

*Mit Freude und Begeisterung unterwegs
En route avec joie et enthousiasme*



Centre de formation intensive
Individuelle Weiterbildung seit 1979

cfi **communication**
Individuelles Sprachtraining
cours de langues individuels

cfi **evolution**
Persönlichkeitsentwicklung
développement de la personnalité

cfi **fantasy**
Die bunte cfi Welt
le cfi en couleurs

Erika Herren

Neumatte 8, CH-3210 Kerzers
Tel.+41 (0)31 755 75 76

e.herren@cfi-kerzers.ch, www.cfi-kerzers.ch

*Die persönliche Zeitung
le journal personnel*

Montreux – eine sehenswerte Stadt

Montreux – une ville intéressante

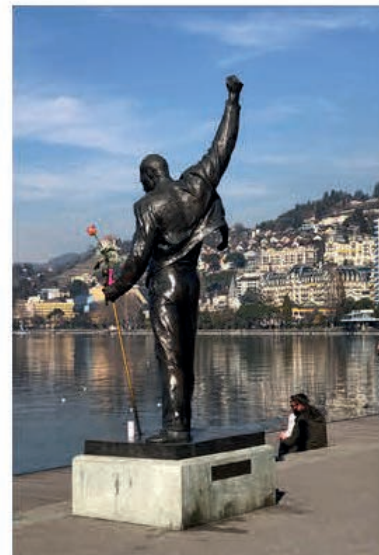
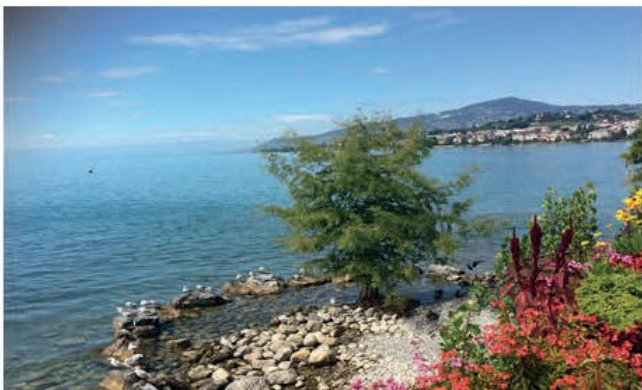


Montreux est l'un de nos endroits préférés.

Ce sont la promenade du lac avec ses objets d'art, les plantes et parcs ainsi que la diversité culturelle qui nous fascinent.

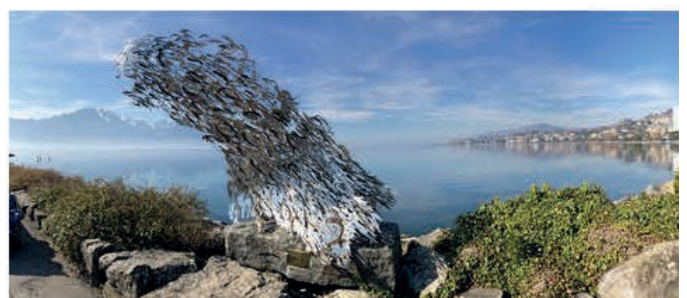
N'oublions pas l'atmosphère méridionale!

Au revoir à Montreux...



Montreux ist einer unserer Lieblingsorte. Uns faszinieren die Seepromenade mit ihren Kunstobjekten, die Pflanzen und Parks sowie die kulturelle Vielfalt. Vergessen wir nicht die südliche Atmosphäre!
Auf Wiedersehen in Montreux...

L. und H. Roth





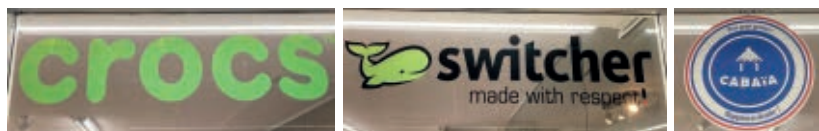
Euren Laden hab' ich im Stedtli entdeckt.
Switcher gibt's hier - meine Kauflust ist geweckt.
Mit dem bunten Angebot für Gross und Klein
muss einkaufen ein echtes Erlebnis sein!



switcher & more, Hauptgasse 8, 3280 Murten
026 670 39 22, pierre.huter@switchermurten.ch

Öffnungszeiten/heures d'ouverture:

Montag - Freitag/lundi - vendredi	9.00 - 18.30
Samstag/samedi	9.00 - 17.00
Sonntag/dimanche	10.00 - 16.00



Ferien im Baudenkmal - vacances au coeur du patrimoine

Unseren Familienurlaub verbrachten wir im bündnerischen Weiler Unterputz zwischen Küblis und St. Antönien. Die Häuser in den engen Gassen stehen unter Denkmalschutz.



