Ausmisten des Hausrates gehen oft Hand in Hand. Sich von Dingen zu trennen ist ein Vorgang, der vielen Menschen so schwerfällt, dass es oft bei dem Vorsatz bleibt. Doch es gibt Tipps und Tricks, wie das Loslassen von geliebten Dingen gelingt.

„Uns etwas Neues zu besorgen, fällt uns interessanterweise leichter, als uns wieder von Dingen zu trennen. Denn evolutionsbedingt streben wir danach, Verluste zu vermeiden“, erklärt Persönlichkeits-Psychologin

Prof. Eva Asselmann. „Dinge, die wir geschenkt bekommen haben, besitzen für uns außerdem oft einen emotionalen Wert. Vor allem wenn eine Sache damals teuer in der Anschaffung war, möchten wir sie oft gern behalten. Tendenziell überschätzen wir dann den Nutzen, den sie heute noch für uns hat. Sich solche Denkmuster bewusst zu machen, ist der erste Schritt, um sich leichter von etwas trennen zu können“, so die Psychologin weiter. Ein weiterer Tipp, der das Ausmisten erleichtert: Eine Checkliste kann dabei helfen zu

bestimmen, ob wir einen Gegenstand wirklich noch behalten wollen. So kann abgefragt werden, ob wir ihn tatsächlich noch benutzen, ob wir ihn mehrfach haben, ihn nur noch von Umzug zu Umzug mitschleppen oder ob er überhaupt noch in unser Leben passt. „Oft hilft es, schrittweise auszumisten. Etwa, indem man pro Tag nur einen kleinen Bereich aufräumt und schaut, ob es Dinge gibt, von denen man sich trennen kann. Dazu am besten alle Dinge aus den Schränken räumen. Denn so muss jeder Gegenstand aktiv wieder in den Schrank zurückgelegt werden. Das erleichtert das Aussortieren bereits deutlich“, so die Psychologin.

Aussortiertem ein zweites Leben schenken

Über Dinge, die wir nicht mehr behalten möchten, freuen sich eventuell andere. Ausmisten bedeutet also nicht gleich Wegwerfen. Gebrauchtes kann verschenkt oder verkauft werden.

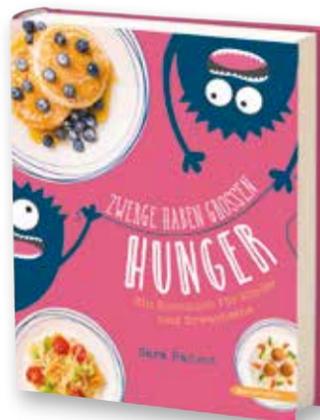
„Sich von Dingen zu trennen, bringt viele Vorteile mit sich: Unser Zuhause ist nicht mehr so voll, sodass mehr Freiraum entsteht. Obendrein kann man viele Dinge verkaufen, sodass sie weiter in Gebrauch bleiben“, erläutert Asselmann. „Dadurch werden Ressourcen gespart, da nichts Neues produziert werden muss, und der neue Besitzer oder die neue Besitzerin spart auch etwas Geld.“ Immer beliebter werden dabei das Kaufen und Verkaufen über professionelle Online-Plattformen. Laut einer Umfrage wählt mittlerweile mehr als jede:r Dritte (34 Prozent) diese Möglichkeit.

Die daraus resultierende Kreislaufwirtschaft ist ein wichtiger Beitrag in unserer Gesellschaft. Sich an dieser zu beteiligen ist nicht nur spielend einfach, man kann obendrein Geld sparen und es ist gut für die Umwelt. ■



Gemeinsam Freude am Kochen

moreFAMILY
verlost
zwei Kochbücher
**„Zwerge haben
großen Hunger“**
Jetzt mitspielen
www.morefamily.at



**Zwerge haben
großen Hunger**
Sara Pancot

160 Seiten | geb. | 18 x 22 cm
erschieden im echomedia buchverlag
ISBN 978-3-903989-16-0
€ 22,-

Die Wahlwiederin Sara Pancot ist Kinderbuchautorin und hat sich als Ernährungsberaterin auch intensiv mit gesunder Ernährung auseinandergesetzt.

Die leidenschaftliche Köchin hat während der letzten 12 Jahre reichlich Erfahrung zu den Essgewohnheiten von Kindern gewinnen können und weiß, wie man diese an neue Geschmäcker gewöhnt.

Seit Jahren sammelt sie Rezepte, die sie oft noch um pflanzliche Varianten erweitert.

VARIIEREN, KOMBINIEREN UND EXPERIMENTIEREN stehen bei Sara Pancot neben dem sorgsamem Umgang mit den Lebensmitteln im Vordergrund.

HERAUSGEKOMMEN IST EIN UNGEMEIN ANSPRECHENDES KOCHBUCH MIT KÖSTLICHEN SPEISEN für unsere Kleinsten. Weg von den klassischen „Kindermenüs“. Es finden sich einfache, zeitsparende und saisonale Rezepte, die sich – erprobterweise – ausgezeichnet für Kinder eignen. Die optische Umsetzung spricht speziell die Kleinen an und macht ihnen Freude beim Gustieren und gemeinsamen Kochen.

