

Die Hebammenpraxis Toggenburg bietet verschiedene Kurse rund um die Geburt an

## Kurse rund um das grosse Ereignis

**Interessierte können sich bewusst auf die Geburt vorbereiten. Kurse rund um das grosse Ereignis vermitteln viel Wissen und Sicherheit.**

Die Geburt des eigenen Kindes ist eine der intensivsten Erfahrungen im Leben einer Frau. «Wir möchten helfen, dass es auch eines der schönsten Erlebnisse wird», erklären die Hebammen Gabriela Brand, Anita Fischbacher und Corinne Haag-Brunner, die gemeinsam die Heb-

ammenpraxis Toggenburg betreiben. «Unsere Betreuung ist ganzheitlich und berührt medizinische, geistige wie seelische Ebenen.» In persönlichen Beratungen begleiten sie die Frauen – und deren Partner – durch die Zeit vom positiven Schwangerschaftstest bis zur Betreuung im Wochenbett. Das Angebot der Hebammenpraxis umfasst auch Stillberatung und Akupunktur. «Zudem bieten wir Kurse in den Bereichen Geburtsvorbereitung, Schwangerschaftsyoga, Ba-

bymassage und Rückbildungsgymnastik an.»

### Yoga und Gymnastik

Vom 11. Februar bis 18. März 2014, von 19.30 bis 21 Uhr, sind Frauen zum Geburtsvorbereitungskurs eingeladen; an zwei Abenden dürfen auch die Partner teilnehmen. Der Kurs «Schwangerschaftsyoga und Gymnastik» findet jeweils montags, ab 10. März bis 14. April 2014, von 19 bis 20 Uhr, statt.

### Rückbildungsturnen

Das Rückbildungsturnen nach Pilates findet am 13. April bis 8. Mai 2014, jeweils Donnerstagabend, von 20.15 bis 21.15 Uhr, statt.

Neu im 2014: Samstagvormittagskurs, 26. April bis 21. Juni (Pause: 31.05. Auffahrtswochenende), jeweils von 10.30 bis 11.30 Uhr

Die Kosten werden von den Krankenkassen teilweise übernommen.

Nähere Infos unter: [www.hebammenpraxis-toggenburg.ch](http://www.hebammenpraxis-toggenburg.ch)

**Hebammenpraxis Toggenburg**, Ebnaterstrasse 79, 9630 Wattwil, 079 920 79 70 oder [info@hebammenpraxis-toggenburg.ch](mailto:info@hebammenpraxis-toggenburg.ch)



Bild: z.V.g.

Die Hebammen Gabriela Brand, Anita Fischbacher und Corinne Haag-Brunner freuen sich auf Sie.

Schneesportwoche der Ostschweizer Bergbahnen

## Einen Tag Spass im Schnee

**An der zehnten Schneesportwoche der Ostschweizer Bergbahnen haben rund 1500 Schulkinder und 250 Begleitpersonen teilgenommen.**

«Die Schneesportwoche der Ostschweizer Skigebiete ist sehr beliebt und wiederum auf ein gutes Echo gestossen», lautet das Fazit von Roger Walser (Walenstadt), Präsident des Ostschweizer Verbands der Seilbahnunternehmungen (OSVS).

### Dankbare Lehrerschaft

Gleich mit 40 Schülerinnen und Schülern reiste die Primarschule Haldenbühl aus Gossau (SG) ins Toggenburg. Schulleiter Markus Giger ist denn auch voll Lobes für den Schneesporttag: «Wir schätzen die Aktion sehr, denn mit diesem Angebot begeistern wir auch Kinder fürs Skifahren, die keinen anderen Zugang zum Wintersport haben.»



Bild: z.V.g.

Die Kinder der Primarschule Haldenbühl aus Gossau (SG) am Schneesporttag.

Die Aktion wird vom OSVS zusammen mit den Mitgliedsunternehmen organisiert. Finanziert und personell unterstützt wird sie von den Leistungsträgern wie Bergbahnen, Restaurants, Skivermieter und -schulen. Ihr gesamter finanzieller Aufwand betrug dieses Jahr über 72'000 Franken.

### Rasch auf die Piste

Weil immer weniger Kinder eine Ski-ausrüstung besässen, seien insbesondere die Sportgeschäfte gefordert. Sie müssten genügend Material bereithalten, um am gleichen Tag mehrere Klassen auszurüsten. Auch die Restaurants kämen an ihre Kapazitätsgrenzen

pd

## Buurebuffet à discretion

**Am Freitag, 14. Februar, präsentiert das Blomberg-Küchenteam ab 18.30 Uhr wiederum ein reichhaltiges Buurebuffet à discretion.**

Das «Buurebuffet» umfasst ein vielseitiges Fleischangebot wie Bratwurst, Voressen, Kotelettes, Geschnetzeltes, Speck und Rippli, dazu gibt es Älplermakronen, Sauerkraut, Wirz, Rüebli, Bohnen, Erbsen, Mais, Brat- oder Salzkartoffeln. Als Abschluss winkt ein Schlorzifladen. Alle diese Leckereien geniesst man à discrétion. Eine Reservation ist erwünscht.

