

R

REGION

GEMEINDEN

Sarganserländer | Donnerstag, 29. April 2021



Quinten und das Haus Dörfli 1370 entdeckt: Sara Kohout bereichert ab Mai das Angebot in Quinten.

Bild Guido Städler

Quinten bietet noch mehr Entspannung

Im Dörfli 1370 in Quinten eröffnet Sara Kohout am 1. Mai eine Naturheilpraxis. Ab August erweitert sie ihr Angebot zusätzlich durch eine Ernährungsberatung.

von Guido Städler/pd

Für mich ist Quinten ein Kraftort mit grossem Potenzial», sagt Sarah Kohout. «Die Idylle und Abgeschiedenheit von Quinten mit seinem besonderen Klima stellt für mich den idealen Ort dar, um ihn für die Gesundheit der Menschen zu nutzen.»

Kohouts Berufsleben startete in der Tourismusbranche. Auf einer Reise in Mittelamerika sei sie mit der Komplementärmedizin in Berührung gekommen, erzählt sie. In ihr reife der Wunsch, sich beruflich neu zu orientieren. Seit 2017 lässt sie sich am Institut für integrative Naturheilkunde in Zürich zur Naturheilpraktikerin TEN mit eidgenössischem Diplom ausbilden.

Eine weitere Belebung für das Dorf Quinten

Der Trend hin zur Natur und auf das Land bewogen die angehende Naturheilpraktikerin zur Wahl ihres besonderen Arbeitsortes. Sie stiess auf die Stiftung «Quinten lebt» und auf das

Haus Dörfli. Hier möchte Sara Kohout nun ihren Berufstraum verwirklichen. Vorerst praktiziert sie ab dem 1. Mai jeweils am Freitag, Samstag und Sonntag.

Ganzheitlicher Ansatz

In ihrer Praxis Natursache setzt Kohout auf ursachenbezogene und ganzheitliche Behandlungsansätze nach der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde (TEN). Dank ihrer entsprechenden Anerkennung ist eine Abrechnung über die Zusatzversicherung möglich. Ihre Konsultationen sind in fünf Sprachen möglich: Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch und Tschechisch.

Ab Mai bietet Kohout in Quinten klassische Massage, Fussreflexzonen-therapie, Schröpfen, Reiki und Ernährungsberatung an. «In meiner Praxis ist für Hotelgäste, Wanderer, Tagestouristen und auch Einwohner Quintens eine Reihe von verschiedenen Behandlungen buchbar», schreibt sie auf ihrer Webseite. «Mit meinem Angebot möchte ich den Gästen des 'Tremondi' eine

Möglichkeit bieten, ihre Ferien in Quinten auf eine noch entspanntere Art und Weise zu bereichern.»

Ab August wird Kohout durch Ernährungsberaterin Laura Koch verstärkt. Koch nimmt unter der Bezeichnung «Unikum Nutrition» ihre Tätigkeit auf. Sie ist spezialisiert auf Ernährungstherapie, Swami-Geno-Typing, orthomolekulare Medizin und Mykotherapie. Ab Frühling 2022 will sie zusätzlich sogenannte Rückzugswochen durchführen. Die Kochbuchautorin meint damit entgiften, Meditation, Massage, kochen und Übernachtung.

Die beiden Frauen setzen auf die Zusammenarbeit mit dem B&B Tremondi, ebenfalls im Haus Dörfli 1370, und die dortigen Übernachtungsmöglichkeiten. Dass Quinten nicht an der grossen Verkehrsachse liegt, beurteilen die beiden Frauen aufgrund ihrer Philosophie als Vorteil. Schon die Anfahrt mit dem Schiff sei ein wohltuendes Herunterfahren. Und ihre Gäste blieben eher tage- oder sogar wochenweise.