Die ältesten Mauerreste unseres Feriendomizils, das einst ein Doppelbauernhaus war, stammen aus dem 17. Jahrhundert. Zwei schön renovierte Kachelöfen verströmen wohlige Wärme bis in die Schlafzimmer. Die Küche und die Badezimmer sind modern ausgestattet.

Das heimelige Haus mit sehr viel Charme und Platz ist ein idealer Ausgangspunkt für Wanderungen.

Ein unvergesslicher Ausflug führte mich an den Partnunsee. Ich genoss die herrliche Aussicht, die duftenden Alpenblumen und das klare Wasser, das an dem heissen Tag zum Baden einlud. Zwei Sommervögel tanzten auf meiner Hand - welch zauberhafter Augenblick!



Meine Kinder und Enkelkinder vergnügten sich derweil im nahen Klettergarten.

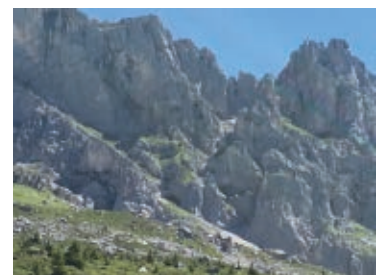
Unsere wunderschöne Familienferienwoche ging viel zu schnell vorbei.

Notre famille a passé une semaine extraordinaire dans le petit hameau Unterputz situé entre Küblis et St Antönien. Les maisons dans les rues étroites se trouvent sous protection des monuments.

La plus vieille partie du mur de notre maison de vacances date du 17e siècle. Deux poêles en faïence sont joliment rénovés et répandent une chaleur de bien-être jusqu'aux chambres à coucher. La cuisine et les salles de bain sont modernes.

La maison confortable avec beaucoup de charme et de place est un point de départ idéal pour maintes excursions.

J'ai fait une randonnée inoubliable au lac de Partnun. La vue splendide, les magnifiques fleurs alpestres et l'eau claire m'ont fort impressionnée. Deux papillons dansaient sur ma main - quel moment magique !



En attendant, mes enfants et petits-enfants sont allés au jardin d'escalade tout proche.

Nos très belles vacances familiales sont passées beaucoup trop vite.



Christa Ruggaber

Ein seltenes Handwerk - un métier rare

Herr Diriwächter ist Korbflechter (Korb- und Flechtwerkgestalter).

1996 eröffnete er sein eigenes Geschäft - Peters Korbwaren-Atelier.

Er liebt es, Körbe nach Mass und nach den Ideen seiner Kunden zu flechten, seine Kreativität auszuleben, und das ohne Augenlicht.

Gerne führt er auch anfallende Reparaturarbeiten aus.

Verschiedenste Standardkörbe hat er an Lager.

Mehr über Herrn Diriwächter und seine faszinierende Tätigkeit erfahren Sie auf www.geflochtenes.ch.



Monsieur D. est vannier (créateur de paniers et vanneries).

En 1996, il a ouvert sa propre entreprise - Peters Korbwaren-Atelier.

Il aime tresser des corbeilles sur mesure et selon les idées de ses clients, vivre sa créativité, et cela sans vue.


Il effectue aussi toutes sortes de réparations.

Des paniers standards de nature différente sont en stock.

www.geflochtenes.ch vous donnera des informations détaillées concernant monsieur Diriwächter et son travail fascinant.



Ich mag Fehler. Ich finde, sie machen Dinge erst interessant. (Sarah Dessen)

Zwei Tage vor meinem zehnten Geburtstag schleppt mein Zweibeinchen in der brütenden Mittagshitze eine sperrige Kartonschachtel mit der Aufschrift  durch den Garten. Mein Geburtstagsgeschenk! Ein Riesenpaket voll Mümpfis für einen kleinen Hund mit Zahnlücken? Wohl kaum!

Zum Vorschein kommt ein Bettli. Darauf wäre ich nie gekommen, ich besitze nämlich schon mindestens ein Dutzend solcher Liegeplätze. Na ja, schauen wir mal! All meine Versuche, mich ins Bettli zu kuscheln oder darauf auszustrecken, scheitern kläglich - es ist unbestritten zu klein. Unerklärlicherweise probiere ich immer und immer wieder mich bequem darauf einzurichten. Was macht dieses runde Ding so interessant?



