



8



58



18



156

Aus dem Inhalt

Beruf, Familie & Kinder

- 32 Auf den Hängen der Welt ist Freeriderin Johanna Bogner zu Hause
- 38 Sabine Manteuffel wagt den Schritt vom Theater ins Schneideratelier
- 54 Karin Clausen hat sich mit ihrem Caféhaus einen Wunsch erfüllt
- 140 Montessori: die Kunst, mit Freude zu lernen
- 166 Abschied gehört zum Leben. Ein Gespräch mit Trauerbegleiterin Birgit Jocham

Bewegung & Freizeit

- 8 Rodelspaß und Einkehrschwung
- 24 Winter-Wunderland mit PLUS-Faktor in Bad Hindelang
- 82 Der Werkstattladen in Mindelheim bietet Platz für Kunsthandwerker
- 90 Mit dem richtigen Dreh zum Perlenglück
- 182 Faszination Maske – einfach mal anders aussehen
- 186 Spaß, Spannung und Genuss – das Casino Kleinwalsertal

Gesundheit & Wellness

- 98 Auszeit zum Wohlfühlen im Hotel Rosenalp in Oberstaufen
- 148 Eine Schwitzbox auf vier Rädern
- 152 Duftendes Schwitzerlebnis: Saunaaufgüsse zum Selbermachen
- 156 Physiotherapeutin Liss Stengel ist dem eigenen Körper auf der Spur
- 162 Wandeljahre: im Wechselbad der Gefühle
- 170 »Denk' an deinen Rücken und beweg' dich!«

Mode, Wohnen & Dekoration

- 64 Küchenträume nach Wunsch
- 66 Papierlaternen selbstgemacht
- 96 Lieblingsuhren für jeden Geschmack
- 126 Familie Eberhardt lebt in einem knapp 300 Jahre alten Schmuckstück
- 132 Vom Lichtschalter zum Leuchtojekt – moderne Lichtkonzepte
- 136 Gehäkelte Türstopper halten Tür und Fenster auf



76



90

Natur, Garten & Tiere

- 18 Marina Brutscher ist die Windsbraut aus Bad Hindelang
- 70 Treffpunkt Futterhaus
- 76 Hübsche Pflanzenarrangements für den Winter
- 116 Topinambur – die tolle Knolle

Kochen, Küche & Gäste

- 44 Von Glühwein bis Mandelmilch: wunderbare Seelenwärmer
- 48 Süßes Waffelglück
- 58 Hefeteig – der Allrounder unter den Teigen
- 102 Köstliche Linsengerichte
- 106 Von Rüben und Knollen – Zeit für Wintergemüse
- 112 Gemüsevielfalt im Winter
- 120 Einfach, mundgerecht und schmackhaft: feine Häppchen
- 125 Gemeinsam kochen mit der »Allgäuerin« **Mitmachen**
- 180 Faschingsnaschereien aus Schmalzgebäck

Kultur, Brauchtum & Termine

- 14 Design trifft Tempo – Bayerns Rennrodel kommen aus Burgen
- 86 Fadenzauber: Leonie Schulze ist begeisterte Klöpplerin
- 176 Fasnetsalarm: Ein Tag mit Zunfrätin Silke Puszti aus Kießlegg

Rubriken

- 6 Briefkasten **Verlosung!**
- 146 Für Sie gefunden – Schönes, Nützliches und Neues
- 174 Termine – wo ist was los?
- 184 Regio-Presse
- 188 Geld, Finanzen und Versicherung
- 191 Bezugsquellen
- 191 Schaufenster
- 192 Rätselspaß **Verlosung!**
- 194 Impressum, Ausblick

