

*unterwegs – en route!*



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](http://www.cfi-kerzers.ch)

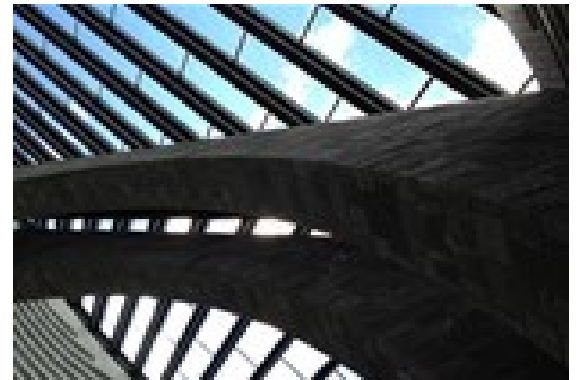
*Die persönliche Zeitung  
le journal personnel*

# Mario Bottas Bergkirche - église de montagne



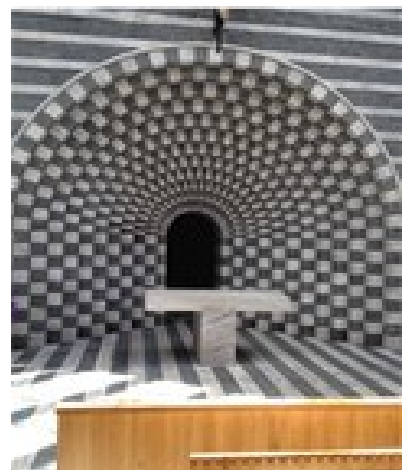
Aujourd'hui, nous voyageons ensemble dans la vallée de la Maggia où se trouve l'église de montagne de Mario Botta. Pour nous, un chef-d'oeuvre architectural!

L. und H. Roth



Heute reisen wir zusammen ins hintere Maggial. Hier steht die Bergkirche von Mario Botta. Für uns ein architektonisches Meisterwerk!

L. und H. Roth





Im Tessin bin ich oft gewesen, aber in Ponte Brollio habe ich immer Halt gemacht und mich nie in das wilde Maggia-tal getraut.

Früher war es ein sehr armes Tal, die Arbeit war hart in den steilen Hängen und die Maggia trat oft über ihre Ufer. Die Rustici sind in einander verschachtelt, die Räume klein. Immer wieder wurde zum Beispiel ein schmales Haus um ein Zimmer erweitert, das aber dann bereits im Nachbarhaus lag. Vieles wurde liebevoll erhalten. Ein altes Waschhaus oberhalb Aurigeno, das noch bis in die 60er Jahre des 20. Jahrhunderts benutzt wurde, eine alte Steinbrücke, die zwei Täler verbindet, ein wunderschönes Museum in Cevio, Walserhäuser in Bosco Gurin - der Weg dahin ist steil, voller Serpentinaen. Auch zum Val Lavizzara hoch oben gegen den Gotthard zu kroch ich in steilen Serpentinaen hinauf. Belohnt wurde ich in Mogno mit dem Juwel der Botta Kirche San Giovanni Battista aus abwechselnden Schichten einheimischen Peccia-Marmors und Vallemaggia-Granits, einfach einmalig! Früher stand hier eine Barockkirche, die 1986 von einer gewaltigen Lawine zerstört wurde. Die Wanderung Someo - Lodano - Someo führte mich der Maggia entlang, auf der einen Seite klettert der Weg recht steil durch Kastanienwälder hinauf, auf der anderen Seite schlängelt er sich sanft und flach durch Auenwälder und mündet bei Someo in einen Naturschutzgarten. Wenn die Sonne scheint einfach fantastisch, wenn es regnet, füllen sich die Sandbänke der Maggia und sie wird zu einem reissenden wilden Ungeheuer. Selbst meine Wasserratte von Hund hatte Respekt vor diesen Fluten. Wie schön, dass es im Haus einen Holzherd gab, der bei der Nässe wohlige Wärme verströmte.

