

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

*Die persönliche Zeitung
le journal personnel*

Lourdesgrotte im Birchwald



GEMEINDE UEBERSTORF www.ueberstorf.ch

Diese Grotte ist für mich ein ganz besonderer Ort, den ich regelmässig besuche.

Die Grotte ist für mich ein Kraftort geworden, wo ich mich gut erholen und neue Energie tanken kann.

Auf dem Rückweg gehe ich noch über den Friedhof und verweile einen Augenblick am Grab meines Mannes.

Von meinem Spaziergang kehre ich immer erholt, aufgestellt und zufrieden in meine Wohnung zurück.



Cette grotte est pour moi un endroit très particulier où je me rends régulièrement.

La grotte est devenue pour moi un lieu de force qui me permet de me reposer et de récupérer de nouvelles énergies.

Sur le chemin de retour par le cimetière, je visite la tombe de mon mari.

Je rentre de ma promenade toujours détendue, de bonne humeur et tout à fait contente.

Ursula Hunziker



Mein Lieblingsausflug

Rigi - Königin der Berge

Mitten in der Zentralschweiz gelegen, ist die Rigi aus jeder Himmelsrichtung bestens erreichbar. Mit der Zahnradbahn geht es ab Vitznau oder Arth-Goldau direkt zum Gipfel Rigi Kulm.

Oben wartet eine atemberaubende Aussicht. Die Aussichtskombination mit schneebedeckter Alpenkette, das Flachland mit 13 Seen, der Ausblick nach Deutschland und Frankreich und die Vogelperspektive auf die Städte Luzern und Zug machen den Rigi-Ausflug zu etwas Einzigartigem.

Der Blick wandert in nördlicher Richtung über Ägeri, Lauerzer- und Zugersee in Richtung Zürich. Im Nordwesten blickt man übers Schweizer Mittelland bis zum Schwarzwald. Der Süden präsentiert sich mit der hoch hinaus ragenden und Schnee bedeckten Alpenkette.

Bei optimaler Fernsicht sind auf Rigi Kulm gar 24 der 26 Schweizer Kantone zu sehen. Kein Wunder also, wird die Rigi auch Königin der Berge genannt.



Rigi - la Reine des montagnes

Situé au milieu de la Suisse centrale, le Rigi est facilement accessible de toutes les directions. Le train à crémaillère vous emmène de Vitznau ou Arth Goldau directement au sommet du Rigi Kulm.

Une vue imprenable vous attend au sommet. La combinaison des Alpes enneigées, des plaines avec 13 lacs, des vues sur l'Allemagne et la France et une vue à vol d'oiseau sur les villes de Lucerne et de Zoug font de l'excursion au Rigi quelque chose d'unique.

La vue se promène en direction du nord sur Aegeri, les lacs de Lauerz et de Zoug, vers Zurich. Au nord-ouest, la vue s'étend sur le Plateau suisse jusqu'à la Forêt-Noire. Le sud se présente avec les Alpes, hautes et couvertes de neige.

Avec une visibilité optimale, 24 des 26 cantons suisses sont visibles depuis le Rigi Kulm. Il n'est donc pas étonnant que le Rigi soit également connu comme la reine des montagnes.

Seewis im Prättigau zum Auftanken und Relaxen

Seewis habe ich im Januar kennen gelernt voller schneebedeckter Dächer.

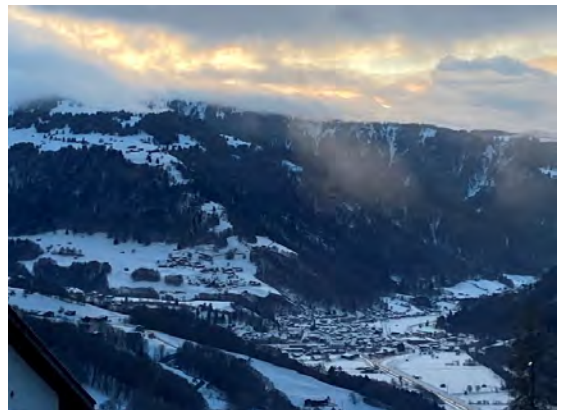
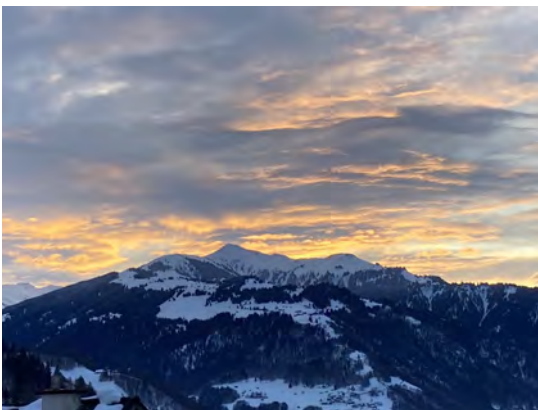
Das Dorf liegt an einem Sonnenhang, gibt die Sicht frei nach Schiers im Tal und bis nach Sankt Antönien auf der anderen Seite der Kantonsstrasse.