Gebratener Spargel



ZUBEREITUNGSZEIT:
10 MIN



mit Kräutercroûtons

Zutaten für 4 Personen:

400 g Spargel
3 EL Olivenöl
2 EL Semmelwürfel
2 EL frische
Kräutermischung
deiner Wahl
1 EL Sesamsamen
Salz
Saft von 1 Zitrone
nach Belieben

1. Spargel waschen und die harten Teile entfernen. Eventuell mit einem Kartoffelschäler die harte Haut abschälen.
2. Spargel mit Gummiband zusammenbinden und in einem geeigneten hohen Topf in wenig kochendem Wasser ca. 7 Minuten stehend dämpfen, wobei die Spitzen über den Topfrand stehen sollten.
3. Semmelwürfel mit frischen, gehackten Kräutern, Salz, 2 EL Olivenöl und Sesamsamen in eine Schüssel geben und zusammenmischen.
4. Spargel abtropfen und in eine geölte Pfanne legen. Salz, Semmelwürfel draufgeben und so lange braten, bis die Semmelwürfel hellbraun sind.
5. Spargel warm, eventuell mit ein paar Spritzern Zitronensaft servieren.

Smoothie aus weißen Bohnen und Beeren

Zutaten für 4 Personen:

1 Dose
weiße Bohnen
(ca. 400 g)
150 g Haferflocken
200 g Beeren
deiner Wahl
1 TL Leinsamen
2-3 Datteln
Saft von 1 Zitrone
1 Glas Wasser oder
pflanzliche Milch

ZUBEREITUNGSZEIT:
10 MIN



Die Bohnen und Beeren abwaschen und abtropfen lassen. Alle Zutaten in einen Standmixer geben und alles mixen, bis ein cremiger Smoothie entsteht.

Sollte die Masse zu wenig cremig sein, dann kannst du noch Wasser oder pflanzliche Milch dazugeben.

Ohne Richtlinien und Regeln von außen sind Kinder die geborenen intuitiven Esser:innen.



Intuitive & achtsame Ernährung

Mindful Eating – ein Trend, der gerne bleiben darf

Wie kann der Umgang der Eltern mit dem Thema Essen nun einen möglichst positiven Einfluss auf das intuitive oder achtsame Essverhalten ihrer Kinder haben?

Grundlegend ist, wie in der Familie über Essen gesprochen wird. Wenn Eltern zum Beispiel von „Sündigen“ sprechen, weil sie etwas gegessen haben, das sie nicht als Teil einer ausgewogenen Ernährung sehen, vermitteln sie den Kindern die Vorstellung, es gäbe gute und böse Lebensmittel. Stattdessen können sie Kindern erklären, dass manches den Körper nährt und anderes allein für den Geschmack gegessen wird. Am besten ist es wiederum, sich der eigenen Vorbildwirkung bewusst zu sein und zu benennen, wenn man Lust auf etwas Bestimmtes hat und sich bewusst dafür Zeit nimmt oder sogar mal zusammen eine Genussübung macht. Wenn wir eine Speise ganz in Ruhe betrachten, wahrnehmen, was wir alles sehen, wie sie riecht, wie sie sich an den Lippen und im Mund anfühlt, wie sich die Konsistenz beim Kauen verändert und welche Geschmäcker da sind, dann merken wir erst, wie uns diese Speise auf verschiedenen Ebenen befriedigt. Aussagen wie „Für den Kuchen muss ich abends ein Workout machen“ geben Kindern den Eindruck, dass manche Lebensmittel mit Schuldgefühlen einhergehen und Sport eine Art Strafe ist. Kommentare zur Körperform des Kindes, oder gar Verbote von Lebensmitteln, oder ein Drängen zum Essen, weil es ab- oder zunehmen soll, verunsichern und können im schlimmsten Fall ein Wegbereiter für Essstörungen sein. Wenn Sie ihrem Kind helfen wollen, ein intuitives Essverhalten beizubehalten, dann entwickeln sie selbst die Haltung, dass alle Lebensmittel Platz in der ausgewogenen Ernährung haben. Wie groß dieser Platz ist, kommt darauf an, wie gut sie dem Körper tun und dafür ist es wichtig, hineinzuspüren, sich Zeit zu lassen und neugierig die eigenen Empfindungen und Signale wahrzunehmen.

»Über intuitives Essen gibt es eine Folge meiner Radiosendung Health's Kitchen – on air. Hör doch mal rein!«



[LENA GIESSWEIN]
Diätologin, BSc

Auf die Zeichen des eigenen Körpers reagieren – darin sind uns Erwachsenen die Kinder haushoch überlegen. Ohne Richtlinien und Regeln von außen sind sie die geborenen intuitiven Esser:innen! Sie stimmen ihre Portionsgrößen auf Hunger und Sättigung ab, wissen aus dem Bauch heraus, worauf sie Lust haben und nehmen Sinneseindrücke während der Mahlzeit intensiv wahr. Verschiedenste Eindrücke von außen beeinflussen früher oder später unser Essverhalten. Das können Werbespots, Ernährungsrichtlinien oder einfach die Gewohnheiten unseres Umfelds sein. Je nachdem, wie gefestigt die Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse ist, spielen diese Einflüsse eine mehr oder weniger große Rolle, wenn wir Entscheidungen rund um's Essen treffen.

© Andreas Gießwein

FRIDOLIN
und die weite
Schlemmerwelt

erzählt von
Leni Steindl
illustriert von
Sarah Biehler

Das neugierige Eichhörnchen Fridolin nimmt euch und eure Fantasie mit auf Reisen. Nachdem Fridolin im Frühling von seiner Winterruhe erwacht ist und sich bei Dachsdame Erika die Backen vollgeschlagen hat, wirft er einen ersten vorsichtigen Blick über die Baumwipfel des Wunderwaldes hinaus und entdeckt die bunte, weite Welt.

