



SÄNGER DER WOCHE

Andreas Grinschl alias Andre Lavant schrieb einen schnellen Rallyesong. Beim Apfelblütenfest wird das Werk dem Publikum vorgestellt.



KÜNSTLER DER WOCHE

Giselbert Hoke wird die Gestaltung des Sonnenturms übernehmen. Die „Asfinag“ saniert den verrosteten Turm auf der A2 auf Höhe Twimberg.

REGIONAUT DER WOCHE

Stress und Burnout waren bei diesem Vortrag Thema

Stress und Burnout – Bewältigung mit viel Humor. Unter diesem Motto gab Renate Jöbstl im Pfarrhof Lavamünd einen Einblick in die Themen Stress und Burnout. Stress gehört zum Leben und ist an und für sich gesund. Er lässt uns das Leben bewältigen.

Es gibt aber auch Arten von Stress, die krank machen. Jöbstl gab dazu einen Einblick und zeigte die Ursachen und deren psychosomatischen Reaktionen bis hin zum Burnout auf. Hier brachte sie mit Herz und Humor die Symptome und die Phasen des Burnouts da. Aber auch wer gefährdet ist, sowie die Erkennung von ersten Anzeichen zeigte sie auf. Über Prävention wurde gesprochen und praktische Tipps und Anregungen mitgegeben. Es wurde



Renate Jöbstl referierte kürzlich in Lavamünd über Stress und Burnout

Foto: KK

viel gelacht im Pfarrsaal, denn Humor gepaart mit Hoffnung sind wichtige Faktoren um mit einem gesunden Stress durchs Leben zu gehen. Zur Stärkung gab es Kaffee und Kuchen.

Von unserer Regionautin Maria Traußnig.

512849

Foto-Rätsel: Was zeigt dieser Ausschnitt?



Ratefuchse, aufgepasst! Auch diese Woche gibt es ein kniffliges Foto-Rätsel zu lösen. Dieses Mal ist ein markantes Objekt in St. Stefan gesucht. Senden Sie die Lösung bis spätestens Montag, dem 15.

April, per E-Mail mit dem Betreff „Fotorätsel“ an stefanie.baldauf@woche.at. Unter der Einsendungen mit der richtigen Antwort wird eine Kiste Puntigamer Bier vom „Euco“ in Wolfsberg verlost.

Nachhilfelehrer/in gesucht
E. Einzelnachhilfe zu Hause im Bezirk Wolfsberg
Alle Fächer, M, D, E, L, L, F, RW...
Alle Schulstufen, Volksschule bis Matura
- Mit PKW freie und flexible Zeiteinteilung
Wolfsberg 04352 / 36 4 44
www.abacus-nachhilfe.at

GRUBER
reisen statt verreisen.

Wir in Kärnten Einmal wolfsberg@gruberreisen.at
Tel. 0463 - 59 55 00 oder 04762 - 61 809 oder 04212 - 28 200

ABANO Busfahrt ab Triest ins. Übernachtung, 3x 900/1000 7* Hotel Zucchi Spa - weitere Hotels möglich	Jeden Mi. u. So. bis 30. Juni 279,-
ISCHIA Wöchentliche Busfahrt oder Flug ab Triest, Ischia Viele Hotels - Fortsetz. Sie können Ischia-Katalog auf	Wöchentlich bis Ende Okt. ab 355,-
ALL INCL. REISE - INSEL BRAC Busfahrt ins. Flüge, 10 Übernachtungen, 4x 900/1000 7* Hotel Zucchi, 1 Bad & 15 Jahre, 200/250 €	Zum Feiertag 26. April - 1. Mai 349,-
LOVRAN/OPATIJA Busfahrt, 3x 900/1000 4* Hotel Zucchi (ab 1000 €) 522 + 140,- 1 Bad & 17 Jahre mit 700,- 200/250 €	3. - 5. Mai 149,-
KURZFLUG AB KLAGENFURT: RIGA Flug ab Klagenfurt, 3x 900/1000 7* Hotel PK, 4x 7* Hotel Zucchi + 140,- 1 Bad & 17 Jahre mit 700,- 200/250 €	Christi Himmelf. 9. - 12. Mai 549,-
MALI LOSINJ Busfahrt ins. Flüge, 3x 900/1000 7* Hotel Zucchi oder zum Preis von 275,- Hotel Zucchi, 522 + 140,-	Christi Himmelf. 9. - 12. Mai 229,-
MEDULIN/PULA Busfahrt, 3x 900/1000 7* Hotel PK, 275,- Hotel Zucchi 13-16. Mai € 200,- Hotel PK, € 200,- Hotel Zucchi	13. - 16. Mai 18. - 21. Mai 199,-

DER PREISGÜNSTIGSTE GÄRTNER

JETZT PFLANZEN!

- OBSTGEHÖLZE
- ROSEN
- ZIERSTRÄUCHER
- HECKENPFLANZEN

OBSTBÄUME

Apfel, Birnen, Zwetschken
Kirschen, Marillen, Pfirsiche

- über 100 Sorten ● günstige Preise ● eigene Kulturen

SMARAGDTHUJEN
sämtliche Größen ab € 1,90

bei **Ruthofer**

Autobahnabfahrt
WOLFSBERG-SÜD
oder ST. ANDRÄ

Tel./Fax
04358/
28189

Direkt an der
Bundesstraße in
ST. ANDRÄ-NORD

DER PREISGÜNSTIGSTE GÄRTNER

BUSUNTERNEHMEN & REISEBÜRO
SEINER III
Tel. 0 47 62/423 16, www.busreise seiner.at

Keine Buchungsgebühr!

21. April	Triest mit Schloss Miramare Busfahrt, Stadtführung Triest, Eintritt und Führung Schloss Miramare	p.P. € 59,-
4. Mai	„ARBORETUM“ Sloweniens Blumenpark Busfahrt, 3 Gang ME bei Anica, Eintritt und Führung „Arboretum“	p.P. € 55,-
19. - 23. Juni	„Vier Flüsse Fahrt“ – Rhein, Main, Mosel und Neckar 4 * Bus, 3 * Hotel in Mannheim und Boppard, HP, Begrüßungsgetränk, 4 x Schifffahrten, GTRL am 2. Tag, Weinsprobe, STF Mainz	ab € 449,-
26. - 30. Juni	Sommerbeginn auf der Insel Rab 4 * Bus, 3 * Hotel Padova, HP, Fährüberfahrten, Benützung des hoteleigenen Swimmingpools	ab € 319,-
26. - 30. Juni	Sommerbeginn in Selce 4 * Bus, 4 * Hotel Marina, HP, Hallenbenützung	ab € 339,-
5. - 8. Juli	Rhein in Flammen 4 * Bus, 3 * Hotel im Raum Untermosel, HP mit 2 x 3 Gang AE, ganztägige Reiseleitung entlang der Mosel, Schiffahrt mit AE	ab € 399,-