Am Fusse des Hausbergs Vilan (2377) ist der Ort Ausgangspunkt für viele schöne einfache wie auch anspruchsvolle Sommer- und Winterwanderungen, Ski- und Schneeschuhtouren sowie das Langlaufen.

Die von Salis haben das Dorf geprägt. Ihr Schloss, ein markanter quadratischer Bau, ist heute Gemeinde- und Schulhaus zugleich. Strassennamen und vor allem der „Von Salis Wanderweg“ von Seewis nach Malans mit dem Aussichtspunkt Fadära erinnern an sie.

1863 fiel das ganze Dorf einem Brand zum Opfer und wurde sogleich wieder aufgebaut, schachbrettartig und aus Stein. Nur die Kirche und einige wenige Hausteile aus alter Zeit konnten gerettet werden.

Ein unvergesslicher Aufenthalt!



J'ai découvert Seewis en janvier.

Le village est situé sur une pente ensoleillée avec une vue étendue.

Seewis est un point de départ pour maints sports d'hiver et d'été.

Le château, les noms de quelques rues et surtout le chemin de randonnée „Von Salis“ de Seewis à Malans nous rappellent cette illustre famille.

En 1863, le village a brûlé sauf l'église. Il a été reconstruit en pierre.

Un séjour inoubliable!



Christa Ruggaber, Märchenerzählerin



Das Tessin ist eine Reise wert



Le Tessin vaut un voyage

Le Tessin, la région la plus ensoleillée en Suisse, mérite une visite.

Aujourd'hui, nous allons regarder Brissago au lac Majeur et déguster un risotto au grotto.



Das Tessin, die Sonnenstube der Schweiz, ist allemal eine Reise wert.

Zusammen besuchen wir heute Brissago am Lago Maggiore und geniessen einen Risotto im Grotto.

L. und H. Roth



Begegnung am Teich - rencontre à l'étang

An einem Abend ging ich spazieren und ruhte mich bei einem Teich etwas aus. Ich sass auf einer Bank, als plötzlich ein roter Kater auf mich zu gerannt kam, mit zitterndem Schwanz.

Es war, als würden wir uns ewig kennen! Sofort begann ich mit ihm zu reden: „Wa bisch denn du für en hübsche Büsi?“ Er schnurrte und liess sich streicheln. Er war gut genährt, sodass ich annahm, er gehöre jemandem. Wilde Katzen sollte man ja bekanntlich nicht streicheln. Doch er war definitiv viel zu anhänglich für eine wilde Katze.

Nach einigen Streicheleinheiten ging er hinunter zum Teich, schaute aber stets, ob ich noch da war. Sobald ich wieder mit ihm sprach, kam er schnurstracks zu mir gerannt und holte sich Streicheleinheiten ab.

Als ich gehen wollte, lief er mir hinterher. Ich schaute immer wieder einmal zurück und er folgte mir mit einigen Metern Abstand. Kurz vor meiner Ankunft zu Hause sah ich ihn dann nicht mehr.

Man sagt ja, Katzen können den Menschen in die Seele blicken.

Ich denke, er hat in meiner gesehen, dass ich ein Herz für Tiere habe, das hoffe ich zumindest sehr.



Lors d'une promenade, je me reposais sur un banc tout près d'un étang quand un matou roux est venu en courant vers moi.

C'était comme si nous nous connaissions depuis toujours. J'ai commencé à lui parler. Il a ronronné et je l'ai caressé.

En allant au bord de l'étang, il regardait toujours si j'étais encore là. Quand j'ai parlé avec lui, il est tout de suite revenu pour être caressé.

Sur le chemin de retour, il m'a suivie à une distance de quelques mètres. Peu de temps avant mon arrivée à la maison, il a disparu.

On dit que les chats peuvent regarder dans l'âme de l'homme.

Je pense qu'il a vu dans le mien que j'ai un coeur pour les animaux.

Silvia Müller

Wandertouren mit Hund

Die Notfallapotheke für unseren Vierbeiner leistet uns gute Dienste in schwierigen Situationen unterwegs.

Frau Dr.med.vet.FVH Katrine Reber stellt uns in ihrer Praxis in Hagneck nützliche Produkte vor.

La pharmacie d'urgence pour notre chien nous rend de grands services dans des situations difficiles.

Madame Katrine Reber Dr.med.vet.FVH nous présente des produits utiles dans son cabinet à Hagneck.



Rettungsdecke nicht vergessen!