ISBN 978-3-200-08381-3
gebunden | 14,8 x 21 cm
88 Seiten

Verlag: Marketingservice Thomas Mikscha GmbH
www.kinderbuch-fridolin.at

Rapso®
DAS ORIGINAL

- ernährungsphysiologisch besonders wertvoll
- 100% reines Rapsöl-schonend gepresst
- für Salate, zum Backen, Braten und Frittieren
- Vertragsanbau aus Österreich

Natürlich aus Österreich

GEBÄCK
gibt's bei uns daheim immer
FRISCH GEBACKEN

1 Code online einlösen
www.resch-frisch.com

2 Kostenlose Hauszustellung
ab einem Bestellwert von € 29,99

3 Täglich frisch genießen

KENNELNERN-PAKET

ÜBER 68 € SPAREN

RESCH&FRISCH BACKOFEN + GEBÄCK
+ Praktisches ZUBEHÖR
€ 198,66
NUR € 129,90

Jetzt einlösen
OUTSCHEINCODE: FAMILY23
Gültig bis 31.05.2023

RESCH & FRISCH
AM LIEBSTEN IMMER

Bona Öl:

Ein Produkt überdauert Generationen

Vier Generationen, drei unterschiedliche Kochstile, zwei Rezepte und ein hungriges Kind. Was nach einer Herausforderung klingt, ist vielmehr ein schönes und kulinarisches Miteinander.



entgeltliche Einschaltung

Vier Generationen in einer Familie sind schon etwas Besonderes – oft eine Bereicherung, manchmal vielleicht eine Herausforderung, aber auf jeden Fall immer eine bunte Vielfalt. Jeder bringt aktuelle Themen mit, geht mit der Zeit, hält an der Vergangenheit fest und so ergibt sich eine wunderbare Symbiose – in unserem Fall heute in der Küche.

Wir, das sind Anna (72), Renate (53), Madeleine (29) und Antonia (4), kochen heute für euch zwei Rezepte, bei denen ein Produkt in den Vordergrund rückt, welches oft als so selbstverständlich beim Kochen verwendet wird. Pflanzenöl von BONA fehlt in kaum einer Küche, hat seit 75 Jahren Generationen überdauert, ist eine altbewährte Zutat in der Hausmannskost, lässt sich aber auch wunderbar

neu interpretieren und in die moderne Küche integrieren.

Wir kochen mit BONA

„Bei Oma schmeckt’s am besten!“ In Antonias Fall schmeckt es bei Urli noch besser. Deshalb verrät uns Anna ihr Rezept für ihren feinen Backendl-Schmaus. Konkrete Mengenangaben sucht man allerdings vergebens – da eine Handvoll, dort ein Bissl was oder mein Favorit aus Annas Kochwortschatz: „Das muss einfach spüren!“

Klassisch gäbe es zu Backendl jetzt einen Erdäpfel-Vogerl-Salat, aber wir mögen es ein bisschen ausgefallener. Deshalb kreieren wir kurzerhand einen Superfood-Salat, der hervorragend zum Backendl schmeckt, aber auch solo am Teller einiges hermacht.

Beim Dressing haben wir allerdings die Qual der Wahl, denn die BONA Familie besteht nicht nur aus Raps- und Sonnenblumenöl, sondern im Regal gibt es auch kaltgepresstes Olivenöl sowie das BONA AKTIV leben Pflanzenöl mit Vitamin D und Chiaöl. Für Letzteres haben wir uns schlussendlich entschieden!

In diesem Sinne: Mahlzeit! Viel Freude beim Nachkochen und Experimentieren mit BONA Öl, einem Produkt, das sich bewährt hat. Und das über Generationen.



BACKHENDL IN KNUSPRIGER PANADE

- Hühnerfile
- (Flügerl, Ober- und Unterkeulen)
- Salz
- Mehl
- Eier
- Semmelbrösel
- Milch
- BONA AKTIV LEBEN Pflanzenöl



Die Haut der Hühnerfile abziehen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und salzen. Eier mit einem Schuss Milch versprudeln. Die Hühnerfile im Mehl wenden, dann durch die Ei-Milch-Mischung ziehen und in den Semmelbröseln panieren. Das BONA AKTIV LEBEN in einer tiefen Pfanne erhitzen und die panierten Hühnerfile darin langsam goldgelb herausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und servieren!

SUPERFOOD-SALAT

- 200 g Erdäpfel
- 30 g Jungspinat
- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- 100 g Käferbohnen (fertig gegart)
- BONA AKTIV LEBEN Pflanzenöl mit Chiaöl und Vitamin D
- Apfelessig
- Salz
- Hanfsamen
- Kürbiskerne
- Kresse, Kren oder Granatapfelkerne als Topping



Erdäpfel kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Jungspinat waschen und grob schneiden. Apfel in mundgerechte Stücke schneiden. Alles zusammen mit den Bohnen vermengen. Mit BONA AKTIV LEBEN, Apfelessig und Salz abschmecken. Mit Hanfsamen und Kürbiskernen bestreuen. Und nach Belieben mit Kresse, Kren oder Granatapfelkernen toppen.



© Sebastian Wegerbauer



Musik, Theater & Kino für die ganze Familie



Marie
Eine Performance übers Geld.
Über Geld spricht man nicht und doch hat Geld viele Namen ... Ich sag' am liebsten Marie. Die schallundrauch

agency philosophiert, spart und spendiert, investiert in den Moment, tanzt das Wachstum und die Kreislaufwirtschaft, schüttelt die Inflation, singt Lieder zum Gemeinwohl und träumt von sozialer Gerechtigkeit.