www.natursache.ch

80 Jahre: «Hirschä-Fredi» feiert



Heute Donnerstag, 29. April, darf Alfred Eberle-Mannhart in Walenstadt bei bester Gesundheit seinen 80. Geburtstag feiern. Er geniesst es immer, seine Familie um sich zu versammeln – dieses Jahr muss auf ein Fest und Besuch verzichtet werden, das wird aber sicher nachgeholt. Seine Frau Paula und die fünf Kinder mit ihren Familien gratulieren dem «Hirschä-Fredi» ganz herzlich, wünschen ihm nur das Allerbeste und noch viele schöne Stunden in der Tremla und auf dem Lüsis. (Bild und Text Pressedienst)

SARGANS

Beginn Wochenmarkt

Sargans.– Übermorgen Samstag, 1. Mai, startet die fünfte Marktsaison im Städtli. Ab dann halten jeweils samstags von 8.30 bis 12.30 Uhr die regionalen Anbieter ihre mit Liebe hergestellten Produkte auf dem Lebensmittelmarkt feil. Und auch die kleinen Mahlzeiten über die Gasse stillen dieses Jahr wieder den Hunger der Besucher. Aufgrund des Schutzkonzepts kann es auf dem Markt zu Wartezeiten kommen, ausserdem gilt Maskenpflicht. Das OK wie die Marktfahrenden danken für das Verständnis und freuen sich auf viele Kunden. Am Samstag, 15. Mai, findet dann der Setzlingsmarkt mit Tauschbörse statt.

VILTERS-WANGS

Mütter-/Väterberatung

Wangs.– Am Montag, 3. Mai, findet die Mütter- und Väterberatung am Morgen statt. Neu an der Winkelstrasse 1, Eingang und Parkplatz liegen an der Hinterdorfstrasse. Anmeldung unter 081 710 46 50 oder mvbs@bluein.ch

FMG-Stubäkafi

Vilters.– Leider muss das Stubäkafi von heute Donnerstag, 29. April, bei Friedi Diggelmann aufgrund der geltenden Schutzmassnahmen verschoben werden. Ein neues Datum wird wenn möglich nach dem nächsten Lockerungsschritt bekannt gegeben.

WALENSTADT

Mütter-/Väterberatung

Walenstadt.– Morgen Freitag, 30. April, findet die Mütter- und Väterberatung auf Anmeldung im Mehrzweckraum der Exi-Halle an der Waffenplatzstrasse statt. Anmeldung unter Telefon 081 710 46 50 oder mvbs@bluewin.ch.

Naturspielgruppe

Walenstadt.– Kinder ab drei Jahren, die Freude an der Natur und am Wald haben, sind bei der Naturspielgruppe Waldfäger herzlich willkommen. Hier werden die Wunder des Waldes und

der Natur gemeinsam erlebt. Im August startet ein neues «Waldfäger»-Spielgruppenjahr. Für den Dienstagmorgen gibt es noch wenige freie Plätze. Weitere Auskünfte erteilt Priska Marquart gerne unter 078 606 18 26.

Ortsmuseum offen

Walenstadt.– Das Ortsmuseum im alten Rathaus ist jeden Monat am ersten Samstag geöffnet – so auch übermorgen Samstag, 1. Mai. Um 10 Uhr gibt es eine Führung durch das Museum, bei Interesse mit Stadtrundgang. Ausserhalb der offiziellen Besuchszeiten ist die Besichtigung des Ortsmuseums für Gruppen auf Voranmeldung möglich. Weitere Infos unter www.ortsgemeindewalenstadt.ch.

QUARTEN

Mütter-/Väterberatung

Unterterzen.– Am Montag, 3. Mai, findet die Mütter- und Väterberatung am Morgen auf Anmeldung an der Vobachstrasse 2 statt. Anmeldung unter 081 710 46 50 oder mvbs@bluewin.ch.

Marienmonat Mai

Quarten.– Unter dem Motto «Eine Rose für die Gottesmutter» eröffnet das Zentrum Neu-Schönstatt morgen Freitag, 30. April, um 19.30 Uhr den Marienmonat Mai mit einer Eucharistiefeier. Br. Ephrem Bucher wird ihr vorstehen. Für die Feier ist eine Anmeldung unter Telefon 079 389 1734 oder an gaestbetreuung@neuschoenstatt.ch erforderlich.