Unser treuer Begleiter soll nicht leiden:

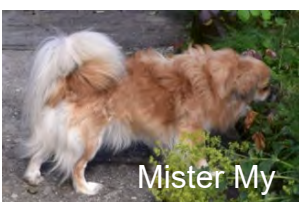
Wunde desinfizieren, Verband anlegen, Schmerzen und Entzündungen lindern, Augen- und Ohrenreizungen behandeln, Darmbeschwerden und Durchfall bekämpfen, Zecken entfernen und mehr.

Gefahren lauern überall!

Notre fidèle compagnon ne doit pas souffrir:

désinfecter la plaie, appliquer un pansement, soulager la douleur et l'inflammation, traiter les irritations aux yeux et aux oreilles, combattre l'affection intestinale et la diarrhée, supprimer les tiques et plus.

Les dangers se cachent partout!



Mister My

Danke, meine liebe Tierärztin!

Merci, ma chère vétérinaire!

Vet**PLUS**

Katrine Reber Dr.med.vet.FVH

Akazienweg 1, 2575 Hagneck

Telefon 032 396 28 28



Lachmöwe



Bachstelze



Gänsesäger



Spiessente



Krickente



Nilgans



Bahamaente



Schnatterente

Jeder besitzt die Fähigkeit seinen Alltag kreativ zu gestalten. Auch die einfachste Arbeit wird zur schöpferischen Tätigkeit, wenn wir sie mit Freude und Begeisterung ausführen.

Neu: cfi Alltagskreativität - carrefour d'idées



Die Spargeln in Butter braten, das hat mir Patrick geraten.
Ein bisschen Wasser zum Schmoren, langsam, so geht nichts verloren.
Butterweich sollen Spargeln sein, mit Rieder Prosciutto ganz fein!
Spargeln liebe ich frisch und zart wie auch das Fleisch von Aeberhard.



Seit Februar arbeite ich bei essendia und es gibt immer wieder Neues zu lernen und zu entdecken. Eines Tages hiess es: Wir nehmen den Rinderschulterknorpel neu ins Sortiment!

Ein neues Produkt wird beim Lieferanten bestellt. Man weiss in dem Moment noch fast gar nichts, weder Preise noch wie es wirklich aussieht oder wie gross es etwa ist. Wir verpacken unsere Produkte in naturbelassene Säckchen. Wir mussten erstmal schauen wie viele Knorpel da hineinpassen. Dann ging die Preisrechnung los. Als ich alle notwendigen Informationen hatte, konnte ich das Produkt in unserem System erfassen und daraufhin auch im Online-Shop. Da kam der Teil, an dem ich Spass habe: Fotografieren. Anschliessend schneidet man die Ränder weg im Photoshop und stellt das Ganze noch etwas schärfer, sodass der Kunde auch sieht, was er bei uns kauft.

Endlich konnte ich den Schulterknorpel im Shop aktivieren und man konnte auf Warenkorb klicken und kaufen.

Was für ein langer, jedoch lehrreicher Weg!



s.mueller@essendia

www.essendia.ch

cfi INFORMATIONEN

Die persönliche Zeitung erscheint wiederum online und gedruckt.

Auf Bestellung per Mail e.herren@cfi-kerzers.ch oder per Telefon 031 755 75 76 erhalten Sie kostenlos das gedruckte cfi INDIVIDUELL.

Sur demande, vous recevrez sans frais le journal imprimé.

Neu finden Sie „cfi Alltagskreativität - carrefour d'idées“ in der Zeitung und auf der Webseite www.cfi-fantasy.ch.

Pour la première fois, vous trouvez „cfi Alltagskreativität - créativité au quotidien“ dans le journal et sur mon site internet.

Nützen Sie diese besondere Möglichkeit: Stellen Sie Ihre Neuigkeit vor oder lassen Sie Ihre Idee von mir realisieren!

Profitez de cette possibilité particulière: Présentez votre nouveauté ou faites réaliser votre idée par le cfi!

Wir versinken buchstäblich in der täglich steigenden Flut von Informationen und sehnen uns oft nach einfachen Hinweisen für unsere Alltagsbewältigung.

Dazu ein persönliches Beispiel:



In Galmiz fällt mir am Strassenrand diese Tafel auf.

Ich muss mich auf den Verkehr konzentrieren.

Zu Hause erinnere ich mich nur noch an Hoflade, Auti Chäsi und Salat. Sofort verspüre ich Lust auf frisches Gemüse, würzigen Käse und schmackhaftes Brot.



Zwei Bilder - schon vermute ich, dass der kleine Laden ein erstaunlich umfangreiches Sortiment mit viel Hausgemachtem anbietet. Meine Neugier ist geweckt!

Heute kaufe ich bei Doris Stauffer ein.

Gestalten Sie Ihren Alltag kreativ - einfach - mit Freude und Begeisterung!

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**

Biberenzgli 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