QUARTIER nachrichten

Quartierverein Nordost Heiligkreuz

AUSGABE 2 /2021

WWW.NORDOST-HEILIGKREUZ.CH

QUARTIERVEREIN NORDOST HEILIGKREUZ ST. GALLEN

bresga

nach mass geschreinert!

bresga Innenausbau AG
Holzstrasse 58a
9010 St. Gallen
+41 71 245 63 33
innenausbau@bresga.ch
bresga.ch

INHALTSVERZEICHNIS

Verein
Hauptversammlung 5
Areal Bach 6

Quartier
Kontakt Quartierpolizei 9
Projekt «Haus im Park» 11
Hypnosetherapie 15
Neue Halle 1 19

Jugend
Kinderbaustelle 23
Jungwacht und Blauring 27
Pfadi Montana 29
Haus der Zukunkft 31

Kath. Kirche
Pfarrei Programm 35

Evang. Kirche
Pfarrei Programm 39

Wildpark
Peter und Paul 43

Diverses
Restaurant Wienerberg 48
Obvita 51
Schuler AG 53

Frontbild: Areal Bach
Daniel Steiner

IMPRESSUM

Adresse:
Quartierverein Nordost-Heiligkreuz
Postfach 101, 9008 St. Gallen

Präsident:
Markus Morger,
Langgasse 36, 9008 St. Gallen
Tel. 071 244 80 30, e-mail: msc@kafi.ch

Redaktion:
Daniel Steiner, Tel. 071 223 50 50
Xira Zehnder, Tel. 071 244 21 32
e-mail: redaktion@nordost-heiligkreuz.ch

Inserate:
Daniel Steiner
Hype Agentur
Goliathgasse 19
9000 St. Gallen
Tel: 071 223 50 50
e-mail: inserate@nordost-heiligkreuz.ch

Gestaltung / Druck:
E-Druck AG
Lettenstrasse 21
9016 St. Gallen

Nächste Ausgabe: 06.09.2021
Inserateschluss: 05.08.2021

Die Quartiernachrichten verstehen sich ausschliesslich als Vermittler von Informationen zum Quartierverein und dem Quartiergeschehen. Der Vorstand kann deshalb keine Verantwortung über die Tätigkeiten von in den Quartiernachrichten erwähnten Personen übernehmen.

www.nordost-heiligkreuz.ch

sgsw
St.Galler Stadtwerke

ST.GALLER
SOLAR
COMMUNITY

Hey Julia,
es gibt bessere
Orte für deine
Solarpanels.
sgsw.ch/solar

Gemeinsam zum eigenen Solarstrom.

ZANOTTA AG

Aktenvernichtung
Altpapierverwertung
Transporte

Lettenstrasse 3
CH-9008 St.Gallen
Tel: 071 244 55 03
www.zanotta.ch

TOP SECRET

Liebe Vereinsmitglieder und Quartierbewohner/innen

Nach den verregneten Tagen meldet sich jetzt endlich der Frühling. Bei vielen kommen bei den milden Temperaturen und Sonnenschein die Frühlingsgefühle hoch. Unser Funkensonntag konnte wegen den Corona-Massnahmen zwar nicht stattfinden, doch wir hoffen jetzt alle auf einen schönen Sommer und auf eine baldige Rückkehr zur Normalität.

Wegen der aktuellen Situation waren wir in diesem Jahr gezwungen, unsere Hauptversammlung schriftlich durchzuführen. Ich danke allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern für das Interesse an unserem Vereinsleben. Ich hoffe, die nächste HV findet im 2022 wieder im gewohnten Rahmen statt.

Das vom Quartierverein Nordost-Heiligkreuz mitinitiierte Areal Bach blüht wortwörtlich auf! Nutzen Sie die Chance und geniessen das Frühlingserwachen mit Freunden und Familie auf unserem neuen Quartierplatz. Ich bin sicher, das Areal Bach wird uns noch viel Freude machen.

Die gelockerten Massnahmen bringen auch für unseren Quartierverein weiteren Spielraum. Wir können uns jetzt wieder regelmässig zu Vorstandssitzungen treffen – und wer weiss, vielleicht ist schon im September wieder ein Quartierfest auf dem Areal Bach möglich. Sie werden es in den Quartiernachrichten erfahren.

Im Namen des Quartiervereins wünsche ich Ihnen viele sonnige Momente und beste Gesundheit.

Ihr Präsident
Markus Morger

Feuer und Flamme für Sie, wenn's nicht mehr brennt!
Rufen Sie uns an.

Peter Müller

Brenner-Service

Tel. / Fax 071 245 26 04 · Natel 079 437 10 89

Espentobelstrasse 7 · Postfach 127 · 9016 St. Gallen

Mitgliedschaft im Quartierverein Nordost-Heiligkreuz

Quartierverein Nordost-Heiligkreuz

Anmeldetalon

Ich / Wir erklären hiermit den Beitritt zum Quartierverein Nordost-Heiligkreuz.
(Fr.15.– Einzel-/Paarmitgliedschaft)

Familienname/n _____ Vorname/n _____

Strasse _____ Nr. _____

PLZ _____ Ort _____

E-Mail _____

St.Gallen, den _____ Unterschrift _____

Einsenden an Quartierverein Nordost-Heiligkreuz, Postfach 101, 9008 St.Gallen, info@nordost-heiligkreuz.ch
Aktuelle Informationen: www.nordost-heiligkreuz.ch

Wegen Corona: Hauptversammlung anders als sonst

Die Hauptversammlung des Quartiervereins Nordost-Heiligkreuz fand nicht wie üblich in geselligem Rahmen in der Olma-Halle statt, sondern schriftlich. Melanie Diem wurde neu in den Vorstand gewählt.

Die diesjährige Hauptversammlung des Quartiervereins Nordost-Heiligkreuz konnte nicht wie üblich mit einem feinen Essen sowie geselligem Beisammensein begangen werden. Nach der Absage im vergangenen Jahr, wurde die diesjährige HV – wie bei vielen anderen Vereinen schweizweit – schriftlich durchgeführt. Die Abstimmungsunterlagen wurden den interessierten Mitgliedern auf Verlangen zugeschickt und die Stimmabgabe erfolgte schriftlich.

Die schriftliche Stimmabgabe haben insgesamt zehn Stimmberechtigte genutzt. Das Protokoll der letzten HV, der Jahresbericht des Präsidenten sowie die Jahresrechnung 2019/20 und der Revisorenbericht wurden einstimmig angenommen. Der Jahresbeitrag für das Vereinsjahr 2021 bleibt bei Fr. 15.–. An der nächsten Hauptversammlung wird der Antrag gestellt, den Jahresbeitrag auf Fr. 25.– zu erhöhen.

Als neues Vorstandsmitglied heissen wir Melanie Diem herzlich willkommen. Die 37-Jährige wohnt im Quartier und engagiert sich als Präsidentin des Vereins Areal Bach für unser Zusammenleben. Sie ist GLP-Stadtparlamentarierin und Mutter eines Sohnes. Zudem engagiert sie sich in der Kerngruppe der IG St.Jakob-Strasse-Langgasse. «Ich bedanke mich für das Vertrauen und freue mich, viele Bewohnerinnen und Bewohner unseres Quartiers persönlich kennenzulernen», sagt Melanie Diem zur Annahme der Wahl.

Text: Daniel Steiner
Foto: Anna-Tina Eberhard

Das Areal Bach ist eröffnet

Die Brache zwischen dem Bahnhof St. Fiden und der Migros Bach wird endlich belebt. Die Zwischennutzung macht das Areal zum neuen Quartier-Treff.

Das Heiligkreuz-Quartier bekommt einen neuen Quartier-Treff. Mitte Mai fiel der offizielle Startschuss für die Zwischennutzung des Areals zwischen Bahnhof St. Fiden und Migros Bach. Entstanden ist ein Freiraum fürs Quartier, eine naturnahe Begegnungszone mit einem Treffpunkt für Jung und Alt jeglicher Kulturen.

Mit der Öffnung des Grünraums entsteht mitten in der Stadt St. Gallen ein rund 10 000 Quadratmeter grosses Erholungs- und Begegnungsgebiet. Ein Anziehungspunkt ist der neue Restaurationsbetrieb Gustav Gleis, der bei trockener Witterung von Mittag bis Mitternacht geöffnet ist. Auf dem Kiesplatz davor befindet sich der grosse Veranstaltungsplatz für Quartierfeste, Flohmärkte, Freiluft-Aufführungen, Street-Food-Festivals, Vereinsjubiläen, Openair-Kinos und andere Pop-up-Projekte.

Hinter dem Restaurationsbetrieb liegen die Quartiergärten, die bereits von fleissigen Gärtnerinnen und Gärtner bepflanzt wurden. Die Kinderbaustelle ist ebenfalls fertig erstellt und wurde in kleinem Rahmen eingeweiht. Die Arbeiten für den Lerngarten «Garten am Bach» von Bioterra haben begonnen und dauern sicher bis Ende Juni. Der Naschweg hat nach erfolgreicher Finanzierung

ebenfalls mit der Bepflanzung begonnen. Die Biodiversitäts-Oase bietet Raum zum Inhalten, Beobachten und Lauschenen.

Gerne hätten die Verantwortlichen des Vereins Areal Bach den Meilenstein zusammen mit der Bevölkerung mit einem schönen Fest gefeiert – doch coronabedingt muss dieser Anlass auf einen späteren Zeitpunkt verschoben werden.

Mitte Mai wurden die ersten Besucherinnen und Besucher an verschiedenen Rundgängen übers Areal geführt. «Wir sind happy und überwältigt von der grossen Beteiligung, vielen Dank für den Zuspruch und das riesige Interesse», sagen die Macher vom Areal Bach.

