

Rauchfrei mit Hypnose

Frischlucht für Körper,
Geist und Seele

VADUZ Die Willenskraft alleine reicht selten aus, um sich das Rauchen dauerhaft abzugewöhnen. Denn einerseits erzeugt Nikotin eine körperliche Abhängigkeit. Andererseits übernimmt die Zigarette auch emotionale Aufgaben, die das Aufhören trotz aller guten Vorsätze immer wieder sabotieren. Im Coaching analysieren wir zunächst Ihr individuelles Rauchverhalten und die Bedürfnisse, die mit der Zigarette befriedigt werden. In gezielten Hypnoseübungen lernen Sie, mit den Suchtimpulsen umzugehen und der Versuchung auch in schwierigen Momenten zu widerstehen. Unter Anleitung des Coachs unternehmen Sie eine Reise in Ihre rauchfreie Zukunft: In Trance erleben Sie intensiv die Freiheit, das Glücksgefühl und den Stolz, es geschafft zu haben. Spätestens jetzt ist Ihnen klar: Aufhören ist kein Verzicht, sondern ein Gewinn! Studien haben ergeben, dass Entwöhnungen mit vier Sitzungen die besten Erfolge verzeichnen. Die Hypnose kann ihre Wirkung voll entfalten, und das Unterbewusstsein kann die Erkenntnisse des Coachings in den Alltag integrieren. Wer mit



Maria Stepanek: Experte für das Abnehmen und Raucherentwöhnung mit Hypnose. (Foto: ZVG)

der richtigen Methode und zum richtigen Zeitpunkt absetzt, wird rauchfrei und bleibt es auch. (Anzeige)

Maria Stepanek, Personal & Business Coach
St. Markusgasse 22, 9490 Vaduz;
Tel. +41 78 751 39 89; www.mariastepanek.com

Infra

Steuererklärung
richtig ausfüllen

VADUZ Die Infra, Informations- und Kontaktstelle für Frauen, bietet am 5. und 13. April Kurzseminare zu diesem Thema an. Unter fachkundiger Leitung können Frauen ihre Steuererklärung ausfüllen. Gut vorbereitet und richtig informiert spart Frau Zeit und Nerven und kann ihre Steuererklärung fristgerecht einreichen. Das Ziel des Seminars ist, dass Frauen unter fachlicher Anleitung ihre Steuerklärung ausfüllen und sich dabei das nötige Wissen aneignen, um die Steuerklärung künftig selbstständig erledigen zu können. Die Referentin geht u. a. auf folgende Fragen



ein: Was muss als Vermögen deklariert werden? Wie setzt sich der Erwerb gemäss liechtensteinischem Steuergesetz zusammen? Worauf ist in puncto Steuerklärung bei Einzelpersonen, Ehepaaren oder Geschiedenen zu achten? Welche Zugangsmöglichkeiten gibt es? Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt, es ist eine Voranmeldung erforderlich. Weitere Details gibt es auf der Internetseite www.infra.li. (Anzeige)

ein: Was muss als Vermögen deklariert werden? Wie setzt sich der Erwerb gemäss liechtensteinischem Steuergesetz zusammen? Worauf ist in puncto Steuerklärung bei Einzelpersonen, Ehepaaren oder Geschiedenen zu achten? Welche Zugangsmöglichkeiten gibt es? Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt, es ist eine Voranmeldung erforderlich. Weitere Details gibt es auf der Internetseite www.infra.li. (Anzeige)

Über die Veranstaltung

- **Thema:** Steuererklärung richtig ausfüllen
- **Referentin:** Gabriela Eberle (Foto), Treuhänderin mit eidg. Fachausweis, ReviTrust Grant Thornton Advisory AG
- **Termine:** Dienstag, 5. April, oder Mittwoch, 13. April, jeweils von 18 bis 20.30 Uhr
- **Ort:** Treffpunkt Ebenholz (bei der evangelischen Kirche), Fürst-Franz-Josef-Str. 11, Vaduz
- **Anmeldung:** Infra, Telefonnummer 232 08 80 oder per E-Mail an info@infra.li
- **Unkostenbeitrag:** 30 Franken (für Infra-Mitglieder: 20 Franken)

Apotheke am St.-Martins-Ring

Kundenbedürfnisse, die am Herzen liegen



Team der Apotheke am St.-Martins-Ring, Eschen. (Foto: ZVG)

ESCHEN Die Gesundheit - sie ist das wohl kostbarste Gut der Menschen. So stehen für Florentina Schädler, Geschäftsführerin der Apotheke am St.-Martins-Ring und ihrem Team, die Bedürfnisse und die Gesundheit der Kunden im Zentrum. Seit Ende November letzten Jahres ist die Apotheke am St.-Martins-Ring, im Herzen vom Liechtensteiner Unterland, fester Bestandteil vom neuen Haus der Gesundheit in Eschen. Seither ist das Team der Apotheke bemüht, der Bevölkerung einen Mehrwert in allen Fragen rund um die Gesundheitserhaltung,