In der angegliederten Blömbi-Bar

verwöhnt man Sie mit guter Stimmung und feinen Drinks. Denken sie daran, am 14. Februar ist Valen-

tinstag! Das Gasthaus Blomberg hat über Mittag bereits ab 11 Uhr für die Gäste geöffnet.

pd



Bild: z.V.g.

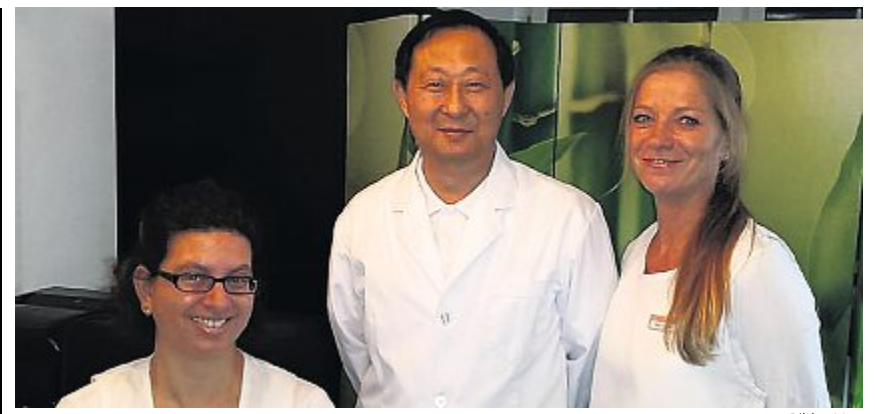


Bild: z.V.g.

Herr Meng und sein Team freuen sich auf Ihren Besuch.

## Tage der offenen Tür in der Praxis TCM Vital

**Das TCM Vital (ehemalige Praxis SinoMedic), lädt zu m Tag der offenen Tür ein. Für alle Interessierten gibt es Gesundheitsberatungen, eine Puls- und Zungen Diagnose, einen Apéro und chinesisches Tee.**

Die Behandlungen in Praxis TCM Vital helfen zum Beispiel bei Schmerzen aller Art, Allergien, Hautleiden, Magen- und Darmbeschwerden, Menstruations- oder Wechseljahresbeschwerden, Depressionen, Müdigkeit oder allgemeine Gesund-

heitspflege oder Wohlbefinden. Behandelt wird mittels Akupunktur, Tuina Massage, Schröpfen, Kräutertherapie und Moxa. Mit einer Alternativ-Zusatzversicherung sind Behandlungen von den Krankenkassen anerkannt.

Tag der offenen Tür: Freitag, 7. und Samstag, 8. Februar, jeweils 9 bis 17 Uhr. (Ohne Voranmeldung) pd

**Praxis TCM Vital**, Poststrasse 20, 9630 Wattwil (071 311 37 77, [info@tcm-vital.ch](mailto:info@tcm-vital.ch), [www.tcm-vital.ch](http://www.tcm-vital.ch))

## Jörg Schneider in der Komödie «Häppi Änd!»

**Jörg Schneider geht mit der Dialekt-Komödie «Häppi Änd!» auf Abschieds-Tournee. Das bezaubernd berührende Stück ist voller Situationskomik, Charme und Überraschungen.**



Bild: z.V.g.

Jörg Schneider

«Häppi Änd!» handelt vom Kinobesitzer Robert Lehmann, ein alter, griesgrämiger Kauz, der allein in seiner Wohnung lebt und von den alten Zeiten träumt, als sein Quartierkino «Eden» noch ein kultureller Treffpunkt war. Die witzige Geschichte bildet eine Brücke von der Vergangenheit zur Gegenwart und bietet das, was eine Tragikomödie ausmacht: Herzhaftes Lachen mit einem weinenden Auge.

Vorverkauf bei Ticketcorner sowie weitere Informationen und Tickets auf [www.dominoevent.ch](http://www.dominoevent.ch) pd

Willkommen im «Bädli» Hemberg

## Oase der Ruhe und Erholung

**Seit Mitte Januar führt Isabelle Fuchs als Pächterin das altherwürdige Haus im «Bad» in Hemberg. Naturliebende Gäste finden dort einen Ort der Erholung und der friedlichen Entspannung.**



Bild: z.V.g.

Isabelle Fuchs

Die rustikalen Räumlichkeiten der renommierten «Traube» im Bad Hemberg laden zum geselligen Beisammensein ein. Auf der einfachen, aber kulinarisch gut zusammengestellten Speisekarte, findet man einfache à la Carte Menus und feine Zvierplättli oder auch nur eine Gerstensuppe. Als Hausspezialität geniesst man die feinen «Hacktätschli». Täglich wird auch ein währschaftes und günstiges Tagesmenue angeboten. Das «Bädli» ist auch ein beliebter Treffpunkt für Jasser, Langläufer und Wanderer. Bei schönem Wetter lädt die Gartenwirtschaft zum Verweilen ein. Der Saal für bis zu 70 Personen

ist bestens geeignet für Familien- oder Vereinsanlässe. Das Gasthaus verfügt zudem über 3 Doppel-, 1 Einzelzimmer und einen Schlafsaal mit 14 bis total 35 Betten. Von Montag bis Freitag ist das Restaurant jeweils ab 11 Uhr geöffnet, am Samstag und Sonntag ab 10 Uhr. Am Donnerstag ist der wohlverdiente Ruhetag. pd  
Reservierungen unter 071 377 11 76