Die Bevölkerung ist eingeladen aktiv mitzuwirken, um dieses Areal in einen besonderen Platz zu verwandeln. Setzen Sie als Gönner / in ein Zeichen für Nachhaltigkeit und treiben Sie das Engagement voran. Infos unter areal-bach.ch

Text + Fotos: Daniel Steiner

Spezialgeschäft für Tee
Wir führen über 200 Sorten Tee
Schwarztee, Grüntee, Rooibos,
Früchtetee, Kräutertee

und Kaffee
Sortenrein oder Blends, helle
bis dunkle Röstungen

BAUMGARTNER
SEIT 1799

Multergasse 6 | 9004 St.Gallen | T 071 223 10 35 | baumgartnerkaffee.ch

Ob Traumwohnung oder Traumhaus: Als regional verankerte Bank unterstützen wir Sie auf dem Weg zum Eigenheim. Miteinander finden wir eine massgeschneiderte Finanzierungslösung, die zu Ihnen und Ihrem Leben passt.

acrevis Bank AG
Marktplatz 1, St.Gallen
Tel. 058 122 77 59
acrevis.ch

acrevis
Meine Bank fürs Leben

Kontakt Quartierpolizei

Langgasse / Heiligkreuz
Andreas Bissegger
Tel. +41 71 224 60 18
Natel +41 79 592 28 07
andreas.bissegger@stadt.sg.ch

Nord-Ost
Roger Spirig
Tel. +41 71 224 60 19
Natel +41 79 432 71 97
roger.spirig@stadt.sg.ch

Allgemein
Stadtpolizei St. Gallen
Quartierpolizei
Vadianstrasse 57
9001 St. Gallen

Gratisnummer: 0800 577 577
Fax +41 71 224 66 66
www.hallonachbar.ch
www.staposg.ch

RETO EGLOFF ARCHITECT AG

ist ein auf **Anlageobjekte** und **Denkmalpflege** spezialisiertes Architekturbüro an der St. Jakob-Strasse 103, St.Gallen

info@retoegloff.ch
+41 79 880 45 32

aumogarage ag

Verkauf, Service und Reparaturen aller Marken

Aumo Garage AG | St.Jakobstrasse 63
9000 St. Gallen | Telefon 071 245 09 23
info@aumogarage.ch | www.aumogarage.ch

HONDA POWER EQUIPMENT Garten- und Industriegeräte

Neuer Campus am Platztor für die HSG: Projekt «Haus im Park» gewinnt Wettbewerb

Auf dem Areal Platztor erstellt der Kanton einen zweiten Campus für die Universität St. Gallen. Damit erhält die HSG den dringend benötigten zusätzlichen Raum. Der Architekturwettbewerb für den neuen Campus in der Stadt St. Gallen ist nun entschieden. Die Jury zeichnet das Projekt «Haus im Park» des Architekten Pascal Flammer aus Zürich mit dem 1. Preis aus. Mit dem Baubeginn des Grossvorhabens ist 2025 zu rechnen.

Die Universität St. Gallen benötigt dringend mehr Raum, um ihre Kernaufgaben in Lehre und Forschung weiterhin qualitativ hochstehend zu erfüllen. Deshalb entsteht auf dem Areal Platztor in der Stadt St. Gallen ein zweiter Campus. Nach Abschluss des Architekturwettbewerbs erarbeitet der Kanton in einem nächsten Schritt das konkrete Bauprojekt. 2023 soll das Bewilligungsverfahren mit dem Sondernutzungsplan starten. Nach dem Baubeginn in 2025 kann das Gebäude voraussichtlich im Jahr 2029 in Betrieb genommen werden.

Park umgibt das Gebäude

Mit dem Siegerprojekt «Haus im Park» des Zürcher Architekten Pascal Flammer entsteht auf dem Areal Platztor ein sechsstöckiges Gebäude. Der neue Campus deckt auf rund 31 000 Quadratmetern Geschossfläche den zusätzlichen Raumbedarf der Universität St. Gallen ab. Mit seinen grossen Fens-

Gut zu Fuss sein und bleiben

Auch wenn Ihre Füsse Sie schon während vielen Jahren getragen haben: Mit der richtigen Fusspflege erhalten Sie sich Lebensqualität und die Chance auf viele weitere fröhliche Schritte durchs Leben! Damit es Ihren Füssen so gut geht, wie Sie es sich wünschen, sollten sie sich regelmässig einen Termin bei einer SFPV zertifizierten Fusspflege-Fachperson gönnen. Sie wird alles dafür unternehmen, dass Sie möglichst beschwerdefrei und gut zu Fuss sind – und es auch bleiben.

simone Nails

Simone Feurer
Grossackerstrasse 10
9000 St. Gallen
079 636 57 53
info@simonenails.ch
www.simonenails.ch

SFPV
DER SCHWEIZERISCHE FUSSPFLEGEVERBAND
Wir stehen drauf!

---

natur haar energie

Naturcoiffeur & Reiki
Anita Meier
Langgasse 88
9008 St. Gallen
+41 79 842 42 81
www.naturhaarenergie.ch

FIORINO
St. Gallen Ost

Liebevolle und professionelle Kinderbetreuung im Fiorino St. Gallen Ost

Wir singen am Lagerfeuer, malen und klecksen, bauen den schiefen Turm von Pisa noch schiefer und geniessen die Natur sowie den Wald in vollen Zügen.
Gemeinsam erleben wir einen spannenden Krippenalltag.

Auf Ihre Kontaktaufnahme freuen wir uns sehr. Für eine unverbindliche Besichtigung der Kinderkrippe Fiorino St. Gallen Ost
bitten wir um Terminvereinbarung mit der Krippenleiterin, Frau Corina Meier.

Heiligkreuzstrasse 19a • 9008 St. Gallen • 071 244 14 39 • sg.ost@fiorino.ch • www.fiorino.ch

terflächen und dem Einsatz von Holz wirkt das Siegerprojekt leicht und offen. Die publikumsorientierten Nutzungen wie die Cafeteria sind zum Stadtzentrum ausgerichtet. Um das Gebäude wird ein grosszügiger Park angelegt, der wie das Gebäude öffentlich zugänglich sein wird.

Viele Anforderungen an das Projekt
Das Gebäude wird Platz für rund 3000 Studierende, Dozierende und Mitarbeitende bieten. Lehre und Forschung werden auf den einzelnen Obergeschossen zusammengeführt, damit sich Studierende und Dozierende austauschen und begegnen können. In den zwei Untergeschossen ist eine grosse Aula mit einem Platzangebot für 400 Personen geplant. Dank des umliegenden Parks nimmt das Gebäude Rücksicht auf das angrenzende Quartier und die St. Jakob-Strasse als wichtige Verkehrsachse. Im Vergleich zur heutigen Situation wertet das neue Gebäude das Areal deutlich auf.

Anspruchsvoller Wettbewerb
Im Herbst 2019 startete der Kanton den Architekturwettbewerb. 59 Wettbewerbsbeiträge wurden in der Folge eingereicht. Keines der Projekte konnte auf Anhieb vollumfänglich überzeugen, was die Jury auf die äusserst anspruchsvolle Aufgabenstellung zurückführte. Aus diesem Grund entschied sich die Jury im Jahr 2020 für eine Überarbeitung der drei vielversprechendsten Beiträge. Die drei Projekte entwickelten sich mit der Überarbeitung deutlich weiter.

Volk sagte 2019 Ja zum Vorhaben
Die Kantonsbevölkerung stimmte dem Baukredit von 160 Millionen Franken bereits im Jahr 2019 zu. Die Gesamtkosten belaufen sich auf 207 Millionen Franken und werden nebst dem Kanton vom Bund (25 Millionen Franken) und von der Universität St. Gallen (20 Millionen Franken) getragen. Im Rahmen des Grundstückverkaufs am Platztor leistet die Stadt St. Gallen einen Standortbeitrag von 2 Millionen Franken.

kundenorientiert und nachhaltig - unsere Kernkompetenzen:

ad optima

STEUER- UND TREUHANDPRAXIS
SEIT 1995

Buchhaltung:

– Finanz- /Betriebsbuchhaltung
– Mehrwertsteuerabrechnung
– Lohnbuchhaltung
- Jahresabschluss und Anhang

Steuerberatung:

– Steueroptimierung
– Verhandlungen mit Behörden

– **Steuererklärungen für Privatpersonen**

Unternehmensberatung:

Wir begleiten und unterstützen Sie und Ihre Firma von der Planung und Gründung bis zur erfolgreichen Marktetablierung.

Treuhandberatung:

– **Erbschaften**
– Rentenplanung
– **Scheidungskonventionen**
– Liegenschaftsverwaltungen

ad optima treuhand ag
Hintere Poststrasse 10, St.Gallen
071 250 00 70
info@adoptima.ch
www.adoptima.ch

zuverlässig, kompetent und persönlich
wir freuen uns
Sie kennenzulernen!

Vereint in St.Gallen.
Überall für alle.
365 Tage im Jahr.

Wir bieten Gesundheits- und Krankenpflege, Hauswirtschaft sowie ambulante psychiatrische Pflege und Betreuung. Wir decken das gesamte St.Galler Stadtgebiet ab und sind von den Krankenkassen anerkannt.

www.spitex-stgallen.ch
Tel. 071 277 66 77

Überall für alle
SPITEX
St.Gallen

Neue Praxis an der Langgasse bietet Hypnosetherapie an

Esther Uhland hat an der Langgasse 88 eine Hypnosepraxis eröffnet. Im Interview mit den Quartiernachrichten erklärt sie, wofür Hypnose eingesetzt werden kann.

Esther Uhland ist Englischlehrerin, Organistin und Künstlerin. Vor drei Jahren machte sie eine erste Hypnoseausbildung. «Ich habe viel mit jungen Menschen zu tun und bin jedes Mal betroffen, wenn ich eine depressive oder anderweitig belastete Stimmung entdecke. Auch Erfahrungen im eigenen Umfeld haben mich bewogen, Wege zu suchen, wie man seelisches Leiden lindern kann. Mit viel Motivation und Begeisterung habe ich mich seither kontinuierlich weitergebildet.»

