

**Sozialstation Kaiserstuhl-Tuniberg e.V.**  
Pflege zu Hause  
Gesicherte Pflege zu Hause  
Alltagsunterstützung  
Essen auf Rädern  
Hausnotruf

Mehr Informationen unter 07667 / 90588-0  
E-Mail: info@sozialstation-breisach.de  
www.sozialstation-breisach.de  
Freiburger Straße 6, 79206 Breisach

**NEUERÖFFNUNG**  
Top Angebote ab 29.02.2016

**Klassische Massage**  
60 Min. nur 30 €

**Klassische Massage**  
Tiefenmassage Rücken 30 Min. nur 17 €

**Sportmassage**  
Rücken + Beine 35 Min. nur 19 €

**Ayurvedische Massage**  
Abhyanga 75 Min. nur 37 €  
weitere Massagen auf Anfrage

Termin nach Vereinbarung unter Tel. 07662-9350170  
**Massagen am Kaiserstuhl**  
Christiansweg 49  
79206 Breisach

**Seniorenpflegeheim Breisach**  
Evangelische Stadtmision Freiburg e.V.

**Tagespflege**

Unsere moderne Einrichtung bietet neben 52 stationären Pflegeplätzen eine Tagespflege für 10 Gäste. Unser qualifiziertes Team informiert Sie gerne über unser Pflegeangebot. **Wir entlasten Sie mit unserer Tagespflege!**

Übrigens: Wünschen Sie, dass der Gesetzgeber folgende monatliche Unterstützung bei Inanspruchnahme der Tagespflege zusichert?  
- Pflegestufe I bis zu 499 €  
- Pflegestufe II bis zu 1299 €  
- Pflegestufe III bis zu 1612 €  
Rufen Sie an!

August-Ehlfacher-Straße 1 - 79206 Breisach am Rhein  
Tel.: (07667) 948115-0 Durchwahl-180  
**Entlastung durch Tagespflege**

**JETZT INFOTERMIN VEREINBAREN UNTER TELEFON 07667 - 64 00**

Individueller Trainingsplan, Fitnes- und Rücken-Training, Mixe/Video-Training und vieles mehr!  
Schon ab 11,90 €/Woche (mind. Laufzeit 6 Monate)

**FRÜHJAHRESMÜDIGKEIT... starten Sie jetzt mit Ihrem FITNESS-TRAINING!**

Tun Sie was gegen Ihre FRÜHJAHRESMÜDIGKEIT...  
starten Sie jetzt mit Ihrem FITNESS-TRAINING!

St. Josefskrankenhaus  
Sauterstraße 1  
D-79104 Freiburg

Telefon 0761 2791-1  
www.rkk-klinikum.de  
info@rkk-klinikum.de

**Vogtsburg-Burkheim**  
**SPA-Oase am Kaiserstuhl für Gäste aus Nah und Fern**

Der neue Pool der Kreuz-Post lädt zu

**Merdingen - Schreinerei Sch ZIRBENtagen**

In der Alpenregion, wo die Kiefern-Häuser sind, weiß man um ihre Kraft. Wendet das Holz daher überall da, gesunden, erholsamen Schlaf geht aromatisch duftende Zirbelholz so Fähigkeit mindern. Matten verteil die Herzfrequenz nach Belastungen senken und so für einen besseren I zess sorgen.

Das können Sie sich nicht vorstellen. zeugen Sie sich doch selbst davon! 12.03.2016 lädt Sie die Schreinerei S dlingen ganz herzlich in ihre Ausstel um das Thema Zirbe. Öffnungszeiten: werktags 9-12 Uhr und 14-18 Uhr, samstags 9-12 Uhr. Zirbelholz, Zirbelöl, Zirbelkugeln, Zirbelkissen und Zirbelzudeck. Die Schreinerei Schmir freut sich Ihren Besuch!

Die Schwarzbrenner-Sauna mit Kaiserstuhl-Blick im neuen SPA-Bereich der Kreuz-Post.

Der Kaiserstuhl-SPA der Kreuz-Post in Vogtsburg-Burkheim rundet das Angebot in unserer Raumschaft zu den Themen Wellness, Erholung und SPA ab und unterteilt sich in mehrere Bereiche.

