

ARVENBÜELER POST

Zeitschrift für alle, die die Ruhe hören wollen



Hier in Amden, ganz oben im Arvenbüel, am Ende der Strasse, da ist es richtig ruhig. Hier kann man abschalten und den Alltag hinter sich lassen. Auch wenn **Barbara Rüedi** hier aufgewachsen ist und diese unglaubliche Ruhe kennt, ist sie selbst jeden Winter aufs Neue überwältigt, wie der Schnee auch die letzten, noch so kleinen Geräusche absorbiert.

Editorial

Abschalten – wissen Sie wie das geht? Können Sie sich problemlos vom Alltag abkoppeln?

Liebe Gäste

In der heutigen Zeit wird der Alltag immer hektischer. Immer mehr Druck wird von den vielen Unternehmen auf seine Mitarbeiter ausgeübt. Immer mehr Menschen erleiden ein so genanntes Burn-out. Muss das denn sein? Ich behaupte nein! Wir sollten wieder lernen, in uns hinein zu hören. Was braucht mein Körper? Welche Zeichen gibt er mir? Die Werte, welche früher wichtig waren, werden heute als „alte Zopf“ bezeichnet. Zum Beispiel die Familie – sie war extrem wichtig. Hier konnte man wieder Kraft tanken. Alle hielten zusammen und standen füreinander ein. Und heute? Jeder lebt in seiner, häufig virtuellen, Welt. Abschalten? Kaum mehr möglich! Unsere Gesellschaft verliert den Halt und damit ist die Tür für alle möglichen Angriffe geöffnet. Krankheiten, Angstzustände, Hilflosigkeit oder schlaflose Nächte gehören somit zur Tagesordnung. Gehen wir raus in die Natur, hören wir die Ruhe, die auch in uns einkehrt und spüren wir die Energien, die überall verfügbar sind! Wir müssen uns ihnen nur öffnen.

Herzlichst Ihre

Barbara Rüedi
barbara.ruedi@arvenbuel.ch

Eisstockschiessen – Spass und Kitt zugleich

„Bauern-Curling“ lockert die Stimmung nicht nur bei den Club-Mitgliedern, sondern auch bei Neulingen.

Auf dem Natureisfeld Fürlegi im Arvenbüel ob Amden wird seit Jahrzehnten Eisstock gespielt. Der Verein Eisstockclub Amden-Arvenbüel wurde vor 23 Jahren gegründet. Zu den Initianten und Gründungsmitgliedern gehörte natürlich auch die Familie Rüedi vom Hotel Arvenbüel. Seither wurden viele Gäste, Vereine und Firmenmitglieder in diese tolle Sportart eingeweiht. Ab der kommenden Saison werden öffentliche Spielabende organisiert, damit auch Einzelpersonen oder Pärchen die Möglichkeit haben, Eisstock zu spielen.

Eisstockschiessen ist eine Sportart, die völlig ungezwungen und locker ist. Sie eignet sich hervorragend für Events aller Art. Auch ohne Vorkenntnisse kann man Eisstock spielen. Eine Gruppe wird immer von einem Instruktor begleitet. Ein bis zwei Stunden pro Spiel steht man auf dem Natureis. Eine gesellige, lustige Runde bringt viel Spass und Kitt in ein Team. Dazu ein wärmender, hausgemachter Glühwein aus Rüedi's Küche – himmlisch!

Das Eisstockschiessen oder vielleicht beschreibt Eisstockwerfen eher die Tätigkeit, ähnelt dem Curling. Jedoch wird hier nicht ein Stein geschoben, sondern ein Stock geworfen. Die Platten unter dem Stock haben verschiedene Eigenschaften. So gibt es Platten, die leichter gleiten, also eher schnell sind und andere, die zäh gleiten und daher langsamer sind. Der Spieler beschliesst jeweils, welche Platte ihm angenehmer ist und die Spieltaktik entscheidet, wer wann spielt. Ein Stock mit einer zähen Platte lässt sich nicht so leicht vom Gegnerteam verschieben. Gespielt wird jeweils in zwei Teams mit bis zu sechs Spielern je Bahn. Auf dem Natureisfeld Fürlegi gibt es insgesamt drei Spielbahnen. Die Art des Zählens ist ähnlich wie beim Curling. Eine Daube wird in der

Mitte des Spielfelds platziert. Die Steine einer Gruppe, die der Daube am nächsten sind, werden gezählt. So spielen die Gruppen hin und her, bis die entsprechende Punktzahl erreicht ist. Dann wird eine neue Runde gespielt. Die Gruppe, die am Ende die meisten Spiele gewonnen hat, ist die Siegerin.