Was ist Hypnose?
«Hypnose ist ein völlig natürlicher Zustand, dessen wir uns oft gar nicht bewusst sind. Etwa am Morgen kurz vor dem Aufwachen oder beim gedankenversunkenen Spaziergang im Wald oder beim Verschlingen eines spannenden Krimis, wo wir stark nach Innen fokussiert sind. Die kritische innere Stimme (z.B., wenn wir uns sagen «das kann ich ja eh nicht!») tritt dann in den Hintergrund und wir bekommen Zugang zu den tieferen Schichten des Unterbewusstseins. Dort sind unsere Qualitäten, aber auch unsere Muster, die wir gerne verändern würden, abgespeichert. Jeder Mensch kann diese verändern.»

Wo hilft Hypnosetherapie?
«Hypnosetherapie ist hilfreich bei allem, wo Emotionen beteiligt sind. Z.B. bei Ängsten, Phobien, Panikattacken, leichter und mittlerer Depression, aber auch bei Stottern, Fingernägel kauen, Asthma, Tinnitus und vielen weiteren körperlichen Symptomen, oder wenn man die Kontrolle verloren hat etwa beim Essen, Trinken, beim Rauchen, beim Gamen – also bei Suchtverhalten. Sie hilft auch, ungelöste seelische Konflikte oder Blockaden loszulassen, so dass man wieder befreit im Jetzt leben kann. Aber sie ist auch ein ganz tolles Werkzeug, wenn man die Motivation oder Leistung steigern will. All

s.deluca**gipser**gmbh

Sergio De Luca
Lukasstrasse 17 · 9008 St. Gallen
Natel 079 406 33 74 · Telefon 071 244 60 24
Telefax 071 244 60 25 · s.deluca@bluewin.ch

BERATUNG MIT HERZ UND VERSTAND

seit über 5 Jahren im Dienste Ihrer Gesundheit

APOTHEKE an der Langgasse
Langgasse 20 9008 St. Gallen

Standardangebote:

- Gratis Hauslieferdienst
- Persönliche Beratung
- Blutzuckermessung
- Blutdruckmessung
- Anpassung der Stützstrümpfe

NEU im Angebot:

- Impfen
- Testen SARS-CoV-2 Rapid Antigen Test
- Covid Antikörpertest
- PCR Test (Nasenrachenabstrich)
- RNA PCR Test mittels Speichel-Probe

Apotheke an der Langgasse | Langgasse 20 | 9008 St. Gallen
www.apolanggasse.ch | Telefon 071 222 27 27 | apotheke.langgasse@bluewin.ch

die seelischen Symptome sind wertvolle Hinweise, dass etwas aus der Balance geraten ist und dass wir etwas verändern sollten. In Hypnose lösen wir die Ursachen auf, so dass die Symptome überflüssig werden.»

Wer soll zu mir kommen?
«Ich freue mich über alle, die wirklich etwas verändern wollen in ihrem Leben. Mehr Leichtigkeit zurückgewinnen, ungute Gewohnheiten loslassen, seelischen Schmerz weglegen können – das sind Dinge, die die Lebensqualität unglaublich verbessern können. Ich begegne Menschen mit Wertschätzung, Empathie und Engagement und freue mich darauf, sie in diesem Prozess begleiten zu dürfen. Wenn ein Mensch in Balance ist, wird so viel Leiden überflüssig.»

Esther Uhland freut sich auf die Arbeit in ihrer Hypnosepraxis. Sie ist vielseitig interessiert und bringt einen grossen Lebenserfahrungsschatz mit.

Für weitere Informationen
www.hypnosepraxis-st-gallen.ch

Text + Foto: Xira Zehnder

Pflegekinder St. Gallen

Wir suchen engagierte
Tages- und Pflegefamilien

Informationen unter
071 272 25 60
www.pflegekindersg.ch

Grossenbacher Haushaltgeräte AG

Miele CompetenceCenter in St. Gallen

Langasse 128
9008 St. Gallen

Tel 071 246 55 55
E-Mail info@grossenbacherag.ch
Web www.grossenbacherag.ch

Mo–Fr 08.00 – 12.00 Uhr
13.30 – 18.00 Uhr
Sa/So geschlossen

Neue Halle 1 – dem Zeitplan voraus

Die Entwicklungen der vergangenen Wochen stimmen optimistisch. Trotzdem ist es noch schwierig zu sagen, wann auf dem Areal der Olma Messen St. Gallen wieder das volle Leben einkehren wird. Während die aktuelle Situation den Messebetrieb weiterhin einschränkt, läuft das Grossprojekt «Neue Halle 1» mehr als wunschgemäss. Die Arbeiten verlaufen gar so gut, dass man vor dem Bauprogramm liegt. Im Frühling konnten die Baufachleute bereits die ersten Fertigbetonelemente für die Eindeckung der Autobahn montieren – südlich der heutigen Autobahn A1, im Bereich der künftigen dritten Röhre des Rosenbergtunnels. Ebenfalls in Angriff genommen haben die Verantwortlichen die Überdeckung des SBB-Tunnels im nördlichen Bereich der neuen Olma Halle 1. Die Plattform, auf welcher dann die Halle zu liegen kommt, ist im südlichen Bereich bereits fertiggestellt.

St.Gallen
Abtwil
Mörschwil

Elektro Akermann ag

Bachstrasse 11 I 9008 St.Gallen I 071 244 69 66 I info@elektro-akermann.ch I elektro-akermann.ch

esg
Entsorgung St.Gallen

«Worauf warten *Sie* noch?»

Schliessen Sie sich an und lösen Sie ein Grüngut-Abo.
Infos unter: www.grüngutbesser.ch

Vorbereitungen für die Eindeckung
Aktuell sind die Fachleute mit dem Bau der neuen Mittelwand der Stadtautobahn beschäftigt. Diese Wand wird bis im August fertiggestellt, sodass Ende September die Montage der Träger für die Eindeckung erfolgen kann. Dabei kommt der grösste Raupenkran der Schweiz zum Einsatz. Es folgen weitere spektakuläre Arbeiten während fünf Wochen: Die grossflächige Eindeckung der heutigen Autobahn A1 stellt einen Meilenstein im Projekt dar. Da dafür Autobahnsperrungen notwendig sind, werden diese Eindeckungsarbeiten nachts stattfinden. Tagsüber finden währenddessen normale Betonarbeiten zur Erstellung des Untergeschosses im nördlichen Bereich statt. Die Baufachleute sind weiterhin bemüht, Lärmemissionen insbesondere in der Nacht so gering wie möglich zu halten.

Baustellenführungen wieder möglich
Den Olma Messen St. Gallen und der Projektleitung ist es weiterhin ein grosses Anliegen, Anwohnerinnen und Anwohnern die Möglichkeit zu bieten, das Geschehen auf der Baustelle aus nächster Nähe zu erleben. Aufgrund der pandemischen Lage konnten die beliebten Baustellenführungen in den vergangenen Monaten leider nicht stattfinden. Nun sind sie endlich wieder möglich. Auf www.olma-halle1.ch können sich Interessierte für einen Blick hinter die Kulissen der Grossbaustelle anmelden.

Für das entgegengebrachte Vertrauen und das Verständnis für allfällig entstandene Unannehmlichkeiten danken das Projektteam und die Olma Messen St. Gallen allen Anwohnerinnen und Anwohnern herzlich.

Die Bauherrschaft Genossenschaft Olma Messen St. Gallen und das Projektteam

Bei Fragen stehen gerne zur Verfügung:

Genossenschaft Olma Messen St. Gallen
Nico Canori
Leiter Unternehmenskommunikation
Splügenstrasse 12
CH-9008 St. Gallen
Tel. +41 71 242 01 25
medien@olma-messen.ch

Seger Ingenieure GmbH
Oskar Seger
Chefbauleiter ÜRO
Frongartenstrasse 15
9000 St. Gallen
Tel. +41 71 223 15 15
oskar.seger@seger-ing.ch

www.olma-halle1.ch

obvita

Spenden Sie Lebensqualität für blinde und sehbehinderte Menschen aus der Ostschweiz.

Spendenkonto
PC 90-756-7

Danke.

obvita
Ostschweizerischer Blindenfürsorgeverein
9008 St. Gallen, www.obvita.ch

DER NÄCHSTE WINTER KOMMT BESTIMMT... JETZT HEIZÖL KAUFEN!

Riklin
preiswert, persönlich & kompetent

Walenbüchelstr. 25 | 9000 St. Gallen
T 071 244 80 80 | www.riklinoel.ch

Die Kinderbaustelle St. Gallen ist eröffnet

Ein Angebot der Offenen Arbeit mit Kindern beim Areal Bach im Heiligkreuz-Quartier.

Voller Ungeduld stehen Klein und Gross bereits eine halbe Stunde vor Eröffnung beim Tor der Kinderbaustelle an. Es ist der Samstag, 8. Mai, die Sonne scheint und alle Werkzeuge und Materialien liegen bereit. Um 13.30 Uhr ist es soweit und voller Neugier entdecken die Kinder und Erwachsenen die Kinderbaustelle mit all ihren Überraschungen. Der Andrang ist überwältigend. Um 14.00 Uhr eröffnet Stadtrat Mathias Gabathuler offiziell die Kinderbaustelle. Anschliessend wird während des ganzen Nachmittags voller Tatendrang gesägt, gehämmert, geschraubt, gemalt, gebuddelt, studiert und die Zeit genossen.

Die Kinderbaustelle St. Gallen ist jeden Samstag von 13.30 bis 16.30 Uhr (ausser in den Sommerferien) bis zum 25. Sep-

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Wir bieten in der Stadt St.Gallen einen

Besuchsdienst für ältere Menschen an.

Unsere Besucherinnen und Besucher leisten Gesellschaft, begleiten bei Aktivitäten, gehen spazieren oder hören einfach nur zu. Fachliche Begleitung, regelmässiger Erfahrungsaustausch und Spesenentschädigung sind dabei für uns selbstverständlich.