INFO: 23.5.–29.6.2023 | Dschungel Wien
www.dschungelwien.at



DISNEY100 The Concert
Ob unter Wasser oder auf hoher See, in den Weiten des Universums oder nur im Kinderzimmer – stets gehen die Disney Geschichten ans Herz – immer begleitet

von großartigen Melodien und Liedern. Diese werden bei Disney100: The Concert durch Solisten begleitet vom Hollywood Sound Orchestra auf die Bühne gebracht.

16.04.2023 Stadthalle Graz, 23.04.2023, Wiener Stadthalle D
TICKET INFOS: www.oeticket.com
www.wien-ticket.at | www.stadthalle.com



Gartenbaukino
TIME BANDITS
Ein Film für die ganze Familie am 16.4. und 29.4. jeweils um 14 Uhr
IT'S A MAD MAD MAD MAD WORLD

Komödienklassiker für Erwachsene und größere Jugendliche am 23.4. um 12 Uhr

INFO:
Gartenbaukino | Parkring 12 | 1010 Wien
kino@gartenbaukino.at | 01 512 2354
www.gartenbaukino.at



„Pauline – Mut verändert die Welt“
15.4.–14.10.2023
Im April ist es soweit: Das neue KISI Familienmusical „Pauline – Mut verändert die Welt“ in Zusammen-

arbeit mit „Missio Österreich“ feiert in Vöcklabruck Premiere und ist danach in ganz Österreich zu Gast.

INFO:
www.missio.at/pauline-musical

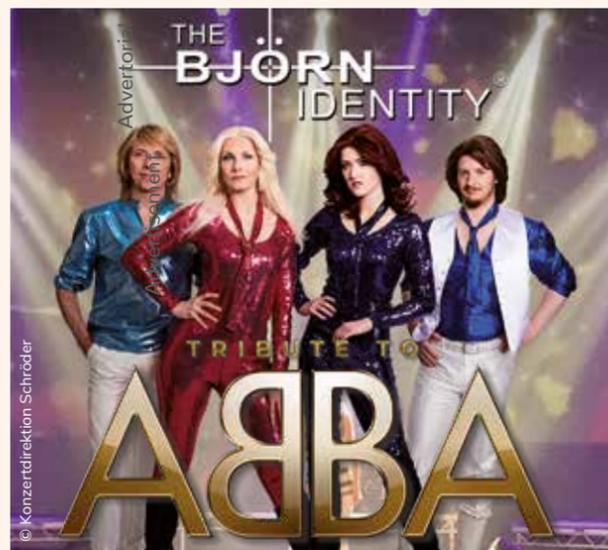
Unsere ausgewählten Eventtipps für Groß und Klein sorgen für beste Unterhaltung.



ÜBER NACHT
19.4.2023, 19 Uhr
23.4.2023, 17 Uhr
ÜBER NACHT von Lucien Haug ist ein freches, skurriles, warmherziges Stück, dessen Hauptfigur ihrer

eigenen Unsicherheit zum Trotz die ganze Welt schlagfertig in Frage stellt. Nach der Uraufführung am jungen theater basel ist im Vestibül die Österreichische Erstaufführung zu sehen.

INFO:
Vestibül, Universitätsring 2 | 1010 Wien
www.burgtheater.at



Tribute to ABBA
Datum: 21.4.2023 | 20:00 Uhr
Ort: Wiener Neustadt | Arena Nova
The Björn-Identity®, das zweifelsfrei authentischste Live-Erlebnis von „ABBA in Concert“, das derzeit „jenseits von Schweden“ zu sehen ist, ist erstmals zu Gast in Österreich. Die großen ABBA Hits, aber auch einige der weniger bekannten Titel sind das Herzstück dieser einzigartigen Show. Fans im Alter von 8 bis 80 sind begeistert und können die Magie von ABBA und ihr musikalisches Erbe live erleben.
KARTEN: oeticket.com | Arena Nova 02622/22 360

entgeltliche Einschaltung

In der Schatzkiste der Spiele ...

... warten Spieleklassiker auf euch, ebenso wie freche Kobolde und jede Menge Magie. Noch so viele Spielideen mehr, findet ihr unter **piatnik.com**.

Activity 12+
Das gibt's ja gar nicht!



Erraten und dargestellt werden in dieser Version Wörter, die so in keinem Nachschlagewerk stehen. 660 neue und kreative Activity-Begriffe wie Hamsterkaufhaus oder Blumenzwiebelsuppe warten darauf, erkannt zu werden. Damit ist die neue Activity-Version ein bisschen anspruchsvoller, andererseits kommt dadurch noch mehr Spielspaß auf.



Mit etwas Glück könnt ihr **Activity Das gibt's ja gar nicht!** gewinnen!
www.morefamily.at

5+ April April

Gemeinsam gegen das Jahreszeiten-Chaos



Der kleine freche Kobold April, April hat sich einen Spaß erlaubt und die Jahreszeiten durcheinander gebracht. Es fallen plötzlich Schneeflocken im Sommer, buntes Laub segelt bereits im Frühling von den Bäumen, im Winter reifen die Birnen und im Herbst treiben die ersten Knospen und Blüten aus. Nun heißt es, durch Pusten dem Chaos Herr zu werden und schneller als der kleine Kobold zu sein. Gespielt wird im Team gegen den frechen Kobold.



Thommy Ten & Amélie van Tass – Mind Magic

Zaubern mit den Weltmeistern der Mentalmagie



Das Mind Magic Set wartet mit jeder Menge Zaubermaterialien auf, die in die faszinierende Welt der Mentalmagie entführen. Egal, ob mit der Vorhersagetafel, dem Würfel-im-Becher-Trick, der Zeitungs- oder Schnitvorhersage und speziellen Zauberkarten – die Gedanken des Publikums lesen zu lernen, ist damit möglich und die Begeisterung für mentale Zauberkunst ansteckend. Im Set führen QR-Codes Schritt-für-Schritt Video-Tutorials, in denen die Thommy Ten und Amélie van Tass, die Weltmeister der Mentalmagie, die jeweils 25 Tricks vorführen und anschließend bis ins kleinste Detail erklären.