Feiner, wärmender Glühwein oder Punsch

Mit einem Becher vom hausgemachten Rüedi-Glühwein oder einem alkoholfreien Punsch lässt sich die klirrende Kälte auf dem Eisfeld gleich viel besser ertragen. Dennoch sind gut isolierte Schuhe und warme Kleidung ein Muss. „Es ist schade, wenn man wegen schlechter Kleidung friert und darum diese lustige Sportart nicht geniessen kann“ erzählt der Präsident des Eisstockclubs Felix Rosenbaum. Eisstockschiessen ist eine gesellige Sportart für alle. In den letzten Jahren fanden viele Firmenevents auf dem Eisfeld statt. Die lockere und lustige Atmosphäre und das Mitfiebern bringen viel Zusammenhalt in ein Team. Verstärkt wird dieser Teamgeist bei einem anschliessenden, gemeinsamen Fondueplausch. Die Hausmischung im Hotel Arvenbüel bei Rüedi's ist seit Jahren ein Hit. Es steht im Winter täglich auf dem Speiseplan und kann durchgehend bestellt werden. Auch draussen auf der Terrasse ist das Fondue ein



Manchmal geht es beim Zählen der Punkte um Zentimeter. Der Eisstockclub Amden-Arvenbüel spielt wöchentlich dreimal. Ab dieser Saison findet öffentliches Eisstockschiessen für alle statt. Während den Ferienwochen ist jeweils am Donnerstagabend ab 19.30 Uhr ein Instruktor vor Ort, der den Neulingen die Regeln erklärt und die Wurftechnik zeigt. Es sind alle Interessierten herzlich willkommen dabei zu sein. Wird das Eisfeld nicht zum Eisstockschiessen benützt, steht es der Öffentlichkeit zum Schlittschuhlaufen oder Hockey spielen zur Verfügung.

Genuss. Eine spezielle Vorrichtung sichert genügend Hitze, damit das Fondue auch bei kalten Temperaturen schön heiss bleibt.

Öffentliches Eisstockschiessen für alle

Die Vereinsmitglieder spielen dreimal wöchentlich. Wer Zeit und Lust hat, ist dabei und spielt mit. „Diesen Winter organisieren wir im Eisstockclub Amden-Arvenbüel zum ersten Mal öffentliches Eisstockschiessen“ freut sich Barbara Rüedi. „Immer wieder hatten wir Anfragen von Einzelgästen oder Pärchen. Manchmal war es möglich, diese Gäste zusammen mit unseren Hotelgästen mit auf das Eisfeld zu nehmen“ fährt sie fort. Nun ist es möglich, bei den öf-

fentlichen Abenden auch ohne Mitgliedschaft im Verein teilzunehmen. Während der Ferienzeit wird am Donnerstagabend ab 19.30 Uhr das Eisfeld für die Öffentlichkeit reserviert sein. Alle Interessierten dürfen mitmachen; egal ob man schon mal Eisstock gespielt hat oder diese gesellige Sportart einfach mal ausprobieren möchte. Damit um 19.30 Uhr mit dem Spielen begonnen werden kann, bitten die Instruktoren, sich bis spätestens um 19.20 Uhr auf dem Eisfeld einzufinden. Die Kosten von CHF 10.00 können direkt vor Ort beim Instruktor bezahlt werden. Innerhalb des Club werden zusätzliche Instruktoren ausgebildet, damit auch für Gruppenanfragen immer ein Instruktor verfügbar ist.

In dieser Ausgabe finden Sie:

Seite 2

- Der jährliche Mitarbeiterausflug
- Peter Demmel's Feuer war ansteckend

Seite 3

- Alles was Sie nicht verpassen sollten: Anlässe und Angebote

Seite 4

- Golfplatzprojekt Amden-Arvenbüel nimmt grosse Hürde
- Wenn die eigene Unzufriedenheit unser Leben schwer macht

Wir haben zwei Leben; das zweite beginnt, wenn wir erkennen, dass wir nur ein Leben haben.

Wenn die Belegschaft vom Hotel Arvenbüel auf Reisen geht

Der jährliche Mitarbeiterausflug – ein grosses Dankeschön!