Möchten Sie gerne älteren Menschen Zeit schenken?
Oder möchten Sie selbst besucht werden?

Rufen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie!

Pro Senectute St. Gallen · Davidstrasse 16 · 9001 St.Gallen · Birgit Janka · 071 227 60 15

kostenlos und die Dauer der Teilnahme darf selbst gewählt werden. Beim ersten Besuch ist ein ausgefülltes Anmeldeformular mit der Unterschrift der Eltern obligatorisch. Kinder von der 1.– 6. Klasse dürfen ohne Begleitung am Angebot teilnehmen, jüngere Kinder nur in Begleitung einer erwachsenen Person.

Weitere Infos sowie das Anmeldeformular finden Sie unter www.stadtsg.ch/kinderbaustelle.

Wir bitten Sie, mit der ÖV anzureisen, es gibt keine Parkmöglichkeiten (ausser blaue Zone). Aufgrund der vorherrschenden Massnahmen ist die zugelassene Teilnehmerzahl auf 120 Personen begrenzt.

Wir freuen uns über einen Besuch!

Herzliche Grüsse
Robin Höneisen und Svenja Monno aus dem Kindertreff Ost

Weitere Angebote der Offenen Arbeit mit Kinder im Osten sind:
- Das Spielmobil mittwochs von 13.30–16.30 Uhr auf dem Buchwaldplatz.
- Der Buebetreff donnerstags von 15.30–17.30 Uhr im Kindertreff (Beatusstrasse 7)
- Der Meitlitreff freitags von 15.00–17.00 Uhr im Kindertreff (Beatusstrasse 7)

Diese drei Angebote können von allen Primarschulkindern der 1.–6. Klasse besucht werden. Sie sind gratis und benötigen keine Voranmeldung.

PNEU BEST

☆ REPARATUREN ALLER ART
☆ REIFEN UND RÄDER
☆ LENKGEOMETRIE
☆ AUTOZUBEHÖR
☆ AUTOGLAS
☆ KLIMAANLAGE
☆ DIAGNOSE
☆ BATTERIEN

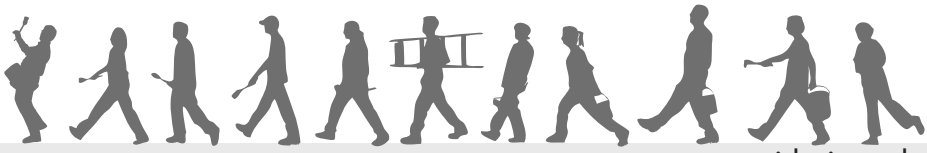
071 245 25 20
Langgasse 2 9008 St.Gallen
www.pneubest.ch

PIRELLI GOODYEAR Continental YOKOHAMA MICHELIN VOSSEN O·Z RACING PANOLIN

Maler - und Tapeziererarbeiten • Verputze • dekorative Techniken

MARTIN HANIMANN
Dipl. Malermeister

Qualität auf Schritt und Tritt !



Taubenstrasse 6 • 9008 St. Gallen • Tel. 071 244 99 73 • info@martinhanimann.ch www.martinhanimann.ch

Rolf Keller

GARTEN-PFLEGE

ROSENBERGWEG 10 · 9000 ST. GALLEN · NATEL 079 412 68 72

Jungwacht und Blauring Heiligkreuz

Sommerlager! Ab der 1. Klasse.

Die Woche vom 10. bis 17. Juli verbringen wir in einem tollen Lagerhaus in Schönried BE. Möchtest du mit dabei sein und bist noch nicht in der Jungwacht oder dem Blauring? Dann Besuch am 26. Juni und am 3. Juli unsere Gruppenstunden und melde dich an!

Gruppenstunden:
Wann: Samstag, 14.00 bis 16.00 Uhr. (ohne Schulferien)

Treffpunkt: Pfarreiheim Heiligkreuz, Federerstrasse 12, 9000 St. Gallen

Ausrüstung:
dem Wetter angepasste Kleidung.

Kontakt und Anmeldung:
Oliver Mähr, Scharleitung:
oliver.maehr@gmail.com oder
Patrizia Hinrichs, Jugendarbeiterin:
071 224 07 37

Homepage: juwahei.ch

Jugendtreff Tilflukt

Jugendtreff für alle Kinder und Jugendlichen ab der 5. Klasse und ab der 1. Oberstufe. Von den Sommer- bis zu den Herbstferien findest du die Öffnungszeiten vom Treff bei den Veranstaltungen auf www.heiligkreuz.kathsg.ch und Instagram: jugendarbeit.heiligkreuz.sg

Öffnungszeiten nach Programm
Für Kinder und Jugendliche ab der 5. Klasse: Mittwoch von 14.00 bis 17.00 Uhr oder 18.30 bis 21.00 Uhr.

Für Jugendliche ab der 1. Oberstufe:
Freitags nach Programm von 19.00 bis 22.00 Uhr

Wo: Im und um das Pfarreiheim Heiligkreuz, Federerstrasse 12, 9000 St. Gallen

Kontakt:
Patrizia Hinrichs, Jugendarbeiterin:
patrizia.hinrichs@yesprit.ch
071 224 07 37

Yesprit Jugendarbeit

Escaperoom-Reise
Vom 18. bis 21. Oktober machen wir uns auf, um in einer Stadt unserer Wahl jeden Tag einen Escaperoom zu lösen. Rätselst du gerne? Magst du den Nervenkitzel? Möchtest du mitplanen oder einfach mitkommen? Dann melde dich so schnell wie möglich an!

Kosten: 180.–
Für Kinder und Jugendliche ab der 6. Klasse.

Kontakt:
Patrizia Hinrichs, Jugendarbeiterin:
patrizia.hinrichs@yesprit.ch
071 224 07 37

Ruedi Rüegg AG

Bedachungen
Fassadenbau

Espentobelstrasse 12
9008 St. Gallen
Telefon 071 244 71 11
Inhaber Christian Zwiker

dachrueegg@bluewin.ch
www.dachrüegg.ch

Steil- und Flachbedachungen
Neubauten, Umbauten, Reparaturen
Dachunterhalt, Wohnraumdachfenster

Fassadenisolationen und hinterlüftete
Verkleidungen mit Eternitschiefer,
Holzschindelfassaden

E-Druck AG
SPEZIALITÄTEN-DRUCK

Aussagekräftige Druckerzeugnisse sehen, fühlen und riechen wir. Druckveredelungen, die den Seh-, den Tast- und sogar den Geruchssinn ansprechen, verstärken den Wow-Effekt, intensivieren die Optik und erhöhen die Wertigkeit der Drucksachen. Lackierungen, Prägungen, Stanzungen und Laminagen verleihen Ihren Druckprodukten einen spannenden, unverwechselbaren und einzigartigen Charakter. Unser grosses Spektrum an Weiterverarbeitungsmöglichkeiten rundet unsere Gesamtleistung ab. Wir beraten Sie bei der Wahl der optimalen Bindeart, schneiden und falzen den bedruckten Bogen auf die richtige Grösse und realisieren individuelle Ausprägungen.

Lettenstrasse 21 · 9016 St.Gallen · Tel. 071 246 41 41
andreas.feurer@edruck.ch · www.edruck.ch

Pfadi Montana

Auffahrtslager

Die Wölfe, Pfaderinnen und Pfader der Pfadi Fontana haben in ihrem «Kurzlager» über Auffahrt vier abwechslungsreiche und spannende Tage verbracht. Die Teilnehmenden sind nach Degersheim gereist und haben dort in Zelten übernachtet. Bei abenteuerlichen Spielen im Wald, verschiedenen sportlichen und kreativen Aktivitäten oder beim Singen am Lagerfeuer verging die Zeit wie im Flug. Dank dem tollen Programm, viel Bewegung und dem leckeren Essen vergassen die Kinder auch das kalte und nasse Wetter komplett und durften gemeinsam mit ihren Leitungspersonen unvergessliche Momente erleben.

Bist auch du gerne in der Natur unterwegs und zwischen 5 und 10 Jahren alt? Hast du Lust, über dem Feuer zu kochen, Spuren zu suchen, einen Schatz zu finden, in einem Zelt zu übernachten, eine Seilbrücke zu bauen oder dich bei lustigen Spielen mit anderen Kindern auszutoben?

All das und noch vieles mehr kannst du jeden Samstag im Osten der Stadt St. Gallen mit der Pfadi Fontana erleben. Wenn du interessiert bist, darfst du jederzeit an einer Aktivität teilnehmen und die Pfadi einmal hautnah miterleben. Informationen zu unseren Aktivitäten und generell zur Pfadi Fontana sind unter www.pfadifontana.ch zu finden.

Wir freuen uns sehr über neue Kinder, die bei uns zum Schnuppern vorbeikommen! Bis bald!

agostini-immo

« Es gibt Mieter,
die schon seit 40 Jahren
bei uns wohnen. »

agostini-immo GmbH
Renovationen, Vermittlung
Verwaltung, Verkauf

Beatusstrasse 7
9008 St. Gallen
Mobile 079 488 66 82
s.a@agostini-immo.ch
www.agostini-immo.ch

GIANNUZZI
Bad- und Haustechnik GmbH

Ich mache Ihr Bad zu einem schöneren Ort.

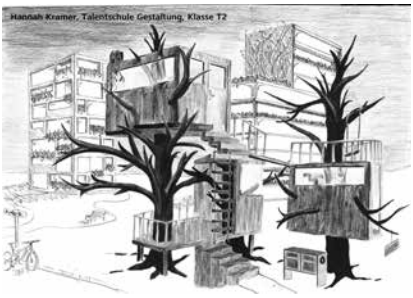
www.g-haustechnik.ch

Giannuzzi Bad- und Haustechnik GmbH
Marco Giannuzzi · Walenbüchelstrasse · 25 · 9000 St. Gallen · T +41 71 278 87 87

Wie sieht die Jugend das Haus der Zukunft?

