

KÄRNTNER

# MONAT

Nr. 492|11|24

Das Magazin für Kärnten. Seit 1981

## CORONA-GELDER

Die Bezirkshauptmannschaft Spittal soll Covid-Förderungen vorschnell durchgewunken haben

## PETER PACULT

Er ist „bester Trainer Österreichs“: So tickt der SK Austria-Coach

## RELAX!

Die allerbesten Wellness-Adressen im Alpen-Adria-Raum

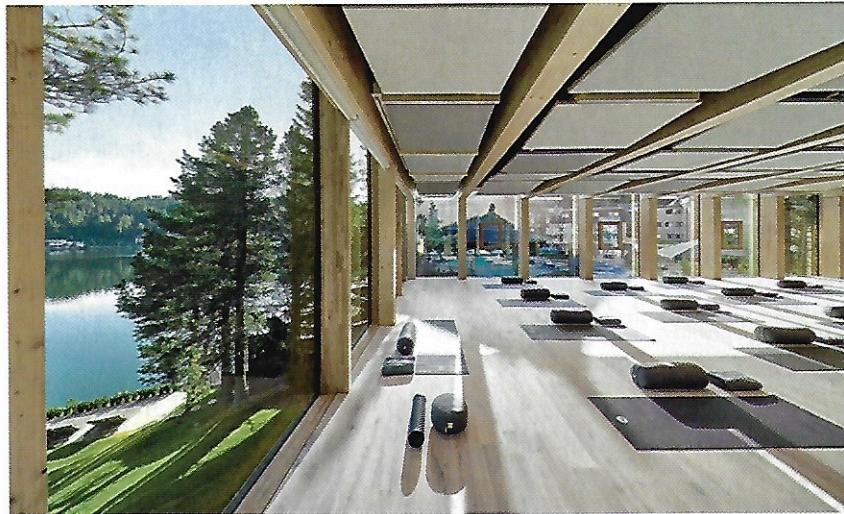


## UNTER STROM!

DIE INFRASTRUKTUR IST AUSGEBAUT, TROTZDEM  
FÄHRT NUR JEDER 20. KÄRNTNER ELEKTRISCH.  
WARUM DIE E-AUTO-SZENE HIERZULANDE STOTTERT.

# GESUNDHEIT

#Männervorsorge • #Menopause • #Raus aus dem Stress!



## KUNDALINI YOGA AM BERG

Nach einem ereignisreichen Sommer und einem goldenen Herbst voller spannender Programmpunkte lädt das Hotel Hochschober im Dezember wieder zum Yoga. In wunderschönem, heilendem Ambiente mit Bergseeblick laden tägliche Yogaeinheiten und gezielte Meditationsimpulse ein, den Fokus ganz auf sich selbst zu lenken. Von 8. bis 13. Dezember gastiert Yoga Coach Andrea Danke im Hochschober und gibt den Gästen ihre langjährige Erfahrung im Kundalini Yoga weiter, die sie vor allem in Los Angeles erworben hat. Zwischen zwei Yogaeinheiten und einem Meditationsimpuls pro Tag bleibt genügend Zeit für Wellness und für Verwöhnendes aus dem Kristall Spa-Sortiment. Fürs Wohlbefinden sorgt die Küche mit einer großen Auswahl an vegetarischen und veganen Köstlichkeiten. Und wer möchte, entscheidet sich fürs Intervallgenießen und speist im 16:8-Rhythmus. Buchungen über [hochschober.com](http://hochschober.com) – die Yoga-Wochen sind äußerst beliebt und bedürfen rechtzeitiger Anmeldung. Wer im Dezember im Hochschober bucht und dabei sein möchte, meldet sich über [urlaub@hochschober.at](mailto:urlaub@hochschober.at) zum Yoga-Programm an.

## DOPPELTE POWER

Die Kinderärztin Dr. Eva Reichstamm ist seit über zwei Jahren in ihrer Ordination in Klagenfurt für die kleinen Patienten da. Durch die Zusammenarbeit mit „Die Kinderchirurgen“ entwickelt sich nun eine Kinderkompetenzpraxis. Das Angebot in der Villacher Straße 1d wird durch Priv. Doz. DDr. Christoph Arneitz, Facharzt für Kinder- und Jugendchirurgie, erweitert.



## BEWUSST LEBEN!

Expertin Marina Sophie Flasch präsentiert das faszinierende Selbsterkenntnisystem „Human Design“, eine innovative Methode als zusätzliches Tool, um in seiner eigenen persönlichen Entwicklung voranzukommen und wieder zu sich selbst zu finden. Es dient als Kompass für die eigene Entwicklungsreise und hilft, das Leben bewusster zu gestalten. „Indem wir unsere einzigartige energetische Struktur verstehen, können wir achtsamer mit uns selbst und anderen umgehen. Wir lernen, unsere Bedürfnisse, Stärken und Herausforderungen besser wahrzunehmen und zu respektieren. Dies führt zu klarerer Kommunikation, gesünderen Grenzen und mehr Empathie in unseren Beziehungen“, so Flasch. Mit ihren Klienten behandelt sie zentrale Fragen nach Identität, Entwicklung, Werten und Zielen. Alle Informationen gibt es auf [www.focusbymsf.com](http://www.focusbymsf.com)