Es hat keinen festen Standort wie die andern, es passt überall. Mein Lieblingsplatz ist neben dem Fernsehsessel. Ich setze mich mitten aufs Kissen, mein Kopf beinahe auf Höhe der Armlehne. So kann mich mein Zweibeinchen ohne Anstrengung kraulen und streicheln. Dies unbeschreiblich wohlige Gefühl könnte ich stundenlang geniessen.

Täglich schüttelt Zweibeinchen die Bettdecke und ich schaue begeistert zu. Das kann ich mit meinem Kissen auch oder noch besser. Ich springe aufs Bettli, kratze wie wild mit meinen Vorderpfoten das Kissen gegen meinen Bauch und hüpfte auf meinen Hinterbeinen auf und ab, bis das Kissen auf dem Boden landet.

Eines Abends entdecke ich dabei Schnauzi. Ich verwöhne ihn mit einem Mümpfi, das ihm nicht zu munden scheint. Also esse ich es selber. Genüsslich kaue ich meinen Leckerbissen. Plötzlich höre ich Schritte - mein neugieriges Zweibeinchen naht. Ich verdrücke mich lieber.

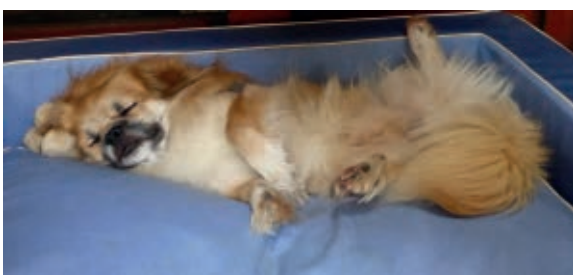


Mit meinem kleinen Essendia-Bettli erlebe ich ständig neue Überraschungen. Meine Geschichten würden Seiten füllen.

Mister My

VIERPFOTENWEISHEIT

LA SAGESSE D'UN QUATRE - PATTES



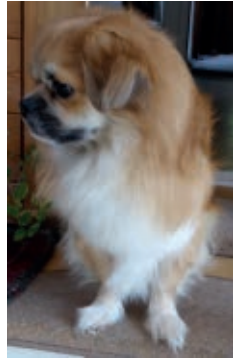
 **essendia**
Heimtierbedarf GmbH

Gesund und munter durch den Winter

sain et sauf à travers l'hiver



schön
warm
beau
chaud



Meine liebe Tierärztin gibt mir viele wertvolle Ratschläge. Ich befolge sie und komme so wohlbehalten durchs Jahr.

Ma chère vétérinaire me donne bien des conseils précieux. Je les respecte et traverse l'année en toute sécurité.

In der kalten Jahreszeit müssen wir gut auf uns aufpassen.

Pendant la saison froide, nous devons prendre soin de nous.

Unser Immunsystem stärken wir mit Vitaminen und verschiedenen Präparaten.

Notre peau se dessèche dans des pièces fortement chauffées - l'hydratation est nécessaire.

Je nach Rasse, Alter und Krankheit sollte man einen Mantel tragen.

Une protection de patte est recommandée sur les trottoirs et les rues salés.

Vergessen wir nicht genug zu trinken, wenn es draussen eiskalt ist.

Manger de la neige peut causer de la diarrhée.

Nous renforçons notre système immunitaire avec des vitamines et produits divers.

In stark geheizten Räumen trocknet unsere Haut aus - Feuchtigkeitszufuhr ist wichtig.

Selon la race, l'âge et la maladie, on devrait porter un manteau.

Auf gesalzene Trottoiren und Strassen empfiehlt sich ein geeigneter Pfoten-schutz.

N'oublions pas de boire assez quand l'eau est gelée à l'extérieur.

Schnee fressen kann leicht zu Durchfall führen.



DANKE für die nützlichen Informationen!

MERCI pour les informations utiles !

Mister My

Vet**PLUS**

Katrine Reber Dr.med.vet.FVH

Akazienweg 1, 2575 Hagneck

Telefon 032 396 28 28

Der nächste Winter kommt bestimmt!

Wie stärken wir erfolgreich unser Immunsystem?

Schutz für alle ist jederzeit sinnvoll:

Im Jahr 2000 waren 9 Stunden Schlaf normal. Genügend Schlaf ist für unser Immunsystem essenziell.

Bleiben wir bei guter Laune - Stress reduziert unsere Immunabwehr.