Welche Vision der Wohnformen von morgen haben die Kinder von heute? Der 51. Raiffeisen-Jugendwettbewerb mit dem Motto «Bau dir deine Welt» hat die junge Generation eingeladen, ihre Traumhäuser zu gestalten. Über 500 Kinder aus der Stadt St. Gallen setzten sich mit dem Thema auseinander und reichten ihre Kunstwerke ein. Die 12 kreativsten Zeichnungen sowie eine Siegerklasse werden ausgezeichnet.

Malen und Zeichnen ist für die Entwicklung der Kinder wichtig. Mit dem Jugendwettbewerb möchte die Raiffeisenbank St. Gallen Kinder und Jugendliche dazu animieren, sich kreativ mit gesellschaftlichen Fragen zu beschäftigen. Über 500 Zeichnungen aus der Stadt St. Gallen wurden von einer neutralen Fach-Jury beurteilt. Diese hat aus den vielen gelungenen Kunstwerken drei Hauptgewinner für jede der vier Alterskategorien ausgewählt. Die 12 Gewinner erhalten ein Paket mit einer Kino-Geschenkkarte, mit welcher jeder Gewinner fünf Mal einen lustigen, coolen Film mit Freunden oder Familie besuchen kann sowie Schleckereien für den bevorstehenden Kinospass. Alle übrigen Teilnehmenden gehen ebenfalls nicht leer aus und werden im Juni für ihren künstlerischen Einsatz mit einem Trostpreis belohnt werden.



Von den zwölf Gewinnern sind gleich vier Gewinner aus dem Quartier Nordost-Heiligkreuz:

- Gian Hutter
  Schulhaus Spelterini, Klasse 4a
- Paula Herrmann
  Talentschule Gestaltung, Klasse T1
- Miyu Schiwy
  Talentschule Gestaltung, Klasse T1
- Hannah Kramer
  Talentschule Gestaltung, Klasse T2

7147

BERUFSBEKLEIDUNG
SCHMIDLI AG

Montag	geschlossen
Dienstag–Freitag	8.30–11.45 13.30–18.00
Samstag	10.00–16.00

Haltelhusstrasse 1 • CH-9402 Mörschwil
071 245 47 46 • schmidliag@bluewin.ch
www.**berufsbekleidung-schmidliag**.ch

Hier könnte Ihr Inserat stehen!

Gerne beantworten wir alle Ihre Fragen:

Daniel Steiner
Goliathgasse 19
9000 St. Gallen
Tel. 071 223 50 50

inserate@nordost-heiligkreuz.ch
www.nordost-heiligkreuz.ch

St. Jakob Apotheke

wenn es um Medikamente geht

- gratis Hauslieferdienst in der Stadt St. Gallen
- attraktives Kundenkarten-Bonusprogramm
  Sie profitieren bei
  allen Rezeptbezügen und Einkäufen
- Kosmetikberatung
  (Vichy, La Roche Posay, Avène, Louis Widmer)
- Kompressionsstrümpfe
  (Beratung / Anmessung / Abrechnung)
- gratis Kundenparkplätze
- kostenloses Kundenmagazin

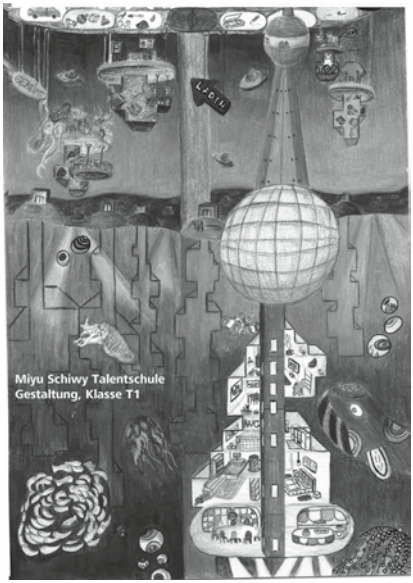
St. Jakob-Strasse 38
Buslinie 3 - Schützengarten
9000 St. Gallen

www.jakobapo.ch
Mail: st.jakobapo@ovan.ch

Tel. 058 / 878 26 40
Fax 058 / 878 26 49

Mo - Fr 7.30 - 12.15 und 13.15 - 18.30 **Sa 8.30** - 16.00 **durchgehend**

Schulklassen machen mit
Ganze Schulklassen konnten gemeinsam ihre Erfindervorstellungen gestalten und einreichen. So bietet der Jugendwettbewerb Gelegenheit für eine spezielle Gruppenarbeit mit pädagogischem Effekt. Die St. Galler Jury hat auch eine Siegerklasse auserkoren, welche einen Klassenpreis von Fr. 500.– erhält. Die Klasse 3c vom Schulhaus Rotmonten (Lehrerin Corina Bötschi) hat das Thema aufgenommen und attraktiv ausgestaltet – ein Kompliment für die gelungenen Ideen mit den Traumwolken, in denen alle Wohnträume der Kinder voll ausgelebt wurden und viele tolle Traum- und Wunschhäuser gebaut wurden.



Metallbau. Schlosserei. Metallgestaltung.
Wir legen Wert auf handwerklich professsionelle Arbeit
sowie einen kundennahen Service.
Mit viel Leidenschaft arbeiten wir mit den
Werkstoffen Stahl, Aluminium, Chromstahl und Glas.
Planung. Ausführung. Reparaturen.

metall hand werk
benz zwicker

Metallhandwerk Benz Zwicker AG I Heimatstrasse 6 I Postfach I 9008 St.Gallen
Telefon 071 244 68 68 I Telefax 071 245 74 54 I info@metallhandwerk.sg I www.metallhandwerk.sg

Ablauf- und Rohrreinigung
Container-Reinigung
Mobiltoiletten-Service
PE-Vorfabrikation
Dichtheitsprüfung

www.asa-service.ch
Service-Nr.0848 310 200

ASA-Service AG
Abwasser- und Umwelttechnik

Pfarrei Heiligkreuz

Besondere Gottesdienste und Anlässe der Pfarrei Heiligkreuz
www.heiligkreuz.kathsg.ch Wo nicht anders vermerkt, finden diese in der Dreifaltigkeitskirche oder im Pfarreiheim statt.

Neue Leiterin für World Voices

Jasmina Golnik ist neue Dirigentin des Chors World Voices. Sie ist diplomierte Musikpädagogin, Dirigentin und ausgebildete Sängerin. Sie dirigiert auch den Chor der serbisch-orthodoxen Kirche. Sie hat zwei kleine Kinder und wohnt in der Pfarrei. Wir heissen Jasmina herzlich willkommen bei uns und hoffen, dass wir mit ihr auch einen Brückenschlag zur serbisch-orthodoxen Kirche an der Langgasse 161 machen können.

Sängerinnen und Sänger aus über 15 Nationen singen religiöse und andere Lieder aus ihrer Heimat. Der Chor probt jeweils am Donnerstagabend von 19.30 Uhr bis 20.45 Uhr im Pfarreiheim (Federerstrasse 12). Während der Proben gibt es einen Kinderhort. World Voices steht allen offen, die Freude am Singen haben und sich vom Reiz der verschiedenen Kulturen angezogen fühlen. Der Chor tritt in Gottesdiensten und an Festen auf.

Ferien für Daheimgebliebene

Bibu Woche 9.–13. August 2021

In der letzten Woche der Schulferien veranstalten wir eine «Ferienwoche für Daheimgebliebene». Das Atrium vor der Kirche ist eine geschützte, sonnenwarme Piazza bis zum Einnachten.

Wir stellen vor der Kirche das Bungee Trampolin und andere Spielgeräte auf. Wir erzählen biblische Geschichten, singen mit den Kindern und laden Erwachsene und Jugendliche zum Besuch des Religionsparcours ein. Ab 18.00 Uhr werden Sie täglich von einer Gruppe mit den Köstlichkeiten ihrer Kultur verwöhnt. Jeden Tag besteht auch die Möglichkeit, Schlangenbrot zu backen.

keiser & frei gmbh
plattenbeläge.naturstein.ofenbau

keiser & frei gmbh
Daniel Frei
moosstrasse 52
CH-9014 st. gallen
Mobil +41 79 670 09 02
info@keiser-frei.ch
www.keiser-frei.ch

ARCO

Der Schlüssel zur Sauberkeit

Aemisegger, 9053 Teufen
Langgasse 1 9008 St.Gallen
Tel. 071 333 26 11, wenn keine Antwort 071 244 78 60
Fax 071 244 54 49, E-Mail: info@a-arco.ch

- Gebäudereinigung
- Schädlingsbekämpfung
- Spannteppiche-/Orientteppich-Reinigung + Reparaturen

Schreinerei
Möbel
Reparaturen

martin hälg

Langgasse 5a, 9008 St. Gallen, Tel. 071 245 35 40

ABBRACCIO AG hat sich in den letzten Jahren immer wieder dank innovativer Ideen in St. Gallen einen Namen geschaffen.

Suchen Sie etwas Spezielles für sich oder ein Geschenk? Kommen Sie vorbei, wir beraten Sie gerne.

PASTICCERIA | CATERING | RISTORANTE | CAFFÈ | WORKSHOPS | PASTA

Der Tagesablauf sieht so aus:

16.00–18.00 Uhr	Biblische Geschichten und miteinander singen, Springen auf dem Bungee Trampolin, Spiele
18.00 Uhr	Abendessen, Dessertbuffet (Beitrag nach freiem Ermessen)
19.30 Uhr	Springen auf dem Bungee Trampolin, Spiele
21.00 Uhr	Geschichte
21.30 Uhr	Abschluss

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Sie erleichtern uns aber das Planen, wenn Sie sich am Vortag anmelden: peter.oberholzer@kathsg.ch

Bei Regenwetter passen wir das Programm an.