Sie haben es sich verdient! Die Mitarbeiter vom Hotel Arvenbüel werden jedes Jahr auf einen tollen Ausflug eingeladen. Dabei stehen Spass und gutes Essen im Vordergrund. Es gehört aber auch immer etwas Kultur dazu. Es soll jedes Jahr etwas Neues sein, das ist eine echte Herausforderung.



Ein gemütliches und vor allem feines Abendessen gehört zum krönenden Abschluss nach einem spannenden und eindrucksvollen Tag. Dieses Mal waren es Ralph Frischknecht mit seiner Frau Yvonne und dem ganzen Team im Landgasthof Sternen im Bühler AR, die das Arvenbüel-Team verwöhnten. Ralph war auch mal Koch im Arvenbüel. Sein Betrieb gehört zur Gilde etablierter Schweizer Gastronomen.

Jedes Jahr im Herbst an einem Montag steht schon ganz früh am Morgen ein Bus des Autobetriebs Weesen Amden auf dem Parkplatz. Es ist der Tag des Mitarbeiterausflugs. Alle freuen sich darauf. Wo die Reise hingehet, weiss kei-

ner. Es ist eine Überraschung. Franziska Schriber-Rüedi organisiert den Ausflug mit viel Herzblut und guten Ideen. Auf sie kann man sich verlassen. Sie übertrifft sich von Jahr zu Jahr selbst. Es ist immer wieder ein Volltreffer.

Ideen, wo der nächste Mitarbeiterausflug hingehet, gibt es meistens viele. Dennoch ist die Planung nicht immer ganz einfach. Montag Ruhetag, Saisonende, bis höchstens 15 Personen, erst ab 30 Personen, zu viele Fahrstunden für den Chauffeur, bereits ausgebucht, montags keine Führungen, da waren wir schon, das haben wir schon mal gemacht, sind alles ganz häufig Stolpersteine, die ein Programm zu Fall bringen können. Aber Franziska Schriber-Rüedi lässt sich nicht davon abhalten, trotzdem wieder einen tollen Ausflug zu organisieren. Durch und durch wird alles genau geplant und zeitlich berechnet. Von der genauen Abfahrt im Arvenbüel, über Kaffeehalt, Weiterfahrt zum Programmpunkt, Mittagessen, Nachmittagsprogramm bis hin zum Abendessen und der Rückfahrt wird kein Detail vergessen. Sogar ans Schnäpschen dazwi-

schen zum Anstossen und etwas für den Durst im Bus denkt sie. Der diesjährige Ausflug führte das Arvenbüel-Team zuerst ins Ländle zum Kaffeehalt. In Schaan wurden die Arvenbüeler von der Leidenschaft der Kaffeekultur von Peter Demmel inspiriert. „Das Feuer und die Begeisterung mit der Peter Demmel seinen Kaffee röstet, hat uns alle in den Bann gezogen“ berichten die Mitarbeiter anschliessend im Bus auf der Weiterfahrt.

Aescher – Wildkirchli

Mit der Gondelbahn ging es dann auf die Ebenalp. Von da marschierten die bereits hungrigen Mitarbeiter Richtung Aescher-Wildkirchli. „Es ist beeindruckend, unter welchen Umständen die hier oben ihre Gäste bewirten“ ist Franziska Scheidhammer verblüfft. Das Nachmittagsprogramm fand in der Arena in St. Gallen statt. Das Action-

Spiel Lasertag raubte allen den Schnauf. Ein paar Minuten verschnauften im Bus bis ins Appenzellerland. Dort warteten Ralph und Yvonne Frischknecht im Landgasthof Sternen im Bühler mit einem wunderbaren Menü zum Abendessen.



Die Organisatorin Franziska Schriber-Rüedi ist glücklich, bei der Demmel Kaffee Rösterei in Schaan Kaffeehalt gemacht zu haben. Herzlichen Dank vom ganzen Arvenbüel-Team für die tolle Organisation!