PFÄFERS

Arbeitstag Valens-Vasön

Valens/Vasön.– Valens Tourismus bittet übermorgen Samstag, 1. Mai, zum Arbeitstag in Valens-Vasön. Treffpunkt ist um 8 Uhr beim Feuerwehrdepot in Valens. Das Werkzeug wird zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmenden arbeiten in kleinen Gruppen und halten sich an die Regeln des BAG. Arbeitssende ist gegen 12.30 Uhr. Die Organisatoren freuen sich auf möglichst viele Helfer. Anmeldung unter valens.tourismus@gmail.com oder Telefon 079 104 55 67.

ANZEIGE

maria's
schuhmode



Berglertag

Silvio Parpan
der Footbalance- Einlagenspezialist
berät Sie gerne und macht auf Wunsch
eine gratis Fussanalyse für Sie.

Profitieren Sie von
10% Rabatt

Die grösste Berg- Wanderschuhwahl der Region!
Der Experte von Salewa, Christian Bernhard freut sich Sie zu beraten.

Samstag 1. Mai 2021

Lindenplatz 16, 8880 Walenstadt

marias-schuhmode.ch

IMPRESSUM

Sarganserländer

Unabhängige Zeitung für das Sarganserland

149. Jahrgang, verbreitete Normalauflage: 8774 Exemplare, 20'000 Leser, Grossauflage: 21'355 Exemplare, WEMF-beglaubigt. Erscheint Montag bis Freitag

Online / E-Paper
www.sarganserlaender.ch

Verlag
Sarganserländer Druck AG, 8887 Mels, Telefon 081 725 32 32, Fax 081 725 32 30, druckerei@sarganserlaender.ch, Geschäftsführung: Thomas Ambühl

Redaktion
Zeughausstrasse 50, 8887 Mels, Telefon 081 725 32 00, Fax 081 725 32 30, redaktion@sarganserlaender.ch
Reto Vincenz (rv), Buchs (Chefredaktor), Hans Bärtsch (hb), Mels (Stellvertreter), Silja Lippuner (sil), Murg, Michael Kohler (mik), Mels, Patricia Hobi (pat), Walenstadt, Reto Voneschen (rvo), Sargans (Sport), Nadine Bantli (nb), Sargans, Denise Allg (da), Chur

Agenturen
Schweiz. Depeschagentur (sda)

Abonnementspreise
Telefon 081 725 32 32, Fax 081 725 32 30, abonnemente@sarganserlaender.ch
Durch die Post zugestellt: Fr. 292.– (12 Monate), Fr. 168.– (6 Monate), Fr. 100.– (3 Monate) inkl. 2.5% MWSt. Mehrpreis für Frühzustellung (bis 7.00 Uhr) durch Verträge Fr. 76.– (12 Monate), Kernzonen von Bad Ragaz, Vilters, Wangs, Sargans, Mels, Flums und Walenstadt, E-Paper: Fr. 256.– (12 Monate). Ausland auf Anfrage

Inserate
Mediaservice, Sarganserländer Druck AG, Postfach 34, Zeughausstrasse 50, 8887 Mels, Telefon 081 725 32 65, mediaservice@sarganserlaender.ch, Leitung: Edy Tumler

Inseratekombinationen
RegioPool, Pressekombi 27, Südostschweiz

Die Südostschweiz
Der «Sarganserländer» ist Teil des Zeitungsverbandes «Südostschweiz», der unabhängigen Tageszeitung mit Regionalausgaben in den Kantonen Graubünden, Glarus, St. Gallen und Schwyz. Verbreitete Gesamtauflage: 76'504 Exemplare. Die in dieser Zeitung publizierten Texte und Inserate dürfen von Dritten weder ganz noch teilweise kopiert, bearbeitet oder sonstwie verwertet werden. Ausgeschlossen ist insbesondere auch eine Einpreisung in Online-Dienste, unabhängig davon, ob die Texte und Inserate zu diesem Zweck bearbeitet werden oder nicht. Jeder Verstoß gegen dieses Verbot wird vom Verlag rechtlich verfolgt. Für unverlangt eingesandte Texte und Bilder wird keine Haftung übernommen.