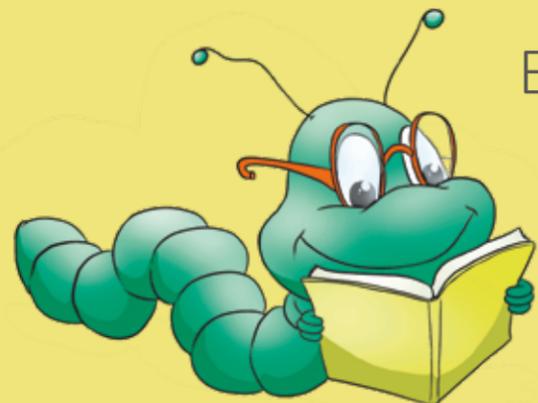
entgeltliche Einschaltung

Thommy Ten & Amélie van Tass – Card Magic

Im Card Magic Set findet sich alles, um ähnlich wie die Profis mit verblüffenden Kartentricks zu begeistern. Enthalten sind drei speziell konzipierte Kartendecks und ein Kartenumwandler, die ein guter Anfang sind, um in die Welt der Zauberkunst einzutauchen.

7+





BUCHEMPFEHLUNGEN

für Bücherwürmer

Gewinn Spiel



ab 5 Jahren
ISBN: 978-3-423-44051-6
dtv
128 Seiten
€ 9,99

Stephanie Schneider
Grimm und Möhrchen – Ein Zesel zieht ein

Buchhändler Grimm liebt seine Bücherkiste. Nur ist es dort bisweilen etwas einsam. Das ändert sich zum Glück, als an einem Regentag plötzlich ein kleiner Zesel namens Möhrchen in seinem Laden steht (ja, Zesel gibt es wirklich!). Kurzerhand zieht Möhrchen bei Grimm ein und bringt ordentlich Schwung in das Haus.



Alle vorgestellten Bücher könnt ihr gewinnen! Jetzt mitspielen auf www.morefamily.at



für Kinder, die langsam zu Erwachsenen werden
ISBN: 978-3-7022-3801-8
Tyrolia
64 Seiten, gebunden
17 x 23 cm | € 16,95

Leonora Leitl
Einmal wirst du ...

Wie wird das einmal sein? Wie wird das einmal werden? 30 Fragen rund um das Erwachsenwerden und jede einzelne davon ist eine Einladung, über das Leben, die eigenen Vorstellungen, Pläne und Ideen nachzudenken. Gespräche mit ihrer eigenen Tochter haben Künstlerin Leonora Leitl dazu animiert, Fragen zu sammeln, die in dieser Lebensphase plötzlich wichtig werden. Konkrete Antworten sind in diesem Buch allerdings vergeblich zu suchen, stattdessen stehen all diesen Fragen Illustrationen zur Seite, die viele Möglichkeiten und Denkvarianten eröffnen oder zu Diskussionen einladen.



ab 8 Jahren
ISBN: 978-3-7026-5970-7
Jungbrunnen
96 Seiten, gebunden
21,3 x 14,3 cm | € 16,-

Eva Roth, illustriert von Raffaella Schöbitz

Ferien im Haus am Fluss

Fanny soll eine Sommerwoche bei Opa verbringen, obwohl ihr in seinem alten Haus alles fremd ist. Plötzlich ist vor ihrem Zimmer ein Loch im Flur und sie steigt über eine lange Treppe in den Keller hinab. Dort trifft sie auf eine Kröte, einen Schwan, ein Kartoffelmännchen und neunundzwanzig Asseln in heller Aufregung: Die Kröte Lelalulah, die als Einzige immer wieder nach draußen geht und die anderen mit Geschichten von oben versorgt, ist verschwunden! Jetzt soll Fanny den Kellerlingen helfen ...



ab 4 Jahren
ISBN: 978-3-7026-5962-2
Jungbrunnen
32 Seiten, gebunden
25,5 x 22,2 cm | € 16,-

Michael Hammerschmid, María José de Tellería

wer als erster

Durch ihren Rhythmus und ihre musikalische Komponente aktivieren Gedichte im Gehirn mehrere Bereiche – die Texte werden leichter behalten und begleiten Kinder oft über viele Jahre. Sprachspielerisch, assoziativ und mit unerwarteten Wendungen eröffnet Michael Hammerschmid Welten, die Kinder staunen lassen und zum Fabulieren einladen. Der argentinischen Illustratorin María José de Tellería gelingt es, die Stimmungen der Gedichte einzufangen und zu verstärken.

more kids



Osterhasen-Detektive gesucht!

Niedliches Küken-Pärchen



Warum sind Planeten rund?
Das erfährst du in Katis Welt



RÄTSEL
für kleine und große Blumenexperten

Kannst du schon den Frühling riechen?

Bei unserem blumigen Bilder-rätsel kannst du dein Wissen über Frühlingsblumen testen. Schreibe die Namen der abgebildeten Blumen in die Felder und errate mit etwas Glück das Lösungswort.

Ä=Ä
Ö=Ö
Ü=Ü

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beim Blumenfrisör...

Bastle im Handumdrehen dein Blumenfrisör-Spiel.