In dieses Tal habe ich mich verliebt.

Christa Ruggaber

# VALLEMAGGIA



[www.ascona-locarno.com/fr/découvrir/vallemaggia](http://www.ascona-locarno.com/fr/découvrir/vallemaggia) vous renseigne sur la vallée de la Maggia.



# BIENVENUE - WILLKOMMEN IN FINSTERWALD!



In diesem gemütlichen Bauernhaus lebt Cornelia Keller mit ihrer Familie und elf Hunden.

Der diplomierten Tierheilpraktikerin liegt das Wohl der Tiere am Herzen. Vierbeinige Pensionsgäste und Vermittlungstiere werden in die Familie integriert und können so die Zeit im abgelegenen Zuhause genießen.

Cornelia Keller, praticienne diplômée en santé animale, vit avec sa famille et onze chiens dans cette ferme. Le bien-être des animaux lui tient à coeur. Les pensionnaires à quatre pattes ainsi que les animaux à placer sont intégrés dans la famille pour pouvoir profiter de leur séjour.

Cornelia Keller





## Summerau - panorama impressionnant

Seit einem Jahr ist Ueberstorf mein Wohn- und Herzensort. Zahlreich sind die Ausflugsmöglichkeiten. Meine Spaziergänge führen mich an idyllische Aussichtsorte.

Immer wieder zieht es mich zum Wasserreservoir, das auf dem höchst gelegenen Punkt in unserer Gemeinde liegt.

Ueberstorf invite à faire des promenades. Ce sont les points de vue idylliques qui me fascinent.

Le réservoir à eau situé à 815 mètres d'altitude offre un panorama magique.

Ursula Hunziker





# Veränderungen bereichern unser Leben

Bekanntlich verändert sich ja im Herbst sehr vieles. Die Bäume verlieren ihre Blätter, die Zeit wird umgestellt, das Wetter wechselt alle paar Minuten.

Bei einem Herbstspaziergang habe ich mir darüber ein paar Gedanken gemacht, da mir zum Beispiel die Zeitumstellung grosse Mühe bereitet. Dabei habe ich in mich hineingehorcht und gefragt, ob auch ich eine Veränderung brauche. Sei es etwas Neues auszuprobieren oder alte Gewohnheiten loszuwerden.

Die meisten Leute tun das wahrscheinlich an Silvester und fassen Neujahrsvorsätze. Doch wozu warten? Bei mir hat das noch nie funktioniert ... Sollte man nicht früher bzw. immer wieder einmal in sich hineinschauen und sich fragen, was man braucht?

Wir Menschen sind Gewohnheitstiere und manch einer kommt mit den kleinsten Veränderungen nicht zurecht. Was hilft uns die Dinge zu akzeptieren wie sie sind, oder wo braucht es Mut Veränderungen anzupacken? Denn Mut braucht es auf jeden Fall. Oft hat man Angst vor dem Neuen, da es unbekannt und evtl. sogar bedrohlich wirkt. Mir hat es geholfen darüber zu sprechen, und das nicht nur mit einer Person. Ich habe versucht, verschiedene Eindrücke von den unterschiedlichsten Personen zu gewinnen.

Nun weiss ich für mich, was ich anpacken möchte, und habe ein klares Ziel vor Augen. Das fühlt sich so viel besser an als zu wissen, etwas stört einen und es geistert irgendwo im Hinterkopf herum. Sobald man sich einer Sache bewusst wird, kann man sie anpacken und umsetzen. Alles andere versinkt im Unterbewusstsein und zeigt sich dann in Form von Unwohlsein - ja sogar Krankheit.

Ich hoffe, ich konnte hier einen kleinen Denkanstoss geben und vielleicht wagt sich ja jemand den Schritt zu tun, den Gedanken bewusst werden zu lassen, der noch unbewusst schlummert und gehört werden will.