Feedback-Karte

Teilen Sie Ihre Gedanken zu der Gästezeitung mit uns und nehmen Sie gleichzeitig teil an der Verlosung für **2 Übernachtungen inkl. Halbpension**

Ich finde, dass

Name und Adresse nicht vergessen und einsenden an die Redaktion:
„Die Arvenbüeler Post, Arvenbüelstrasse 47, 8873 Amden

Vor- & Nachname: _____

Adresse: _____

PLZ, Ort: _____

Impressum

Herausgeber: Hotel Arvenbüel
Arvenbüelstrasse 47, CH-8873 Amden
Tel. +41 (0)55 611 60 10

Redaktion: „Die Arvenbüeler Post“
Barbara Rüedi
Arvenbüelstrasse 47, CH-8873 Amden
Tel. +41 (0)55 611 60 10
barbara.ruedi@arvenbuel.ch
www.arvenbuel.ch

Auflage: 3'500 Exemplare
Erscheinung: 2x jährlich Sommer/Herbst und Winter
Druckerei: Rüesch AG, Rheineck

Gratis-Abonnemente können direkt bei der Redaktion bestellt werden.

Neuer Kaffeegenuss im Hotel Arvenbüel

Peter Demmel's Feuer war ansteckend

Selten kann man eine solche Begeisterung, diese Liebe und Leidenschaft im Handwerk erleben. Bei der Demmel Kaffee Rösterei in Schaan war es derart ansteckend, dass man im Arvenbüel beschloss, den Kaffee zu wechseln.

In liebevoller und sorgfältiger Handarbeit wird der Kaffee mehrmals wöchentlich frisch geröstet. Demmels Philosophie? Wenn der Kaffeegenuss die Kunden erfreut und er ihnen ein Gefühl für Zeit und „den Moment für mich“ zurückgibt, dann hat er erfüllt. Diesen einzigartigen Kaffeegenuss kann man jetzt auch im Hotel Arvenbüel erleben.

Kaffeetrinken hat sich in den letzten Jahren enorm verändert. Früher hatte man im besten Fall einen frischen Filterkaffee. Im Restaurant freute man sich auf einen feinen Kaffee mit einem schönen „Schümli“. Das Zeitalter der Nespresso-Maschine, die es in jedem Haushalt gibt, hat die Ansprüche verändert. Zu Hause trinkt man am Morgen am liebsten einen grünen Kaffee, am Mittag den roten am Nachmittag den hellblauen und

am Abend den goldenen. Solch eine Abwechslung an verschiedenen Bohnen und Röstungen ist in einem Restaurant nicht möglich. Daher wird es schwierig, den Gast mit einem feinen Kaffee zu begeistern. Und doch geniessen die Gäste einen guten Kaffee. „Wir freuen uns sehr, mit der Demmel Kaffee Rösterei aus Schaan einen neuen Kaffeegenuss anbieten zu können“ freut sich die Geschäftsleiterin Barbara Rüedi. „Seine Philosophie passt zu uns und man schmeckt den Unterschied.“ Peter Demmel berücksichtigt alle Faktoren, die erstklassigen Kaffee ausmachen. Mehrmals jährlich trifft sich Demmel mit Händler und Agenten, um selbst Premium-Kaffees zu verkosten und sich die besten Bohnen aus Mittel- und Südamerika, Asien und Afrika zu sichern. Kaffeegenuss auf höchstem Niveau bedeutet auch, dass in der kompletten Beschaffungs- und La-

gerungstechnik höchste Standards angewendet werden. So werden die Bohnen in modernsten Edelstahl tanks gelagert und im eigens adaptierten Röstofen zur schonenden Erhaltung der Aromen veredelt. Diese Spitzenqualität mit dem klangvollen Namen Verona geniessen man im Arvenbüel. Ein wahres Aromen-Feuerwerk des Kaffeegenusses!



Peter Demmel von der Demmel Kaffee Rösterei in Schaan röstet mehrmals wöchentlich Kaffee in liebevoller und sorgfältiger Handarbeit. Frisch gemahlen wird er an die Kunden verschickt. Auch im Hotel Arvenbüel gibt es den röstfrischen Verona Kaffee aus dem Hause Demmel. Ein Stück hausgemachten Zwetschgenkuchen mit Nussmürbeteig und eine Tasse röstfrischen Kaffee – „der Moment für mich!“



Alles, was Sie nicht verpassen sollten...