- ★ Zeichne ein Gesicht auf ein Stück Karton.
- ★ Bitte einen Erwachsenen, dir dabei zu helfen, Löcher in den Karton zu machen.
- ★ Gehe auf Blumenentdeckungstour und verpasse deinem Karton-Gesicht eine schöne Blumenfrisur.

Schicke uns ein Foto von deinem Blumengesicht oder eine Zeichnung deiner Lieblingsblume an Marketing-service Thomas Mikscha GmbH, Messestraße 6, 3100 St. Pölten oder redaktion@morefamily.at

Kannst du Huhn Hanna den Weg zum Hühnerstall zeigen?

Es dämmt schon und Huhn Hanna sollte sich zurück auf den Weg zum Hühnerstall machen. Aber Achtung: Wenn sie sich verirrt, wandert sie womöglich auf den steilen Berg oder landet in der Matschpfütze der Schweine ...

Osterhasen-Detektive gesucht!

Ins rechte Bild haben sich 5 Fehler eingeschlichen. Kannst du sie finden?



Rätseelseite

Ein super schönes Oster-Ausmalbild gibt's online unter www.morefamily.at à moreKIDS



Katis Welt

Wer hat einen Hals aber keinen Kopf?

Richtige Antwort: DIE FLASCHE.



SCHERZ RÄTSEL

bellowitsch@morefamily.at

Schwarm, Schule oder Herde

Es ist bekannt, dass Delfine sehr soziale Tiere sind. Sie leben und jagen gemeinsam in Gruppen. So eine Gruppe besteht aus 10 bis 50 Tieren. An Stellen, an denen es viel Nahrung gibt, können sich aber auch bis zu 1000 Delfine versammeln. Die Gruppen ähneln Familien, in denen die Jungtiere durch die erwachsenen Tiere geschützt werden. Im Tierreich kommt es häufig vor, dass sich Tiere einer Art zu einer großen Gruppe zusammenfinden. Bei Vögeln, Insekten und Fischen spricht man dann von einem Schwarm. Bei Säugetieren nennt man diese Gruppen eine Herde. Während viele kleine Fische einen Schwarm bilden, bezeichnet man eine Gruppe größerer Fische bzw. Säuger, wie Wale, Delfine und auch Haie, als Schule.



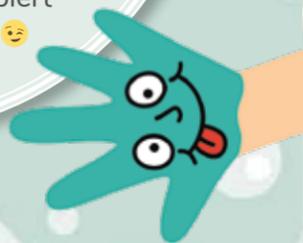
AHA!

Der Grund, warum Planeten rund sind, ist die Schwerkraft. Ab einer bestimmten Größe werden alle Massen zum Mittelpunkt des Körpers gezogen, dadurch bildet sich eine Kugelform. Das ist auch bei den Planeten so. Aber die Erde ist keine perfekte Kugel, ihre Oberfläche hat viele Gebirge und zahlreiche Krater.

INTERESSANT

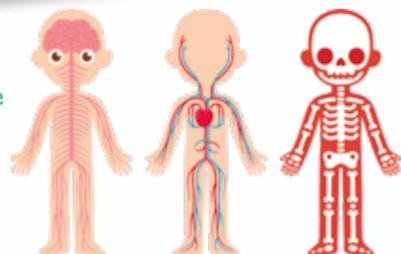
Was hilft bei der 9er-Malreihe am besten?

Ganz einfach funktioniert hier die Zehnfingermethode. Etwa bei der Rechnung 7×9 . Dazu müssen beide Hände auf den Tisch gelegt und 7 Finger abgezählt werden. Der 7. Finger wird abgeknickt. Man zählt und schreibt die Anzahl der Finger vor dem abgeknickten, in diesem Fall 6. Nun zählt man die Finger hinter dem 7. Finger, also 3. Das Ergebnis lautet 63. Probiert es einfach mal aus! 😊



Hast du gewusst, dass ...

... ein großer Teil des Tierreichs – darunter alle Wirbeltiere und mit ihnen auch der Mensch – zur Gruppe der Zweiseitentiere gehört? Das sind Lebewesen, deren Körper spiegelsymmetrisch gebaut ist. Daher gibt es viele Organe wie Augen und Ohren sowie Gliedmaßen wie Arme und Beine doppelt, also paarweise.



WOW!

Die Danyang-Kunshan-Brücke ist die längste Brücke der Welt. Sie befindet sich auf der Strecke von Peking nach Shanghai und hat eine Länge von 164,8 Kilometer.

Niedliches Küken-Pärchen

Bastelecke

Sind sie nicht herzig? Rechtzeitig zum Osterfest basteln wir dieses Küken-Pärchen aus (alten) Socken!



Du brauchst:

- ★ gelbe Socken
- ★ Reis
- ★ orangen Filz
- ★ Federn
- ★ Bänder & Schleifen
- ★ schwarzen Stift
- ★ eventuell rosa Stift
- ★ Kleber
- ★ Schere

Und so geht's

1. Befülle die Socke mit Reis, bis dein Küken die gewünschte Größe erreicht hat. Verknote die Öffnung der Socke mit einem Band.
2. Schneide aus dem orangen Filz den Schnabel aus ... und klebe ihn auf dein Küken.
3. ...
4. Nun kannst du in den oberen Teil der Socke etwas Kleber geben und die Federn hineinstecken.
5. Ein schönes Gesicht darf natürlich nicht fehlen – dann ist dein erstes Küken schon fertig!

Du kannst deine Küken natürlich so bemalen und verzieren, wie es dir gefällt. 😊



Das letzte Wort haben die Kinder

... wie im richtigen Leben 😊

Am Ende unseres Magazins dürfen Kinder spannende Fragen beantworten, die man so im Alltag vielleicht nicht stellt. Und da kommen Antworten, mit denen man manchmal nicht rechnet, die zum Nachdenken anregen oder uns einfach ein Lächeln auf die Lippen zaubern.