Weitere Auskünfte: Peter Oberholzer 071 224 07 31

Gottesdienste und Anlässe
Die Gottesdienste und Anlässe der Pfarrei Heiligkreuz finden Sie jeweils im Pfarreiforum oder unter www.heiligkreuz.kathsg.ch.

Das Elterncafé, die Jassgruppe und das Plauschchörli treffen sich wieder, sobald es die Corona Situation zulässt. Weitere Informationen finden Sie im Pfarreiforum.

ZIBA TAXI

Zuverlässig und kompetent

071 333 55 55

Dein Lieblings-Taxi im Heiligkreuz – und in der ganzen Ostschweiz

Unser Heim – Ihr daheim

Wir sorgen, dass Sie sich umsorgt fühlen, damit Sie Ihre persönliche Freiheit leben dürfen.

Pflegeheim Heiligkreuz – im Dienste pflegedürftiger Mitmenschen.

Pflegeheim Heiligkreuz
Verein Evangelische Pflegeheime St.Gallen

Langgasse 120
9008 St. Gallen
Tel. 071 243 32 32
info@heiligkreuz.ch, heiligkreuz.ch

Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Tablat-St. Gallen

Ev.-ref. Kirchgemeinde Tablat-SG, Kirchkreis Heiligkreuz
Lettenstrasse 16/18, 9008 St. Gallen

Pfarrerin Birke Müller
071 245 03 83, birke.mueller@tablat.ch

Gottesdienst im Pflegeheim Heiligkreuz
Mittwoch, 23. Juni
10.15 Uhr
Evang. Pflegeheim Heiligkreuz
Pfarrperson: Birke Müller

Gottesdienst
Sonntag, 27. Juni
10.00 Uhr
Kirche Heiligkreuz
Pfarrperson: Ueli Friedinger

Gottesdienst im Pflegeheim Heiligkreuz
Mittwoch, 7. Juli
10.15 Uhr
Evang. Pflegeheim Heiligkreuz
Pfarrperson: Ueli Friedinger

Gottesdienst Pflegeheim Obvita
Freitag, 9. Juli
10.15 Uhr
Obvita – Wohnen und Pflege im Alter
Pfarrperson: Ueli Friedinger

Gottesdienst
Sonntag, 11. Juli
10.00 Uhr
Kirche Heiligkreuz
Pfarrperson: Andreas Schwendener

Gottesdienst im Pflegeheim Heiligkreuz
Mittwoch, 21. Juli
10.15 Uhr
Evang. Pflegeheim Heiligkreuz
Pfarrperson: Daniel Kiefer

Gottesdienst Pflegeheim Obvita
Freitag, 23. Juli
10.15 Uhr
Obvita – Wohnen und Pflege im Alter
Pfarrperson: Ueli Friedinger

Gottesdienst
Sonntag, 25. Juli
10.00 Uhr
Kirche Heiligkreuz
Pfarrperson: Ueli Friedinger

Gottesdienst im Pflegeheim Heiligkreuz
Mittwoch, 4. August
10.15 Uhr
Evang. Pflegeheim Heiligkreuz
Pfarrperson: Andreas Schwendener

Gottesdienst Pflegeheim Obvita
Freitag, 6. August
10.15 Uhr
Obvita – Wohnen und Pflege im Alter
Pfarrperson: Andreas Schwendener

die-oldiwerkstatt.ch
Kompetenzzentrum für Oldtimer & klassische Automobile

Josef Egger + Moritz Kind
Langgasse 106, 9008 St. Gallen
Telefon 071 277 21 57, Mobil 079 207 42 22
josef.egger@die-oldiwerkstatt.ch

Gottesdienst im
Pflegeheim Heiligkreuz
Mittwoch, 18. August
10.15 Uhr
Evang. Pflegeheim Heiligkreuz
Pfarrperson: Ueli Friedinger

Gottesdienst Pflegeheim Obvita
Freitag, 20. August
10.15 Uhr
Obvita - Wohnen und Pflege im Alter
Pfarrperson: Birke Müller

Gottesdienst
Sonntag, 22. August
10.00 Uhr
Kirche Heiligkreuz
Pfarrperson: Birke Müller

Gottesdienst im
Pflegeheim Heiligkreuz
Mittwoch, 1. September
10.15 Uhr
Evang. Pflegeheim Heiligkreuz

Gottesdienst Pflegeheim Obvita
Freitag, 3. September
10.15 Uhr
Obvita - Wohnen und Pflege im Alter
Pfarrperson: Birke Müller

Gottesdienst
Sonntag, 5. September
10.00 Uhr
Kirche Heiligkreuz
Pfarrperson: Birke Müller

v• burger ag
schreinerei + innenausbau

Ausstellung
Mo-Fr 7:00 - 12:00 / 13:30 - 17:00, oder nach Vereinbahrung

v.burger ag • lukasstrasse 29 • 9008 st.gallen
tel. 071 245 40 15 • fax 071 245 40 27
info@v-burgerag.ch
www.schreinerei-burger.ch
www.facebook.com/v.burgerag

«Unsere Qualität hat Tradition»
Metzgerei Schmid
CH-9000 St.Gallen
St.Jakob-Strasse 48
Tel. 071 244 81 32
oscar.peter@metzgereischmid.ch
www.metzgereischmid.ch
SCHMID

Schmucki
Sanitärtechnik GmbH
Planung – Ausführung – Reparaturservice
Ernst Schmucki
Eidg. dipl. Sanitärplaner
Buchwaldstrasse 1
9008 St. Gallen
Tel. 071 244 76 48
Fax 071 244 76 30
sanitaertechnik@bluewin.ch

Ihr Partner für den Badumbau,
von der Planung bis zur Ausführung.
hälg
Perfekt kombiniert
Hälg & Co. AG
Lukasstrasse 30
9001 St.Gallen
T +41 71 243 38 38
haelg.ch

Neues vom Wildpark Peter und Paul

Fangaktion in Transportkiste *Foto: W. Signer*

Anfangs Februar haben wir Besuch von 2 jungen Minipic-Schweinen. Eine Besucherin hat uns darauf aufmerksam gemacht, dass vorne beim Wildpark-Haus 2 Schweine umherirren. Mit viel Glück kann Andrea diese zwei hinter den Steingeissen in die Schleuse treiben. Zusammen mit den Strassenwärtern können wir sie in eine Transportkiste treiben und in ein Separationsgehege bei den Steinböcken lassen. Dort versorgen wir sie mit Futter und Wasser, was sie dankend annehmen. Wir fragen in der Nachbarschaft ob jemand weiss, wem die Schweine gehören und informieren auch die Polizei. Niemand weiss am Anfang, wem diese gehören und die Polizei macht eine Pressemitteilung. Am Abend dann endlich melden sich die Besitzer und holen die Schweine ab.
Tele Top macht einen Beitrag für die Sendung Top Usflug, leider ist das Wetter nicht schön und es regnet während den ganzen Aufnahmen, die von 11.00–17.00 Uhr dauern. Ich war erstaunt als der Beitrag ausgestrahlt wurde wie toll die Aufnahmen von den Tieren waren.
Am 11. Februar separieren und fangen wir 2 Steinböcke und 2 Steingeissen zusammen mit dem Tierarzt Dieter Fleischer, nehmen ihnen Blut, machen eine TB Probe, entwurmen sie und alle werden gechipt. Diese 4 jungen Tiere gehen nach Österreich in den Wildpark Hochriss in Purgstall. Wir lassen sie im Separationsgehege bis sie abgeholt werden, das war eigentlich unser Plan, aber die Steinböcke haben anderes im Sinn. Am nächsten Morgen auf der Morgenrunde beim Füttern war noch alles in Ordnung, aber eine Stunde später meldet eine Besucherin, dass drei Steinböcke ausserhalb des Geheges beim Jägerhüttli herumspazieren. Die

F. Brändle Immo AG

fredi.braendle@immo-braendle.ch
Immobilienkaufmann

Goethestrasse 50
CH-9008 St. Gallen
www.immo-braendle.ch

Telefon + 41 (0) 71-245 28 75
Telefax + 41 (0) 71-245 28 08
Natel + 41 (0) 79-335 00 12

Die autorisierte, kompetente ostschweizer Kaffeemaschinen Service-Stelle

Reparatur. Beratung. Verkauf.
Bohnen. Kapseln. Maschinen.

seit 1996

KAFFEEMASCHINENMORGER

Langgasse 36 · 9008 St.Gallen
071 244 80 30 · www.kafi.ch
E-Mail · msc@kafi.ch

Tiere sind über den 3 Meter hohen Zaun gesprungen. Anton öffnet ihnen die Türe und so kann er sie wieder ins Separationsgehege zurücktreiben aber eine Stunde später sind alle vier Tiere ganz draussen auf dem Besucherweg. Nun lässt Anton die Tiere wieder in die Gruppe zurück, denn sie wollen nicht im Separationsgehege bleiben, sie wollen zu den anderen zurück.

Bei der Morgenfütterung am 24. Februar kann Anton alle Steinböcke ins Separationsgehege locken und füttern. Zusammen mit Ingrid Ahn, Walter Signer und Dieter Fleischer können wir die 4 Steinböcke separieren, fangen und in Kisten verladen für den Transport nach Österreich. Da wir genügend Leute sind geht es gut, ohne dass die Tiere wieder über den Zaun springen. Das Steinwild wird von den Brüdern Diestelberger, den Besitzer des Wildparks abgeholt und sie kommen gut zu Hause an. Ein paar Tage später bekommen wir Bescheid, dass die Tiere gut von der Gruppe angenommen sind.

Blick in Transportkiste *Foto: W. Signer*

Am 15. März verliert der Rothirschstier eine Geweihstange und am 16. März die Zweite. Nun beginnt das Wachstum des Geweihs von neuem bis es ca. Ende Juli/ Anfangs August wieder fertig gewachsen ist. Der Sikastier verliert es am 14. April und der Damhirsch am 3. Mai.