Anlässe und Angebote

Festliches Weihnachtsmenü

- ✓ 25. & 26. Dezember 2018, ab 18.00 Uhr erhältlich
- ✓ mittags von 11.30 Uhr bis 14.00 Uhr auf Vorbestellung
- ✓ Familiäre Atmosphäre auch für Alleinstehende
- ✓ das Menü finden Sie auf unserer neuen Website <https://www.arvenbuel.ch/aktuell/anlaesse-events.php>
- ✓ an Heiligabend bleibt das Restaurant ab 17.00 Uhr geschlossen

Grosse Silvesterparty mit unserem Haus-DJ Paschi

- ✓ 31. Dezember 2018, ab 18.30 Uhr
- ✓ kulinarische Verführung mit Auswahlmenü
- ✓ Menü 4- bis 12-Gänge, ab CHF 69.00
- ✓ musikalische Begleitung von unserem Haus-DJ Paschi
- ✓ anstossen auf ein erfolgreiches, gesundes, neues Jahr um Mitternacht
- ✓ Tanz, Spass und Stimmung bis spät in die Nacht
- ✓ öffentlicher Barbetrieb mit Kusi und Franziska ab 23.00 Uhr
- ✓ gratis Rückfahrservice bis Bahnhof Ziegelbrücke
- ✓ das Menü finden Sie auf unserer neuen Website <https://www.arvenbuel.ch/aktuell/anlaesse-events.php>

Silvester-Package

- ✓ 3 Übernachtungen in einem grossen Zimmer mit Balkon
- ✓ täglich reichhaltiges Frühstücksbuffet mit fünf hausgemachten Broten
- ✓ Verwöhn-Pension, täglich wechselndes Abendessen in 4 Gängen
- ✓ Silvesterparty mit exklusivem 5-Gang Auswahl-Dinner
- ✓ inkl. Ammler Gästekarte für 4 Tage
- ✓ Anreisetag frei wählbar
- ✓ pro Person im Doppelzimmer CHF 513.00

Winter-Woche Pauschalangebot

Die Hektik hinter sich lassen, die Natur erleben, kulinarisch verwöhnt werden und voller Energie und neuem Tatendrang nach Hause kehren.

- ✓ 7 Übernachtungen in einem grossen Zimmer mit Balkon
- ✓ täglich reichhaltiges Frühstücksbuffet mit fünf hausgemachten Broten
- ✓ Verwöhn-Pension, täglich wechselndes Abendessen in 4 Gängen
- ✓ Gratis Saunabesuch
- ✓ Ammler Gästekarte für 7 Tage
- ✓ Anreisetag Freitag, Samstag oder Sonntag
- ✓ pro Person im Doppelzimmer CHF 840.00

Aktiv-Woche Pauschalangebot

Das perfekte Angebot für aktive Nichtskifahrer. Die Ruhe geniessen, abschalten und neue Energie tanken für den Alltag.

- ✓ 7 Übernachtungen in einem grossen Zimmer mit Balkon
- ✓ täglich reichhaltiges Frühstücksbuffet mit fünf hausgemachten Broten
- ✓ Verwöhn-Pension, täglich wechselndes Abendessen in 4 Gängen
- ✓ gratis Saunabesuch
- ✓ eine geführte Schneeschuhtour durch die unberührte Natur
- ✓ Husky-Trekking mit out-door Fondue-Plausch
- ✓ Eisstockschiessen inkl. Glühwein auf dem Natureisfeld
- ✓ Schneeschuhmiete für die ganze Woche
- ✓ Anreisetag Samstag
- ✓ gültig vom 3. bis 24. Februar 2019
- ✓ pro Person im Doppelzimmer CHF 1'114.00

Der neue Winter-Hit – Fondue in der Riesenpfanne

- ✓ Fondue essen im Riesen Caquelon ab 4 bis 6 Personen
- ✓ täglich mit Reservation möglich
- ✓ CHF 68.50 pro Person à Discretion Käsefondue, Weisswein, Mineralwasser, Tee und Kaffee und auch ein „Kafi Schnaps“ geht aufs Haus

Fondue – im Winter heiss begehrt

- ✓ täglich während der Wintersaison
- ✓ mittags und nachmittags – die Hausmischung mit Brot
- ✓ auch draussen auf der Terrasse
- ✓ abends 4 verschiedene Varianten mit vielen gluschtigen Beilagen

Ammler Krippe

- ✓ 24. Dezember 2018 bis 27. Januar 2019
- ✓ täglich von 9.00 Uhr bis 18.00 Uhr geöffnet
- ✓ die prächtigste Krippe der Schweiz – in der Galluskirche Amden
- ✓ lesen Sie dazu den Bericht aus der Arvenbüeler Post Nr. 44

öffentliches Eisstockschiessen

- ✓ an folgenden Donnerstagen: 27. Dezember 2018, 3. & 31. Januar, 7. / 14. / 21. und 28. Februar 2019
- ✓ jeweils um 19.30 Uhr / Eintreffen auf dem Eisfeld um 19.20 Uhr
- ✓ optimal für Einzelpersonen, die sonst nicht die Möglichkeit haben
- ✓ CHF 10.00 pro Person

Fasstugereennen am Arvenhang

- ✓ 1. Januar 2019, ab 14.30 Uhr
- ✓ mit viel Gelächter ins neue Jahr starten
- ✓ DIE Tradition – dieser Anlass ist ein Muss!
- ✓ vom Skiclub Amden organisiert

Witz-Abend – es darf gelacht werden!