Vitamin D3 2000 E pro Tag oder mehr für Erwachsene verbessert massiv die Körperabwehr gegen Viren.

Zu einer gesunden Ernährung gehören frisches Gemüse und Früchte.

Viel Bewegung tagsüber ist empfehlenswert.

Vergessen wir nicht unsere sozialen Kontakte zu pflegen!

Protection pour tous en tout temps fait sens:

Un bon sommeil de 8 heures aide notre système immunitaire.

Restons de bonne humeur - le stress réduit notre système immunitaire.

Vitamine D3 2000 U.I. par jour ou plus pour les adultes améliore massivement la défense de l'organisme contre les virus.

Une bonne alimentation saine comprend des légumes frais et des fruits.

L'exercice pendant la journée est recommandé.

N'oublions pas de soigner nos contacts sociaux!

PREVENTION & THERAPIE

Dr.med. Christian Zürcher - danke für Ihre Empfehlungen zu viralen Erkältungen!

Medic Integral GmbH - merci pour vos recommandations sur les rhumes viraux!

Merlachfeld 215, 3280 Murten, Telefon 026 672 91 11, Fax 026 672 91 12

christian.zuercher@medic-integral.ch



Jungfrauoch

Das Touristenmagnet der Schweiz

Während meinen Semesterferien habe ich die touristenfreie Zeit genutzt und bin zur höchsten Bahnstation Europas gefahren, zum Jungfrauoch.

Die Reise startete morgens um 6 Uhr am Bahnhof Bern. Nach mehrmaligem Umsteigen, bei der Haltestelle «Kleine Scheidegg» angekommen, hiess es: Schlange stehen! Obwohl die Einreisebestimmungen für Touristen streng sind, war das Jungfrauoch an diesem Tag sehr beliebt und trotz vorzeitiger Sitzplatzreservation wurde es eng im Zug. An der Bergstation eingetroffen, mussten viele Besucher kurz pausieren, denn der Höhenunterschied ist nicht zu unterschätzen. Beim Verlassen der Bahnstation erwarteten uns ein strahlend blauer Himmel und schneebedeckte Berge. Ein wenig mussten wir über die Berggänger schmunzeln, welche in kurzen Hosen und Flip-Flops angereist waren. Nicht sehr praktisch für den Schnee ☺. Wir haben uns glücklicherweise für Wanderschuhe und Soft-Shell-Jacke entschieden und so fiel uns die einstündige Wanderung zur Mönchsjochehütte leicht. Bei der Hütte angekommen, hatten wir eine wunderbare Aussicht auf Eiger, Mönch sowie den beeindruckenden Aletschglacier.

Trotz der nicht ganz günstigen Anfahrt hat sich der Weg ins Berner Oberland gelohnt.

Text und Gestaltung Raffaella Schaub



Jungfrauoch

L'aimant touristique de la Suisse

Pendant ma pause semestrielle, j'ai utilisé les congés des touristes et je suis allé à la plus haute gare d'Europe, le Jungfrauoch.

Le voyage a commencé à 6 heures du matin à la gare de Berne. Après avoir changé plusieurs fois de train et être arrivé à la gare "Kleine Scheidegg", j'ai dû faire la queue ! Bien que les règles d'entrée pour les touristes soient strictes, le Jungfrauoch était très populaire ce jour-là et, malgré les réservations de places en avance, il s'est rempli de monde dans le train. En arrivant à la station supérieure, de nombreux visiteurs ont dû faire une courte pause, car il ne faut pas sous-estimer la différence d'altitude. En sortant de la gare, un ciel bleu vif et des montagnes enneigées nous attendaient. Nous avons dû sourire un peu des alpinistes qui sont arrivés en shorts et en tongs. Pas très pratique pour la neige ☺. Heureusement, nous avons décidé de porter des bottes de randonnée et une veste à coque souple. La randonnée d'une heure jusqu'à la Mönchsjochehütte a donc été facile. Une fois arrivés à la cabane, nous avons eu une vue magnifique sur l'Eiger, le Mönch ainsi que sur l'impressionnant glacier d'Aletsch.

Malgré un accès peu favorable, le chemin vers l'Oberland bernois en valait la peine.

Texte et design Raffaella Schaub



Die persönliche Zeitung - le journal personnel



Alltagsmomente + Werbung - moments quotidiens + publicité

Machen Sie mit, diese zweisprachige Zeitung
wird Sie begeistern!

Ce journal bilingue vous invite à collaborer !