Die Schwarzbrenner-Sauna mit Kupferkessel und Kräuterdampfbildet die Ergänzung zur klassischen Sauna. Mit Blick auf die herrliche Landschaft des Kaiserstuhls sorgen der elegante Indoor-Pool, die großzügigen Ruheräume, ein Sonnentdeck sowie eine Liegewiese mit Sichtschutz für Erholung auf höchstem Niveau. Das SPA-Bistro bietet eine Auswahl an Getränken und Häppchen gegen aufkommenden Hunger. Im Beauty-Bereich wählen die Gäste aus vier Behandlungsräumen ihr persönliches Wohlfühl-Thema. Jeder Raum birgt sein eigenes Ritual. Ob Massagen oder Kosmetik-Behandlungen, die Gäste sind bei SPA-Leitern Jantine Fischer und ihren Mitarbeitern in den besten Händen. Getreu dem Wein wird die hochwertige Produktlinie SanVino verwendet. Und das alles auch für Interessierte aus der näheren Umgebung. Siehe auch: www.hotel-kreuz-post.de

**Denzlinger GESUNDHEITS TAGE**  
Sa. 14.30 - 20 h  
So. 10 - 18 h

Vitalität & Kraft - Gesund leben!  
**Am 5. & 6. März im Kultur- und Bürgerhaus Denzlingen**

Die Messe für Beratung und Informationen rund um Pflege, Medizin, Fitness und Wellness.

Müllheimer Verlagsgesellschaft mbH - Am Lindle 4 - 79379 Müllheim  
Ihr Ansprechpartner Peter Thiel - Tel. 07617 156 30 11

**TAUCHEN SIE AB VOM ALLTAG!**

- 700 qm Spa mit Pool, Sauna und Ruheräumen
- Massagen und natürliche Weinkosmetik im Beauty-Bereich
- Badisch-elsässische Küche und Kaiserstühler Weine
- Landhotel mit gemütlichen, neu renovierten Zimmern

Tauchen Sie ab vom Alltag! Für ein paar Stunden als Tagesgast Oder gleich für ein paar Tage mit unseren Midweek- oder Weekend-Arrangements. Wir freuen uns auf Sie.

**KREUZPOST HOTEL RESTAURANT SPA**

Familie Gehl | Landstraße 1  
D-79235 Vogtsburg, Burkheim  
Telefon 07662/90910 | E-Mail info@kreuz-post.de  
Internet www.kreuz-post.de

**GUTSCHEIN**  
10 MINUTEN SONNEN FÜR 1,-€

BITTE AKTIONSBESTIMMUNGEN IM STUDIO, AUF DER WEBSITE ODER IM FACEBOOK BEREICHEN

79206 BREISACH • CHRISTL

**Forum ernähren, bewegen, bilden**  
**Kochen mit Kindern**

Das Forum ernähren bewegen bilden des Landratsamtes Breisgau-Hochschwarzwald in Breisach bietet in nächster Zeit zwei weitere interessante Workshops an. Zum einen geht es um die verschiedenen Varianten von Hefeteig. Viele glauben ja, dass die Zubereitung sehr kompliziert ist. Der Workshop zeigt, dass das nicht stimmt. Und so wird den Teilnehmern auch angesichts des Dufts von frischem Hefeteig das Wasser im Mund zusammenlaufen. Termine für den Workshop in der Schulküche des Forums am Europaplatz 1 in Breisach sind am Mittwoch, 2. März, von 18-21 Uhr, Donnerstag, 7. April, ebenfalls von 18-21 Uhr oder am Samstag, 9. April von 9-12 Uhr. Referentin ist die hauswirtschaftliche Betriebsleiterin Elisabeth Schwab. Die Teilnahmegebühr beträgt zehn Euro. Anmeldungen sind dienstags vor dem jeweiligen Workshop-termin telefonisch unter 0761-2187-9580 oder im Internet unter www.forum-ebb.de möglich. Beim zweiten Workshop kochen und essen Eltern mit ihren Kindern. Anschließend verkosten Sie das gemeinsame Essen an einem schön gedeckten Tisch. Referentin ist die Köchin Heide Weisker. Termin ist am Samstag, 12. März, von 10:00-13:00 Uhr. Der Unkostenbeitrag liegt bei fünf Euro pro Kind und zehn Euro pro Erwachsener. Veranstaltungen sind auch hier die Schulküche des Forums am Europaplatz 1 in Breisach. Die Kinder sollten mindestens acht Jahre alt sein. Anmeldungen sind unter 0761-2187-9580 oder unter www.forum-ebb.de möglich. Anmeldeschluss ist Dienstag, der 8. März.