- ✓ Samstag, 23. Februar 2019, ab 19.30 Uhr
- ✓ bereits zum 6. Mal findet dieser lustige Abend statt
- ✓ Witze erzählen, lachen und lustig sein
- ✓ ganz ungezwungen gemeinsam am Tisch sitzen
- ✓ zuhören, lachen, selber erzählen

Betriebsferien

- ✓ ab Montag, 18. März 2019 bis Freitag, 26. April 2019
- ✓ ab Samstag, 27. April 2019 sind wir gestärkt und voller Energie wieder für Sie da!

Öffnungszeiten Winter 2018 / 2019

- ✓ ab Samstag, 15. Dezember 2018, jeweils ab 8.00 Uhr
- ✓ Montag Ruhetag, ausser Weihnacht und Neujahr und im Februar



Blick von der Bergstation Sell auf das traumhafte Panorama der Glarner und St. Galler Alpen. Direkt vom Hotel Restaurant Arvenbuel sind die Skipisten, die Winterwanderwege, die Langlaufloipe, die Kinderskischule und das Natureisfeld erreichbar. Links im Hintergrund ist die Skiregion Flumserberg. In nur 20 Minuten erreicht man von Amden die Talstation der Gondelbahn Tannenbodenalp, die direkt mitten ins Skigebiet führt.

Golfplatzprojekt Amden-Arvenbüel nimmt grosse Hürde

Die Interessengemeinschaft Golfplatz Amden-Arvenbüel konnte mit allen Landbesitzern eine Einigung finden und die Verträge unterschreiben.

Die Wichtigkeit der verschiedenen Bedürfnisse rund um das Golfprojekt wurde analysiert und bei der Planung berücksichtigt. So entstand ein überzeugender erster Entwurf, mit dem die Gespräche mit den Landbesitzern geführt wurden.

Kaum jemand glaubte daran, dass alle Landbesitzer den Vertrag unterzeichnen würden. Umso grösser ist die Freude bei der IG und natürlich auch bei den Initianten. Am 6. November 2018 wurden dann die gesamte Bevölkerung sowie alle Anwohner zu einem Infoabend eingeladen. Ein ausgezeichnet gut vorbereiteter Abend mit sehr vielen Details wurden vom Präsidenten der IG Andreas Wenzel präsentiert. Vor Ort waren auch der Leiter vom AREG Ueli Strauss, der Gemeindepräsident Markus Vogt, der Leiter Amden und Weesen Tourismus Thomas Exposito und Res Knobel vom Büro für ökologische Optimierungen.

Ein paar wenige der Anwohner stellten Fragen in Bezug auf Lärm, Sicherheit, Privatsphäre und Verkehr. Auch ihre Bedürfnisse werden ernst genommen und mit ihnen wird eine gute Lösung gesucht. Der Planungshorizont aus Sicht des kantonalen Amtes für Raumentwicklung und Geoinformation AREG sieht vor, dass im Frühling 2021 der Spatenstich zum Bau des Golfplatzes



Der Spatenstich für den Golfplatz Amden-Arvenbüel ist im Moment im Frühling 2021 geplant. Von der Aufwertung in Amden profitieren alle; auch Nicht-Golfer, direkt oder indirekt.

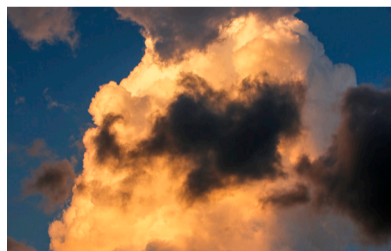
sein kann. Geplant ist, dass die gesamte Infrastruktur nicht nur im Sommer, sondern auch im Winter genutzt werden kann. Dies bringt eine Aufwertung nicht nur für die Golfer sondern auch für Spaziergänger und Wanderer. Aber auch der Seilpark und der Tennisplatz sowie im Winter die Skischule, der Langlauf und das Eisfeld können von der zusätzlichen Infrastruktur profitieren. Die Golfübungsanlage soll sowohl Kindern wie Erwachsenen die Möglichkeit geben, das Golfspiel zu erlernen und die Platzreifeprüfung zu absolvieren. Auch grössere Events z.B. von Firmen lassen sich hier planen und durchführen.