Das erste Murmeltier sehen wir am 29. März, sie sind etwas später aus dem Winterschlaf gekommen als ein Jahr zu-

Kostbare Fracht *Foto: W. Signer*

vor. Es erwachen nach und nach alle 8 Tiere wieder aus dem Winterschlaf, aber es herrscht unter den Murmeltieren eine grosse Unruhe und Streit. Leider sind 2 Murmeltiere so schwer verletzt durch Bisse, dass sie Anton fangen kann und erlösen muss. 1 Murmeltier kann er mit einem Wundspray behandeln und wir hoffen, dass er durchkommt.

Am 17. April haben wir mit dem Kiwanis-Club einen Arbeitstag mit diversen Aufräumarbeiten in und um die Gehege. In den Hirschgehegen werden die vom Hirsch zerstreuten Äste zu Haufen gemacht, beim Rotwild einen Teil der Wiese gelüftet und gesandet.

Auch mit der St. Galler Kantonalbank haben wir am 11. Mai einen Arbeitstag, da wurde bei den Damhirschen die kaputten Baumschütze ausgewechselt. Diese beiden Arbeitstage sind für uns wertvoll und wir sind den beiden Gruppen dankbar dafür.

Murmeltier *Foto: W. Signer*

Am 6. Mai kommt das Schweizer Fernsehen um einen Beitrag für «Schweiz aktuell» zu machen über die Wiederansiedlung des Steinwilds in der Schweiz. Die Sendung wird live übertragen und Rolf Wildhaber (Wildhüter) und ich geben Auskunft darüber. Für uns ist eine neue Erfahrung live Fragen zu beantworten. Es ist für den Mai sehr kalt und wir sind froh als es vorbei ist und wir uns aufwärmen konnten.

Baumschütze *Foto: R. Signer*

Frischling

Junger Fuchs mit Sikakuh *Foto: A. Hugentobler*

Nun ist es wieder eine spannende Zeit für uns, bis alle Jungtiere auf der Welt sind. Bis Redaktionsschluss hat es 5 Frischlinge, 5 Gamskitz, 1 Steinkitz und je ein Kalb beim Rotwild und Sikawild. Wir hoffen, dass auch bei den anderen Geburten alles gut geht.

Ebenfalls haben wir junge Füchse im Gehege der Sikahirsche, diese wohnen unter dem Unterstand und mit etwas Glück kann man sie beobachten. Auch die Hirsche sind daran interessiert aber sie lassen sich gegenseitig in Ruhe.

Foto: W. Signer

Gamsgeiss mit Kitz *Foto: R. Signer*

Regula Signer
Wildpark Peter und Paul
www.wildpark-peterundpaul.ch
Postcheckkonto 90-2321-2
IBAN: CH42 0078 1015 5035 82004

Restaurant Wienerberg

Im Mai 2021 hat das Restaurant Wienerberg unter neuer Leitung mit einem neuen Team eröffnet.

Liebe Heiligkreuzler und
Heiligkreuzlerinnen

Ja, ich weiss, es ist sehr antizyklisch, mitten in der Pandemie ein Restaurant zu eröffnen. Viele von Ihnen gratulieren mir denn auch zu meinem «mutigem Schritt». Etwas Mut, braucht es schon. Doch ich sehe hier die einmalige Chance, etwas zu machen, das schon lange ganz oben auf meiner «Bucket List» stand. Der Wienerberg ist für mich eine Herzensangelegenheit und mit viel Herzblut will ich ihn auch führen. Eine Krise ist immer auch eine Chance und kaum ein Restaurant hat so viel Charme und Potenzial. Allein seine Geschichte macht diesen Ort zur Institution. Wer das Lokal betritt, fühlt sich gleich um ein Jahrhundert zurückversetzt. Anders sieht das in der Küche aus. Diese wurde erst vor kurzem saniert und ist nun auf den modernsten Stand. Die 50 Innen- und 50 Aussenplätze ermöglichen Planungssicherheit und eine kleine, aber feine Speisekarte erlaubt maximale Qualität. Das Angebot wird mediterran saisonal sein und deshalb öfters wechseln. Gekocht wird wo möglich mit frischen, regionalen Produkten. Und ja, natürlich wird auch das echte, originale «Wiener Schnitzel» wieder auf der Karte stehen. Der Wienerberg soll mittags und abends zum Speisen und gemütlichen Beisammensein einladen. Vielleicht wird dereinst am Sonntag auch ein reichhaltiger Brunch angeboten werden.

In der Küche zaubern wird Luciano Perrone. Mit ihm konnte ein erfahrener und begnadeter Koch gewonnen werden. Manch einer kennt ihn schon aus seiner Zeit im Restaurant Schoren oder dem Walhalla. Kochen ist seine Passion. In seinen Adern fliesst Olivenöl. Für ihn ist deshalb völlig klar, dass Vieles selbst hergestellt werden wird (von Brot über Pasta bis zu Cantuccini). Ihm zur Seite steht Margarita Li Puma. Sie ist uns bekannt als Mägi, die gute Seele vom Tennis Club St. Gallen und ebenfalls passionierte Köchin. Chef de Service wird Samuel Knaus, der charmante, junge Kellner aus dem Nett's. Er beherrscht auch die Kunst des Kaffeezubereitens und weiss, wie er Ihnen einen guten italienischen Espresso macht.

Und mich – Alessandro Hasler – kennen viele von Ihnen bereits. Hier aufgewachsen, hier zur Schule gegangen, ehemaliger Stürmer des FC Rotmonten (wenn auch nicht überaus erfolgreich), HSG-Alumni, immer noch wohnhaft an der Langackerstrasse, zusammen mit meiner Frau Nathalie und meinen beiden Dalmatinern Sidi & Rio. Als Mitinhaber der Weinhandlung Witschi-Weine bringe ich viel Erfahrung und Leidenschaft für Weine mit. Seit über zehn Jahren führe ich nebenberuflich die St. Galler-Weinhandlung. Gegründet 1919 von meinem Grossvater Arthur Witschi (ebenfalls Ur-Rotmöntler und erstes Schweizer Mitglied der berühmten

Weingilde Chevaliers du Tastevin), lieferte Witschi-Weine in den 70iger Jahren schon Weine ins Restaurant Wienerberg. Dieser Hintergrund ermöglicht es mir, Ihnen im Wienerberg eine aussergewöhnliche Weinkarte zu präsentieren. Nebst Weinen aus der Schweiz, finden Sie darin Weine aus Frankreich, Italien, Spanien und Österreich. Auch auf offene Weine in diversen Preisklassen und hauseigene Cocktails dürfen sie sich freuen. Der grosszügige Weinkeller erlaubt es zudem, dass wir Weine auch direkt zu Ihnen nach Hause liefern können.

Das Restaurant ist unterteilt in einen Bistroteil und einen weiss eingedeckten Salonbereich. Es bietet dadurch für einen kurzen «After-Work Apéro» ebenso Platz, wie für ein romantisches «Candlelight Dinner». Auch spezielle Anlässe (Firmung, Taufen, Geburtstage etc) finden hier einen feierlichen Rahmen. Das schöne Wein-Stübli im hinteren Bereich des Restaurants wurde wieder aktiviert, neu mit Weinregal. Es bietet Platz für acht Personen und eignet sich damit auch bestens für geschäftliche Meetings oder kleinere Gesellschaften. Zu guter Letzt gehört zum Wienerberg der wunderschöne Garten, auf dessen Eröffnung ich mich ganz besonders freue.

Wir – das Wienerberg-Team – können es kaum erwarten, endlich die Türen zu öffnen. Sind auch Sie schon so gespannt? Dann freuen wir uns auf Ihren Besuch!

Hoffentlich bis ganz bald

Ihr Wienerberg-Team
Mägi, Luciano, Sämi & Alessandro

Hypnosepraxis Esther Uhland

Langgasse 88
9008 St. Gallen
078 206 27 22
estheruhland@gmail.com
www.hypnosepraxis-st-gallen.ch

Hypnose bietet Hilfe zur Selbsthilfe in emotional belastenden Situationen. Gerne begleite ich Sie auf dem Weg zu rascher und nachhaltiger Veränderung.

Das Musikhaus Kupferschmid

Vermietung Klaviere + Elektro-Pianos

www.musikhaus-kupferschmid.ch

Hauptgeschäft:
Langgasse 23 Tel. 071 244 07 94
9008 St. Gallen Natel 079 291 02 87

Info@musikhaus-kupferschmid.ch

lohnt sich immer...

cellere
Umbau und Renovation

› Kundenmaurerarbeiten
› Um- und Anbauten
› Küchen- und Badsanierung
› Beton-Instandstellung
› Gebäudesanierung
› Fassadensanierung
› Bohr- und Fräsarbeiten

Cellere Bau AG
9008 St. Gallen

Gut gebaut.
www.cellere.ch

Drucksachengestaltung
Bildbearbeitung
Textoptimierung
PDF-Formulare

Annemarie Gantenbein | Technopolygrafin
Rabenstrasse 4 | 9008 St. Gallen
071 260 24 13 | 078 921 95 65
a.gantenbein@satzbild.ch

satzbild

Job Potential – das neue Angebot für IV-BezügerInnen

Die Arbeitsmarktsituation ist geprägt von Kurzarbeit und Stellenabbau. Keine guten Nachrichten für Menschen mit einer Beeinträchtigung. Sie haben es auch in guten Zeiten nicht einfach, eine passende Arbeitsstelle zu finden. obvita unterstützt mit dem neuen Programm «Job Potenital» arbeitslose, IV-beziehende Menschen, die das Bedürfnis nach Veränderung oder beruflicher Neuorientierung verspüren.

Das neu entwickelte Angebot «jobpotential» von obvita hat das Ziel, die beruflichen Fähigkeiten und die Potenziale von IV-BezügerInnen zu ermitteln und ihnen eine berufliche Anschlusslösung zu bieten.