Danke für die zahlreichen positiven Reaktionen auf die letzte Online-Ausgabe!

Grossen Gefallen gefunden haben die unkonventionelle Art der persönlichen Zeitung und die gut lesbare Schrift. Fahren wir so weiter!

Den allgemeinen Wunsch, wieder eine gedruckte Zeitung lesen zu können, erfülle ich gerne. In unserer wechsellvollen Zeit drängt sich aber eine Änderung beim Verteilen auf.

Die gedruckte Zeitung erhalten Sie fortan kostenlos auf Bestellung per Mail e.herren@cfi-kerzers.ch oder per Telefon 031 755 75 76.

Ihre wertvolle Mitarbeit freut mich sehr.

Merci pour les nombreuses réactions positives à la dernière édition en ligne !

La manière non conventionnelle du journal personnel et l'écriture bien lisible ont été appréciées. Continuons comme ça !

Je réalise volontiers le plus grand souhait: pouvoir lire de nouveau un journal imprimé. Mais une autre distribution du journal s'impose dans nos temps changeants.

Vous recevrez désormais sans frais le journal imprimé sur demande par mail e.herren@cfi-kerzers.ch ou par téléphone 031 755 75 76.

Votre précieuse collaboration me fait grand plaisir.

Erika Herren

essendia

Heimtierbedarf GmbH
Grosshandel Tiernahrung & -diätetik

Obere Dorfstrasse 16 Tel. +41 71 917 25 25
CH-9556 Zezikon TG Fax. +41 71 917 25 27
www.essendia.ch Mail: info@essendia.ch



Peter's Korbwaren-Atelier



P. Diriwächter
Rigistrasse 6
5032 Aarau Rohr

062 823 08 57
peterskorb@bluewin.ch
www.geflochtenes.ch

ALEDX PC-Service

Alex Ledermann
079 / 206 64 40

kontakt@pc-sorgen.ch

Beratung / Installation / Support vor Ort
individuelle Kurse / Fernwartung uva.



cfi Pannenservice
bei Kommunikationsproblemen
service de dépannage
en cas de problèmes de communication

Erika Herren Tel. +41 (0)31 755 75 76, e.herren@cfi-kerzers.ch, www.cfi-kerzers.ch

Danke...Merci

Ich danke herzlich den Firmen und Privatpersonen, die das cfi INDIVIDUEL als Werbeträger nutzen oder mit einem Beitrag anerkennen. Sie ermöglichen das Erscheinen dieser besonderen Zeitung zum Mitmachen.

Je remercie cordialement les entreprises et personnes privées qui utilisent le cfi INDIVIDUEL comme support publicitaire ou le reconnaissent par une contribution.

Ce journal particulier peut aussi devenir le vôtre.

Ihre persönliche Zeitung

votre journal personnel

 **INDIVIDUEL**



**Freiburger
Kantonalbank**

einfach offener

augenoptik · bijouterie

messer

aarberg

messer augenoptik bijouterie gmbh | stadtplatz 19 | 3270 aarberg
032 392 15 77 | info@bijouoptik.ch | www.bijouoptik.ch

Zwahlen-Itel

Bäumliacherstrasse 76
3216 Ried

Tel. 031 755 52 45
Fax 031 755 52 46
Natel 079 691 11 91
info@zwahlen-itel.ch

Haustechnik GmbH

Sanitär
Wasserversorgung
Lüftung
24 Std. Service

bühlmann recycling
1797 Münchenwiler, Tel. 026 672 33 00
www.bbr.ch

Zimmerei

Bauschreinerei

Sägerei



**MAEDER
HOLZBAU AG**

Biberenzelgli 11
3210 Kerzers

Tel. 031 755 58 25
Fax 031 755 76 13
www.maederholzbau.ch
info@maederholzbau.ch

Martin Maeder
Eidg. dipl. Zimmermeister
Natel 079 335 27 67

www.cactees.ch



| Biotopes secs et humides
| Entretien de pelouses
et gazons | Entretien d'arbres
et de plantes à fruits | Dallage,
pavéage | Entretien de rosiers
| Conseil et aménagement
de jardins à thèmes
| Plantations

Steiner
Gartenbau Sàrl

1787 Môtier
026 673 38 78
mail@steinundgarten.ch



**DRUCKEREI
MURTENLEU**

3280 Murten | Pra Pury 7d
Tel. 026 670 19 24 | www.murtenleu.ch

beeinDRUCKend

Satz | Repro | Druck
Farb- und Digitalkopien