**rolle pflegungs-gebet!**

HELIOS Rosmann Klinik Breisach  
Krankenhaus für die Region

**& BEAUTY**  
\*\*\*\*\*  
LOUNGE

www.Sun-Beauty-Lounge.de

79206 BREISACH • CHRISTL

**WIR SORGEN FÜR IHR WOHLBEFINDEN!**

Mit beruhigenden Ritualen kann man loslassen und zur Ruhe kommen  
**Vom Alltagsstress abschalten**

In einem warmen Wannenbad mit beruhigenden Pflanzensessen kann man herrlich entspannen.  
Foto: gdl/teesept

(djd). Schon wieder Überstunden, zu Hause türmt sich die Wäsche und das pubertierende Kind macht Stress - es gibt viele Dinge, die uns im Alltag die Gelassenheit rauben. Oft ist die Folge dann eine innere Unruhe, die auch nach Feierabend nicht abklingen will. Und die kann nicht nur dem Geist, sondern auch dem Körper betreffen. Denn wer innerlich angespannt ist, zieht oft ohne es zu merken, die Schultern hoch und die Muskeln verkämpfen sich. Verspannungen sowie Kopf- und Nackenschmerzen können die Folge sein.

**Maßstunden fest einplanen**  
Dann gilt es, Wege zu finden, um wieder „herunterzukommen“ und echte Entspannung zu erleben. Das Wichtigste hierfür ist Zeit. Die muss man sich nehmen und zwar regelmäßig und konsequent. Die Gesundheitsexperten von Ratgeberzentrale.de beispielsweise raten, die tägliche Maßstunde genauso fest einzuplanen wie einen dienstlichen Termin. Als Nächstes gilt es, in den Abschlusmodus zu kommen und den stressigen Alltag hinter sich zu lassen. Dem Anfang macht man vielleicht mit einem beruhigenden Tee, einer heißen Milch mit Honig oder einer kleinen Lechert, gemütlich in den Sessel gekuschelt. Auch Entspannungstechniken wie Yoga helfen, aktiv alle Belastungen loszulassen und die Konzentration auf die inneren Energien zu lenken. Buchstäblich abtauchen kann man in einem warmen Entspannungsbad - am besten mit einem geeigneten Badezusatz wie „Tiefen-Entspannung“ von teesept mit einer besonderen Wirkstoffkomposition: Jasmint wirkt harmonisierend und entspannend. Indische Melisse ist ausgleichend. Wolkensblume wird auch Stern der Alpen genannt und ergänzt diese Entspannungsrezeptur auf himmlische Weise. Unter www.teesept.de gibt es weitere Informationen.

**Fernseher und PC Dieben aus**  
Vor das entspannte Gefühl nach dem Bad noch länger genießen möchte, gibt anschließend mit einem guten Buch auf die Couch oder am besten gleich ins Bett. Grelle Beleuchtung und flimmernde TV- und Computerbildschirme sollte man meiden, da sie die Unruhe eher noch erhöhen. Stattdessen bei Kerzenlicht guter Musik oder einem Hörbuch lauschen.

**HELIOS Rosmann Klinik Breisach**  
Krankenhaus für die Region

**HELIOS Kliniken**  
Alder Hofmann ist Medizin

Täglich 11.30 Uhr - 14.00 Uhr: Warmer Mittagstisch für externe Gäste  
**Zu Tisch bitte!**

**Speisekarte 22.02.-28.02.2016**

<b>Montag</b>	Tortellini mit Käsesauce	Häggenschneidles	Tortellini Ricotta
<b>Dienstag</b>	Häbchenkeule	Chili con Carne	Kaiserschmarrn
<b>Mittwoch*</b>	SCHNITZEL	Peterschneitzel überbacken	Frühlingsgail
<b>Donnerstag</b>	Ochsenfleisch	Lasagne Bolognaise	avg. Lasagne
<b>Freitag</b>	Fischfilet	Hühnerbratensauce	Nudeln mit Tomatensauce
<b>Samstag</b>	überbackene Frischkäse	Tagungsbrat	
<b>Sonntag</b>	gefüllter Braten	Tagungsbrat	

\*Mittwoch = Schnitztag

Tellergericht 5,00 €  
mit Suppe & Dessert 5,80 €

**Öffnungszeiten der Cafeteria:**  
Montag - Freitag: 08.00 - 17.00 Uhr  
Samstag, Sonntag: 10.00 - 17.00 Uhr  
Wöchentlich wechselnde Speisekarte unter www.helios-kliniken.de/breisach

HELIOS Rosmann Klinik Breisach | Zepplinstr. 37 | 79206 Breisach | www.helios-kliniken.de/breisach