Silvia Müller





Vet**PLUS**

Katrine Reber Dr.med.vet.FVH

Akazienweg 1, 2575 Hagneck

Telefon 032 396 28 28



**Danke, liebe Tierärztin - merci, chère vétérinaire**

Du hilfst uns in Freud und Leid - tu nous aides dans la joie et la peine



Liebster Mister My, du fehlst mir sehr,  
ohne dich scheint mir mein Alltag leer.  
Mich quälen Trauer und Einsamkeit,  
trübe Gedanken machen sich breit.

In mein Inneres dringt plötzlich Licht,  
schenkt mir Vertrauen und Zuversicht.  
Schweres ertragen und verstehen  
verleiht mir Kraft zum Weitergehen.

(rica)



# Lübeck

## la perle du nord



Lübeck est une ville hanséatique du nord de l'Allemagne, à environ 60 km au nord-est de Hambourg.

La vieille ville, qui est entièrement entourée d'eau, est inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1987.

L'image de la vieille ville de Lübeck est caractérisée par les sept clochers de l'église, qui ont donné à la ville le nom de "ville aux sept tours". Une grande partie de la vieille ville a été complètement détruite par une attaque à la bombe pendant la Seconde Guerre mondiale en 1942 et a été reconstruite étape par étape.

Aujourd'hui, Lübeck est surtout connue pour son célèbre masepain de Lübeck. Au musée du masepain de Lübeck, des œuvres d'art et des sculptures entières sont réalisées en masepain.

Outre ses spécialités culinaires, Lübeck est également connue pour ses différents cours et passages, qui se trouvent entre les fières maisons des marchands. Les couloirs résidentiels historiques s'étendent comme un labyrinthe à travers toute la vieille ville et sont presque tous ouverts au public. La diversité des couloirs et des cours est unique au monde.



Une escale à Hambourg vaut la peine lors d'un voyage à Lübeck. Je vous recommande une promenade le long de l'Alster ou une excursion en bateau dans le port de Hambourg.



# Lübeck

## eine Perle des Nordens

Lübeck ist eine Hansestadt im Norden Deutschlands, ungefähr 60 km nordöstlich von Hamburg entfernt.

Die komplett mit Wasser umschlossene Altstadt zählt seit 1987 zum UNESCO-Weltkulturerbe.

Das Bild der Lübecker Altstadt ist geprägt von den sieben emporragenden Kirchtürmen, wodurch die Stadt auch den Namen „Stadt der sieben Türme“ erhielt. Ein Grossteil der Altstadt wurde während des zweiten Weltkriegs 1942 durch einen Bombenanschlag komplett zerstört und Schritt-für-Schritt wieder aufgebaut.



Heute ist Lübeck vor allem für den weltberühmten Lübecker-Marzipan bekannt. Im Lübecker Marzipanmuseum werden Kunstwerke und ganze Skulpturen aus Marzipan angefertigt. Nebst den kulinarischen Spezialitäten kennt man Lübeck auch wegen den verschiedenen Höfen und Gängen, welche sich zwischen den stolzen Kaufmannshäusern befinden. Die historischen Wohngänge ziehen sich wie ein Labyrinth durch die ganze Altstadt und sind fast alle für die Öffentlichkeit zugänglich. Die Vielfalt der Gänge und Höfe ist weltweit einzigartig.

Bei einer Reise nach Lübeck lohnt sich ein Zwischenstopp in Hamburg. Besonders lohnenswert ist zum Beispiel ein Spaziergang an der Alster oder eine Schifffahrt durch den Hamburger Hafen.

Text und Gestaltung Raffaella Schaub



Was erwartet uns im neuen Jahr?  
Werden unsere Hoffnungen wahr?  
Ich wünsche eine friedvolle Zeit,  
Gesundheit, Glück und Zufriedenheit.



Herzlichen Dank fürs Mitmachen! 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.

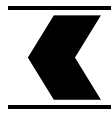
Ce journal particulier peut aussi devenir le vôtre.

*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