



Unbeschwert abnehmen

Bei einer Diät nerven vor allem Hunger und Kalorien zählen. Wer mit Paramediform Gewicht verlieren will, hat diese Probleme nicht. Denn die Methode basiert auf einer Ernährungsumstellung und darauf, dass man ausreichend isst. «Mit unserer Methode ist es sogar besser, viel zu essen, damit man abnimmt...», sagt **Iris Kaufmann** von Paramediform Gossau. Mit ihrer Methode muss man weder Lightprodukte noch irgendwelche Pülverchen schlucken, muss weder Speisen abwägen noch Kalorien zählen, sondern kann sich mit ganz normalen und natürlichen Lebensmitteln und Frischprodukten ernähren, wie mit dem knusprigen, lang anhaltenden Vollkornbrot Parapan. Weitere Informationen: Tel. 071 383 11 55, E-Mail gossau@paramediform.ch



Herrlicher Rundblick weit über die Grenzen

Der **Hohe Kasten** liegt 1795 Meter über dem Meer und somit weit über der Nebelgrenze. Die Seilbahn und das Drehrestaurant sind bis 31. Januar täglich geöffnet. Im Drehrestaurant kann man innerhalb einer Stunde die 360-Grad-Rundum-Aussicht bewundern. Kulinarische Angebote verwöhnen. Die Winterlandschaft bezaubert. Die Rundum-Aussicht lässt den Blick nach Baden-Württemberg, Bayern, Allgäu, nach Österreich und vom Vorarlberger Rheintal bis zu den Gipfeln Tirols schweifen. Der Blick in die Ostschweiz, das Mittelland und ins Elsass ist erstaunlich. Reservationen für das Drehrestaurant sind telefonisch unter 071 799 11 17 möglich. Die Seilbahn «Hoher Kasten» kann telefonisch unter 071 799 13 22 reserviert werden. Weitere Infos gibt es auf www.hoherkasten.ch.



Ein besonderer Treffpunkt

Am Mittwoch, 11. Dezember, wird in verschiedenen Restaurants, Cafés und Hotels der **Ostschweizer Gastronomie** der neue «TreffpunktTisch» eingeführt. «TreffpunktTisch» bietet allen Interessierten Platz zum Verweilen, Kommunizieren und Kennenlernen. Der moderne Stammtisch steht Menschen jeden Alters, ob allein oder zu zweit unterwegs, offen. Mit Menschen am Treffpunkt-Tisch können sich wertvolle Kontakte auf privater wie auch geschäftlicher Ebene ergeben. Der Treffpunkt bietet sechs bis acht Personen Platz und ist mit einem weissen Logo-Tischschaffel aus Holz gekennzeichnet (siehe Bild). Gastgeber des «TreffpunktTisch» können spezielle Anlässe durchführen lassen. www.TreffpunktTisch.ch

Komödianten-Duo gastiert in Weinfelden



Als leidenschaftliche Grenzgänger touren **Ursus und Nadeschkin** seit 1987 mit verschiedenen Produktionen durch die Welt. Zum 25-Jahr-Bühnenjubiläum sind Ursus und Nadeschkin auf der Suche nach der perfekten Show. Dies tun sie

am 6. und 7. Februar in **Weinfelden** mit ihrem achten Bühnenprogramm «Sechsminuten». Das neue Programm von Ursus und Nadeschkin beginnt, nachdem der Vorhang gefallen ist. Ein Abend voller Wendungen, skurriler Ein- und Reinfälle. Ein Gang zwischen absurd genialem oder einfach nur völlig verrücktem Humor. «Sechsminuten», das Stück, das seiner Zeit vorausseilt. Tickets und weitere Informationen zum Vorverkauf gibt es auf www.dominioevent.ch

Vollblutkabarettist kommt nach Wil und Rorschach



Simon Enzler macht mit seinem Programm «vestolis» (dt. verstorhen) am 14. Februar in Wil und am 15. Februar in Rorschach Halt. Hinter vorgehaltener Hand wird fast alles möglich. Für den Musiker Daniel Ziegler stellt auch das aktuelle Programm wieder eine beinahe unlösbare Mission dar. Muss er doch

«vestolis» Musik machen und das Publikum gleichzeitig im Glauben lassen, dass alles nur gespielt sei. Dabei setzt er seine mimischen Fähigkeiten gekonnt ein. Als bissiger Politikabarettist gelingt es ihm, weltumfassende Fragen

zugespitzt und verständlich abzuhandeln. Die Antworten findet er dabei im Alltag des einfachen Bürgers. Dabei lotet er immer wieder den Grenzbereich zwischen Humor und Abgrund aus. Der Vorverkauf läuft bei Ticketcorner. Tickets und weitere Informationen auf www.dominioevent.ch