Paul & Theo, 9 Jahre & 6 Jahre, NÖ

Was kannst du besser als deine Mama?

Paul: Mathe.

Theo: Ich kann besser spielen.

Wann warst du das letzte Mal richtig mutig?

Theo: Als ich das erste Mal ins Pool gesprungen bin.

Paul: Beim Skifahren.

Was denkst du, ist der schwierigste Beruf der Welt?

Theo: Polizist! Die müssen immer so lange auf der Kreuzung warten und Warten ist langweilig und schwierig.

Paul: Also ich glaub' Krankenhaus ... Weil wenn jemand verstirbt, ist das schon schwer.

Wenn du jemand aus deiner Familie in etwas anderes verzaubern könntest, wer würde das sein und in was würdest du ihn verzaubern?

Theo: Ich würde Paul in ein Huhn verwandeln, dann hätte ich jeden Tag ein Ei.

Paul: Ich würde Theo verwandeln, dass er alles macht, was ich will.

Welche Superkraft hättest du gerne?

Theo: Ich würde gerne ganz ganz stark sein.

Paul: Dass ich die Zeit zurückdrehen kann.

Linn, 12 Jahre, Tirol

Wofür würdest du gerne mehr Zeit haben?

Linn: Ich würde gerne mehr Zeit haben für mein Hobby Kunst, ich zeichne gerne. Unter der Woche ist es immer recht stressig und am Wochenende machen wir immer was, da bleibt mir dann nicht mehr so viel Zeit zum Zeichnen.

Welches Kleidungsstück magst du überhaupt nicht?

Linn: Überhaupt nicht kann ich nicht sagen, aber von allen Sachen, die ich hab, mag ich den Rock am wenigsten.

Wenn du eine Regel für alle Menschen aufstellen könntest, welche wäre das?

Linn: Meine Regel wäre, dass alle Menschen genug zu essen haben, sodass keiner mehr verhungern muss.

Welchen Geruch riechst du am liebsten?

Linn: Ich mag die Gerüche der Natur, so ein bisschen Zirbe und Eiche. Ich mag auch gerne die Duftkerzen, die nach Zirbe riechen oder Seife.

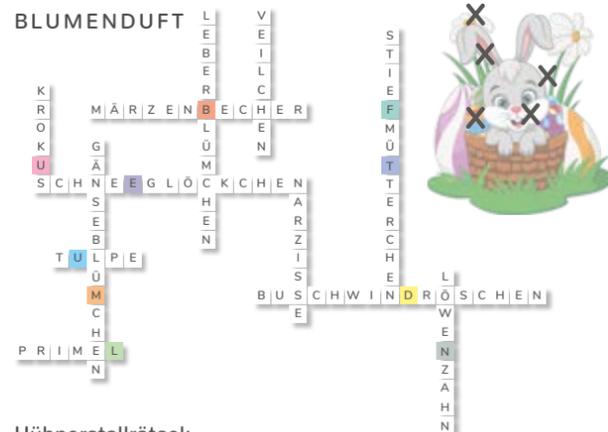
Wann hast du das letzte Mal jemandem geholfen und womit?

Linn: Das letzte Mal hab' ich meinem Papa geholfen, eine Tasche mit ins Haus zu tragen.



Du möchtest auch das letzte Wort haben? Dann melde dich an und verrate uns deinen Namen, dein Alter und das Bundesland, in dem du zuhause bist. → redaktion@morefamily.at

Auflösung Rätsel Seiten 70/71



Hühnerstallrätsel:
der linke Weg führt zum Hühnerstall

IMPRESSUM: Medieninhaber & Herausgeber: Marketingservice Thomas Mikscha GmbH • Redaktionsanschrift: Messestraße 6, 3100 St. Pölten, Tel. 02742 76896, Fax DW 20, info@morefamily.at, www.morefamily.at • Chefredaktion: Madeleine Steindl, steindl@morefamily.at • Redaktion: Mag. Mario Donner, Katharina Tröstl, Kati Bellowitsch, Ingrid Hahn-Bichler, Beate Riedl, Beate Steiner, Isabell Tüchler; redaktion@morefamily.at • Verkaufsleitung Key Account: Elisabeth Fichtner, fichtner@morefamily.at • Produktionsleitung: Sandra Aron, aron@morefamily.at; Chefin vom Dienst: Vanessa Matus, matus@morefamily.at • Grafik & Layout: Elisabeth Waidhofer, elizabeth.waidhofer@gmail.com • Fotos: Wenn nicht anders angeführt zVg oder www.shutterstock.com • Druck: Ferdinand Berger & Söhne GmbH, 3580 Horn • Für die Richtigkeit der Angaben wird keine Haftung übernommen • Offenlegung gemäß § 25 Medien-gesetz: Medieninhaber Marketingservice Thomas Mikscha GmbH, Messestraße 6, 3100 St. Pölten | Erklärung über die grundlegende Rich-tung: Information von Urlaubstipps sowie Themen rund um die Familie.

Lust auf eine Extraportion Urlaub?