Wenn die eigene Unzufriedenheit unser Leben schwer macht

Frustration, Druck und Stress führen häufig zu einer Unzufriedenheit, die einem die Freuden des Lebens raubt.

Es braucht nicht immer nur blauen Himmel und Sonnenschein, damit es schön ist und man sich freuen kann. Es können Kleinigkeiten sein, ab denen man sich freuen kann. Die Freude ist Ausdruck von Zufriedenheit.



Auch Wolken können schön sein. Es braucht nicht immer nur blauen Himmel und Sonnenschein damit es schön ist. Mystische Stimmung bei einem aufziehenden Gewitter, Wolkenformationen oder Nebelschwaden haben genau so ihren Reiz. Wichtig ist, dass man es sieht.

Die Natur schenkt uns Kraft und Energie, davon hat sie genügend zur Verfügung. Sie hilft uns, Stress abzubauen und zeigt sich von ihrer schönsten Seite, damit wir uns

an ihr erfreuen können. Was aber, wenn man schon so gefangen ist, dass man sich ab nichts mehr freuen kann?

Im Sommer 2016 logierten anlässlich des „Zigermeet“ die Piloten und Crew der Dewoitine im Hotel Arvenbüel. Die Arvenbüeler Post berichtete in der Ausgabe Nr. 48 darüber. Sie bedankten sich vor dem Heimflug für die tolle Gastfreundschaft mit einer „privaten“ Flugshow. Nur ein paar Minuten flogen sie Loops und andere Formationen direkt über dem Hotel. Das war ein riesiges Dankeschön! Ein paar Tage da-

rauf erhielt die Redaktion der Arvenbüeler Post einen Brief einer Dame. Auf einem Exemplar der Arvenbüeler Post schrieb sie beim Titel – „Zeitschrift für alle, die die Ruhe hören wollen“ – „von wegen Ruhe – Fluglärm!“ Zeugt diese Reaktion von persönlicher Unzufriedenheit? Nur ein paar Dutzend Leute kamen in diesen einzigartigen Genuss dieser kleinen, privaten Flugshow. All diese Leute hatten sich darüber gefreut, nur diese eine Dame nicht. Abschalten und die Seele baumeln lassen ist heute wichtiger denn je. Amden-Arvenbüel eignet sich dafür hervorragend.



Hausrezept

In dieser Ausgabe:

Vermicelles-Kuchen



Dieser Kuchen lässt sich problemlos schon am Vortag backen. Im Hotel Arvenbüel wird manchmal ein solches „Probiereri“ zu einer Tasse röstfrischem Demmel-Kaffee gereicht. Lassen Sie sich vom neuen Kaffeegenuss verwöhnen. Geniessen Sie Ihren Moment!

Zutaten:

4	Stk.	Eier
180	g	Zucker
200	g	Butter
700	g	Vermicelles

Vorbereitung:

Eigelb und Eiweiss trennen. Eiweiss zu Ei-Schnee schlagen. Ofen auf 180°C vorheizen.

Zubereitung:

Eigelb und Zucker in einer Schüssel aufschlagen. Weiche Butter und Vermicelles dazugeben und einrühren. Geschlagenes Eiweiss vorsichtig unterheben.

Masse in eine Springform füllen. In den vorgeheizten Ofen schieben und 45 Minuten backen.

Anrichten:

Ein Stück dieses herrlichen Kuchens auf einen Teller geben und nach Lust mit Puderzucker, einem Tupfen Rahm und einem Schnitz frischer Feige oder einer Kirsche garnieren.

Tipps!

Dieser Kuchen bleibt auch am nächsten Tag frisch.

En Guete!



Gewinner der letzten Verlosung

Ein kurzes Feedback an die Redaktion der Arvenbüeler Post lohnt sich!

Es freut uns sehr, den Gutschein für zwei Übernachtungen inklusive Halbpension zu übersenden.

Herzliche Gratulation an:

Werner und Astrid R.
8606 Nänikon

Der Gutschein wird in den nächsten Tagen verschickt.