-förderung und -wiedergewinnung zu bieten. Durch die hellen und zugleich heimeligen Räumlichkeiten wurde versucht, ein Ort des Wohlbefindens und des Vertrauens zu schaffen. Die Kunden sollen sich wohlfühlen. So nimmt sich das Team der Apotheke auch ausführlich Zeit für all die persönlichen Anliegen ihrer Kunden und legt besonderen Wert auf eine umfassende Beratung. Der eigene Beratungsraum bietet zudem die ideale Möglichkeit für ein persönliches Gespräch mit Fachpersonen und einer diskreten Beratung. Das alles liegt der Apothekerin Flo-

rentina Schädler sehr am Herzen. Unterstützt durch gezielte Partnerschaften aus anderen Fachbereichen, wie beispielsweise mit dem Hörparadies aus Schaan, kann so mit einem breiten Fachwissen und einem ausgewogenen Sortimentsmix auf vielseitige Kundenbedürfnisse eingegangen werden. Auch für die Zukunft stehen ein konsequenter Ausbau der Dienstleistungen und eine qualitativ hochwertige und herzliche Beratung im Fokus des Teams der Apotheke am St.-Martins-Ring. Entdecken Sie den neuen Internetauftritt unter [www.apothe-](http://www.apotheke-am-stmartinsring.li)

[ke-am-stmartinsring.li](http://www.apotheke-am-stmartinsring.li) und erfahren Sie mehr sowohl über die Dienstleistungen und das Sortiment der Apotheke als auch über aktuelle Promotionen und spannenden Informationen rund um das Thema Gesundheit und Schönheit. Für das bereits entgegengebrachte Vertrauen möchten wir uns bei allen Kundinnen und Kunden recht herzlich bedanken. (Anzeige)

Kontaktdaten Apotheke am St.-Martins-Ring

- **Adresse:** St.-Martins-Ring 1, 9492 Eschen
- **Telefonnummer:** +423 373 01 01
- **E-Mailadresse:** apotheke@stmartinsring.li

Genuss aus der Region

Ostern mit dem Bangshof feiern

RUGGELL Alle verbinden Ostern mit dem Ei - Eier färben, Eier suchen, Eier tötscha, Eier essen. Damit all diese Aktivitäten funktionieren, ist es wichtig, dass die Eier in genügender Menge produziert werden und in den Verkauf gelangen. Dafür ist der in der Region weitum bekannte Bangshof in Ruggell zuständig. Im Bangshof Hofladen sind Eier in Hülle und Fülle erhältlich. Neben rohen Eiern sind auch gefärbte Ostereier erhältlich, falls die Zeit zum Selberfärben fehlt.

Und wer nicht nur Eier, sondern einen Geschenkkorb verschenken will, ist beim Bangshof genau richtig. Der Hofladen ist bekannt für seine Auswahl verschiedener Bangshof-Käse, die breite Palette an hausgemachten Eier-Teigwaren und die feinen Konfitüren. Das Sortiment wird im Mo-

ment stark mit Fleisch- und Wurstwaren ausgebaut, welche aus Rindfleisch vom Bangshof und Liechtensteiner Schweinefleisch hier in der Region hergestellt werden. Der Einkauf kann natürlich mit vielen anderen Produkten vom Bangshof und von weiteren regionalen

Partnern ergänzt werden. So hat jeder die Möglichkeit, Ostern mit einem Stück Bangshof auf dem Tisch zu feiern. Feine Konfitüren auf dem Butterzopf, regionale Eier-Teigwaren als Beilage zum Ostermenü und ein Stück Bangshof-Käse zum «z'Vieri» oder «z'Nacht». (Anzeige)

EIN STÜCK GENUSS AUS DER REGION

Der Hofladen beim Bangshof ist von Montag bis Samstag jeweils von 8.30 bis 12 Uhr und von 13 bis 18 Uhr geöffnet.

Der Bangshof empfiehlt sich übrigens auch für Apéros und Feiern aller Arten, wie Hochzeiten, Geburtstage, Firmen- und Vereinsfeiern.



Bangshof Ruggell
Familie Norman und Isabel Hasler
T +423 373 49 30 / F +423 373 82 50
info@bangshof.com



Isabel und Norman Hasler warten mit reicher Auswahl an Genuss versprechenden Geschenkkörben auf. (Foto: ZVG)

ANZEIGE

Feiertags-Shopping



Sa, 19. März
Lindaupark geöffnet

- In über 40 Shops entspannt bummeln, schlemmen und shoppen
- Mode und Kosmetik, Schmuck und Uhren, Accessoires, Schuhe, Unterhaltungselektronik, Bücher und Lebensmittel
- Viele Cafés und Restaurants laden zum Genießen ein
- Zwei Stunden lang kostenlos auf 700 Stellplätzen parken
- Montag bis Samstag von 8.30 bis 20 Uhr geöffnet



LINDAUPARK
Shopping & Genuss

Mo - Sa ■ 8.30 - 20 Uhr
Kemptener Straße 1 ■ D-88131 Lindau