Bei einem unverbindlichen Orientierungsgespräch wird zuerst geprüft, welche Potenziale da sind und wie diese optimal eingesetzt werden können. Das Ziel dieses Gesprächs ist, eine berufliche Orientierung und Perspektive zu finden und das Selbstvertrauen der jeweiligen Person zu stärken.

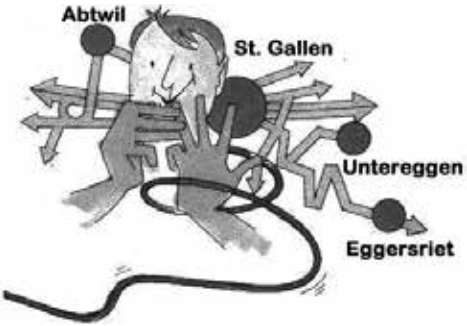
Das Programm dauert zwei bis drei Monate und wird auf die Bedürfnisse der Stellensuchenden zugeschnitten. Mit Arbeitserprobungen in unterschiedlichen Berufen, Gesprächen zur beruflichen Orientierung sowie Testverfahren zur Ermittlung der Kompetenzen werden die Stellensuchenden von Fachpersonen begleitet und unterstützt. Zusätzlich kann ein lebenspraktisches Modul wie zum Beispiel Kompass Natur oder das Kreativatelier besucht werden.

«Job Potential» richtet sich an Menschen mit einer IV-Rente, insbesondere mit einer psychisch bedingten Beeinträchtigung, die ohne Beschäftigung sind.

Detaillierte Informationen finden sich unter www.obvita.ch/ich-will.

Von der einfachen Steckdose bis zum IT-Support- alles aus einer Hand!

- STARK- UND SCHWACHSTROM
- TELEKOMMUNIKATION
- IT-INTERNET-LÖSUNGEN
- SICHERHEITSANLAGEN
- 7 x 24-STUNDEN-SERVICE



ELEKTRO SCHMID

SCHMID AG

Elektrotechn. Unternehmungen, Langgasse 69, 9008 St. Gallen
Tel. 071 245 45 45 Internet: www.elektro-schmid.ch
Fax 071 245 80 43 e-Mail: info@elektro-schmid.ch

Schuler St. Jakobs Kellerei eröffnet ein neues Weinerlebnis

Das Weinfachgeschäft Schuler St. Jakobs Kellerei zügelt innerhalb von St. Gallen an einen neuen Standort. Nach zwanzig Jahren im Heiligkreuz ist das dreiköpfige Team Mitte März in grosszügige Räumlichkeiten im Quartier Neudorf gezogen.

Nach 20 Jahren an der Langgasse 88 in St. Gallen zieht das Weinfachgeschäft Schuler in ein neues Lokal im Quartier Neudorf. Auf rund 180 m^2 Fläche bietet das frisch umgebaute Lokal an der Rorschacherstrasse 253 alles, was Weinliebhaberinnen und Weinliebhaber schätzen. Das Traditionsunternehmen Schuler St. Jakobs Kellerei mit seiner mehr als 325-jährigen Geschichte bietet hochwertige Weine aus der eigenen Kellerei an – sowie ein vielfältiges Weinangebot aus aller Welt mit regionalen Ergänzungen. Das Sortiment besteht aus rund 400 Produkten und wächst stetig weiter. Neben Weinen und Spirituosen umfasst es Delikatessen, Geschenkkreationen und nützliche Accessoires.

Treue Stammkundschaft aus der ganzen Region

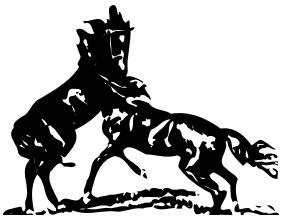
Das Geschäft zählt auf eine treue Stammkundschaft aus der ganzen Region. «In St. Gallen trinken die Kundinnen und Kunden am liebsten Klassiker wie Don Pascual, grosse Marken wie Châ-

Ihre Zeit zählt!

Die Stiftung Zeitvorsorge sucht aktive Rentnerinnen und Rentner, die hochbetagten Seniorinnen und Senioren **Gesellschaft leisten** und sie im Alltag unterstützen. Die geleisteten Stunden werden Ihrem Zeitkonto gutgeschrieben.

Wenn Sie Menschen mögen, über 60 Jahre alt und in der **Stadt St.Gallen** wohnhaft sind freuen wir uns auf Sie.

Jürg Weibel, 071 227 07 67
Informationen: www.zeitvorsorge.ch



BESTE QUALITÄT
IMMER
TOP FRISCH

PFERDEMETZGEREI SEBASTIAN BAUMGARTNER

Heimatstrasse 27, 9008 St. Gallen, Tel. 071 245 69 25

teau Clarke und Schweizer Weine von den Schuler-Weingütern Maison Gilliard und Domaines Chevaliers», erklärt Filialleiter Daniel Weilenmann. Er und sein Team freuen sich, am neuen Standort Events für bis zu dreissig Personen durchführen zu können. Der Degustationsbereich bietet grosszügig Raum für Weinverkostungen, Weinkurse und Firmenevents.

Breiteres Sortiment, bessere Zugänglichkeit

Für die Kundschaft des Weinfachgeschäfts Schuler bietet der neue Standort im Quartier Neudorf ein noch grösseres Einkaufserlebnis, ein noch breiteres Sortiment sowie eine bessere Zugänglichkeit. Rund um das Lokal gibt es neben Haltestellen des Öffentlichen Verkehrs auch viele kostenlose Parkplätze in der blauen Zone. Die Post, Migros oder die Kantonalbank befinden sich in unmittelbarer Nähe zum neuen Fachgeschäft. Das attraktive Dienstleistungs- und Einkaufsangebot ermöglicht es den Kundinnen und Kunden, verschiedene Geschäfte am gleichen Ort zu erledigen. «Wir freuen uns, am neuen Standort ein zusätzliches Kapitel unserer Firmengeschichte in St. Gallen zu eröffnen. Unser Ziel ist es, so nahe wie möglich bei unserer Kundschaft zu sein. Neben unseren 15 Fachgeschäften bieten wir unsere Weine deshalb auch über unsere Webseite für den direkten Versand nach Haus an», erklärt Nikolas von Haugwitz, Geschäftsführer der Schuler St. Jakobs Kellerei.

Hier könnte Ihr Inserat stehen!

Daniel Steiner Hype Agentur für Text, PR & Event
Goliathgasse 19, 9000 St. Gallen,
Tel. 071 223 50 50, inserate@nordost-heiligkreuz.ch
www.nordost-heiligkreuz.ch

VORSTAND QUARTIERVEREIN

Markus Morger, *Präsidium*
Langgassse 36, 9008 St. Gallen
071 244 80 30, quartierverein@kafi.ch

Sandra Steinemann
Vizepräsidium, Sicherheit, Verkehr
Segantinistrasse 21, 9008 St. Gallen
071 433 16 16
steinemann.sandra@bluewin.ch

Jürg Brunner, *Revisor*
Aeplistrasse 28, 9008 St. Gallen
juerg.brunner@asa-service.ch

Mathias Inhelder, *Sicherheit, Verkehr*
Heinestrasse 23, 9008 St. Gallen
071 246 60 16, mi@gsi-architekten.ch

Axel Koller, *Finanzen, Adressverwaltung, Mitgliederwesen*
Baumgartenstrasse 1, 9403 Goldach
071 250 00 70
kassier@nordost-heiligkreuz.ch

Urs Ochsner, *Revisor*
Kolumbanstrasse 15, 9008 St. Gallen
078 803 67 70, u.ochsner47@bluewin.ch

Oskar Seger, *Aktuar*
Espentobelstrasse 5c, 9008 St. Gallen
071 223 15 15, oskar.seger@icloud.com

Hans Stehle, *Quartierbelange, Schulen & Vereine Nordost*
Oberer Kirchliweg 8a, 9008 St. Gallen
071 244 90 84, mail@stelico.ch

Daniel Steiner, *Quartiernachrichten, Inserate, Webmaster*
Goliathgasse 19, 9000 St. Gallen
071 223 50 50
inserate@nordost-heiligkreuz.ch

Xira Zehnder, *Quartiernachrichten*
Langgasse 75a, 9008 St. Gallen
071 244 21 32
redaktion@nordost-heiligkreuz.ch

Gabrielle Plammer, *Ersatzrevisorin*
Magniberg 6, 9000 St. Gallen
071 244 27 13
gabrielle.plammer@gmx.ch

netts
Restaurant netts schützengarten
St. Jakob-Strasse 35, 9004 St. Gallen
Tel. 071 242 66 77, www.netts.ch

Schmerzen beim Aufstehen? Das muss nicht sein!

Finden Sie Antworten auf alle Fragen rund ums Bett, den Schlaf und was, mit- und in Ihrem Körper über Nacht passiert. Schlafen ist **keine** passive Tätigkeit.
Entdecken Sie erstaunliche Tatsachen und Zusammenhänge von Geist und Körper.

- **Was ist wichtiger, Matratze oder Lattenrost?**
- **Welches Kissen passt am besten zu mir?**
- **Was passiert wenn wir Schlafen?**
- **Warum sind wir am Morgen oft verspannt?**
- **Was tun wenn man im Bett keine bequeme Lage findet?**

Es braucht oft sehr wenig, um sich erholter zu fühlen. Damit Sie besser schlafen erhalten Sie bei mir Tipps und Ratschläge, die Sie sofort anwenden können.

Probieren Sie es aus – und vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin!

EINFACHCOM.ch

SCHLAF OASE GmbH
Zentrum für gesunden Schlaf
St. Jakob-Strasse 105, 9000 St. Gallen
+41 71 22 333 73

www.**schlaf**-oase.ch

P.P.
9008 St.Gallen
Post CH AG

Gratis in alle St.Galler Museen
mit der Raiffeisen Debit- oder
Kreditkarte.

MEMBER PLUS

RAIFFEISEN

raiffeisen.ch/museum

Raiffeisenbank St.Gallen