Gewinn Spiel

Als besonderes Willkommensgeschenk freuen wir uns, euch in den Urlaub einzuladen! Richtig gelesen! moreFAMILY verlost in den folgenden family austria Hotels & Appartements je drei Übernachtungen mit Halbpension für zwei Erwachsene und zwei Kinder. Versucht euer Glück und freut euch vielleicht schon bald über eine Extraportion Urlaub → www.morefamily.at



www.familyaustria.at



Familienurlaub in „Europas naturbelassenstem Tal“

Was draußen die unberührte Natur Osttirols verspricht, wird auch in den Familiensuiten des Almfamilyhotels Scherer gehalten. Von der Feinschmeckerküche bis zur Almwellness für Eltern und Kids. Das Lesachtal am südlichsten Rand Österreichs ist „Europas naturbelassenstes Tal“. Und mittendrin liegt eine spannende Adresse für unbe-schwertes Ferienglück – das Almfamilyhotel, welches erst vor wenigen Jahren neu eröffnet wurde. Urlaub auf 1.450 m Höhe mit dem Rundum-Komfort eines 4-Sterne-Superior Hauses.

Almfamilyhotel Scherer****s | Familie Scherer
9942 Obertilliach | Dorf 145 | Osttirol | Tel.: +43 4847 20 000
office@almfamilyhotel.com | www.almfamilyhotel.com



Mittendrin im Urlaubsvergnügen

Eingebettet in die niederen Tauern ist der verträumte Ortsteil Zauchensee perfekt inmitten der faszinierenden Sportwelt Amadé gelegen.

Umringt von einem herrlichen Bergpanorama genießen Familien ihren Wander-, Ski- oder Erlebnisurlaub zwischen Gipfeln und See. Familienfreundlichkeit und Service auf höchstem Niveau verspricht das familiär geführte 4-Sterne-Superior Hotel und die Urlaubserlebnisse liegen sowohl im Winter als auch im Sommer direkt vor der Hoteltüre.

Hotel Alpenhof ****s | Familie Gsodam
5541 Altenmarkt im Pongau | Zauchensee 29 | Tel.: +43 6452 4014
info@alpenhof.net | www.alpenhof.net



Wellness & Skifahren im lässigsten Skigebiet Österreichs

Ein Urlaub mit der ganzen Familie in den Bergen ist etwas Besonderes – wunderbar, vielseitig, aufregend und spannend zugleich. Das SONNE'n ALL INCLUSIVE Angebot (inkl. Getränke) lässt dabei keine Wünsche offen. Kulinarischer Rundum-Service zum Wohlfühlen, die SONNENOASE zum Relaxen, der SONNE Mini-Club für Action, das tägliche SONNE'n Aktivprogramm bis hin zum SPA Bereich SONNENHAUS.

ALL INKLUSIVE Hotel DIE SONNE****s | Familie Schwabl
5753 Saalbach | Altachweg 334 | Tel.: +43 6541 7202
saalbach@hotel-sonne.at | www.hotel-sonne.at



Ein Schloss fürs Familienglück

Nicht weniger als märchenhaft soll er sein, der Urlaub. Im Sommer wie im Winter, drinnen wie draußen, für die Kleinen wie für die Großen.

Das haben sich Georg Lackner und seine Familie auf ihre Fahnen geschrieben – in ihrem Hotel Lacknerhof in den Salzburger Bergen. Ein schmuckes Schloßchen, hübsche Türmchen, rundherum grüne Almen und Berggipfel – was wie ein Urlaubsmärchen beginnt, ist auch eins und eröffnet eine Ferienwelt zum Träumen.

Schlosshotel Lacknerhof****s | Familie Lackner
5542 Flachau | Unterberggasse 172 | Tel.: +43 6457 23790
info@lacknerhof.at | www.lacknerhof.at



Kinderurlaub mit Herz

Nur wenn Kinder glücklich sind, ist ein gemeinsamer Urlaub wirklich erholsam. Das Kinderhotel Die Seitenalm**** in Radstadt bringt die Wünsche von kleinen und großen

Gästen mit österreichischer Herzlichkeit unter einen Hut. Mit familienfreundlichen Extras wie speziellen Zimmern und Suiten, professioneller Kinderbetreuung und Sportmöglichkeiten im hauseigenen Gelände erobert die Seitenalm die Herzen. Maßgeschneiderte Ferienerlebnisse begeistern Kinder und sorgen bei den Erwachsenen für wohlverdiente Entspannung.

Familienhotel Die Seitenalm**** | Familie Arnold
5550 Radstadt | Forstauer Straße 17 | Tel.: +43 6452 6789
info@seitenalm.at | www.seitenalm.at



Leistbarer Luxus

Unter diesem Motto wird im Reiters Resort Stegersbach ein optimales Preis-Leistungsverhältnis offeriert. Es stehen drei unterschiedliche Wohnbereiche, zwei Restaurants, Hotelbars, Panorama-Fitnessraum, Kinder- und Jugendwelt sowie exklusive Thermen- und Wellnesslandschaften zur Verfügung.

Dazu eine Top-Küche und ein motiviertes Team im gesamten Resort. Das eigene Reiters Thermalbad kann von den Hotelgästen kostenfrei benutzt werden. Golferherzen schlagen auf den beiden Plätzen im Südburgenland höher.

Reiters Resort Stegersbach**** | Familie Karl J. Reiter
7551 Stegersbach | Golfstraße 1 | Tel.: +43 3326 500
info@reiters-resort.at | www.reiters-resort.at

mehr Lesevergnügen

für die ganze **Familie**

Das
Gratis
Magazin



**3 x jährlich kostenlos
zu euch nach Hause geliefert**

- spannende Reiseberichte
- besondere Familiengeschichten
- erlebenswerte Ausflugsziele
- Themen rund um das Familienleben
- Tipps von Familien für Familien
- Rezepte
- Gewinnspiele
- Buchempfehlungen
- Spieletipps
- moreKIDS –
der große Sonderteil für die Kleinen

Kostenlos bestellen unter www.morefamily.at

more.
family