

ORF nachlese

BEWUSST
GESUND
NEU

**Einfach
wohl fühlen**
Beauty-Tricks
Kraft der Kräuter
Tipps gegen Burn-out

Adventzauber
Stimmungsvolle Märkte
Glanzvolle Ziele

Frisch gekocht
Die besten Rezepte



Die besten Kekse!

An dieser Stelle sollte das
Booklet „Die wärmende
Winterküche“ kleben. Falls
es fehlt, können Sie es
unter nachlese@orf.at
nachbestellen – solange
der Vorrat reicht.



Zeit zu zweit
Die besten Adressen
für Ihre Auszeit

- **32 SEITEN EXTRA** mit neuen Rezepten
- **OHNE STRESS** erfolgreich backen
- **FEINE GENÜSSE** leicht gemacht



Beziehungslust statt
Alltagsfrust:
Zwischendurch einmal
ein Wochenende in
trauter Zweisamkeit.
Wir zeigen Ihnen,
wie's geht.

VON MICHAELA WERTHMÜLLER

Zeit zu zweit

Hand aufs Herz: Kennen Sie das auch? Im Büro stapeln sich die Ordner und Notizen am Schreibtisch, zu Hause warten Geschirr, Kochtopf sowie Sorgen und Nöte der Kinder. Ihren Partner sehen Sie nur noch zwischen Tür und Angel. Im Stakkato wird kurz Organisatorisches für den Alltag besprochen.

Ansonsten ist kaum noch Zeit für ein Quentchen Gefühl oder ein bisschen Zweisamkeit. Am Abend fallen meist beide todmüde ins Bett und am nächsten Morgen geht es unverändert weiter. „Man ist immer mehr instrumentalisiert – sei es beruflich oder familiär. Da bleibt für die Beziehung kaum mehr Zeit“, erklärt

Psychotherapeut Roland Bösel, der gemeinsam mit seiner Frau, Dr. Sabine Bösel, als Paartherapeut arbeitet (Aktuelles Buch: „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“, Orac Verlag). „Laut Studien sprechen Paare täglich höchstens vier Minuten über sich und die Beziehung.“ Bereits ein gemeinsames Wochenende

mit dem Partner kann da Abstand vom Alltag bringen und wieder den Blick auf die Beziehung lenken.

Kurzfristig weg. „Kurzurlaube müssen gar nicht aufwendig geplant werden und geben der Beziehung dennoch eine neue Frische, mehr Energie, Erholung und Entspannung“, erklärt Dr. Sabine Bösel.

„Durch die Belastungen des Alltags verlieren wir oft die Verbindung zueinander. Eine gemeinsame Auszeit kann dem entgegenwirken“, meint Roland Bösel. Das Wichtigste sei, dass man vorher die Bedürfnisse aufeinander abstimme, so der bekannte Imago-Therapeut.

1 RONACHER, KÄRNTEN

Zauberhafter Bazar an romantischen Gefühlen: Talkqueen Vera Russwurm und ihr Mann genießen „1001-Nacht“-Traumstunden im Thermenhotel Ronacher.



2 ALMDORF SEINERZEIT, KÄRNTEN

Romantik mit Hochgefühl: Die Hochzeiterhütte im Baum hat sogar eine eigene Zugbrücke für ganz private Stunden



3 BERGERGUT, OBERÖSTERREICH

Wo Träume keine Schäume sind: Im Berggut mitten im Herzen des Mühlviertels dreht sich alles um die Liebe und was dazugehört.

4 HOGGUT HAFNERLEITEN, BAYERN

Romantische Häuschen für zwei: Ob im Boots- oder Baumhaus – im Hofgut Hafnerleiten werden Zweisamkeit, Idylle und Ruhe großgeschrieben.



JW. MO + DO,
ab 5.00 +
ab 14.00 Uhr,
Radio Kärnten

Guten Morgen
Kärnten und
Radio Kärnten
Family



5 THERESA HOTEL, TIROL

Da frohlocken die Sinne und die Seele jubelt: Ob im Garten der Stille (u.) oder in der Relax-Stube mit knisterndem Kaminfeuer (o.) des Theres-Hotels in der Zillertaler Bergwelt.



Gewinnspiel

Gutschein für 2 Übernachtungen für zwei Personen im DZ inkl. Frühstück im Wellness- und Genießerhotel Theresa in Zell im Zillertal/Tirol. Senden Sie eine E-Mail an nachlese@orf.at oder eine Postkarte an ORF nachlese, Würzburgg. 30, 1136 Wien. KW: „Hotel Theresa“. Einsendeschluss: 30. 11. 2010; Gewinner werden schriftlich verständigt. Barabläse und Rechtsweg ausgeschlossen.

„Der eine sucht vielleicht einfach nur Auszeit vom Beruf und der andere möchte aber über die Beziehung reden.“ Die Gemeinsamkeit solle bei solch einem Wochenende im Mittelpunkt stehen, so die Psychologin Bösel.

„Erzählen und aufmerksames Zuhören, gemeinsam sportlich aktiv sein oder sich bei einer Massage verwöhnen lassen und sich körperlich wieder annähern. Das baut die Beziehung wieder auf und Stress ab“, so die Paartherapeuten Bösel einhellig.

Abstand vom Alltag. Immer mehr Reiseveranstalter und Hotels bieten spezielle Arrangements für Paare an. Hier ein paar besonders exklusive und romantische Wellnessangebote für Paare:

1 1001 Nacht – Traumstunden im Panorama SPA im Thermenhotel Ronacher. Dieses einzigartige orientalische Luxusreich erstreckt sich über zwei Etagen in einem Penthouse im Thermenhotel Ronacher, mitten in den Kärntner Nockbergen. 1001 Nacht, das sinnlichste aller Märchen, kann hier im orientalischen Rasulbad, in der Kräutersauna, im Teesalon mit offenem Kamin und im Rosenbad des Penthouse Jacuzzi mit Panorama-Rundblick erlebt werden – ungestört und zu zweit: www-ronacher.com

2 Romantik Days. Im „Almdorf Seinerzeit“ im kärntnerischen Patterngassen lädt Familie Steiner zu den Romantic Days in exklusive Almhütten mit Hotelservice. Ob Champagner-Frühstück, gemeinsame Ayurveda-Wohlfühlbehandlung, kuscheliger Abend mit Abendessen

vor dem Kamin in der eigenen Hütte oder einem Heubad für zwei Personen. Hier kommen Romantik und Kuschelfaktor sicher nicht zu kurz: www.almdorf.com

3 Kann denn Liebe Sünde sein? Frei nach diesem Motto lädt das Berggut im Mühlviertel zu einer süßen und spannenden Zeit zu zweit ein. Ob Fensterln, Bankerl ritzen oder beim „Sieben Sünden, keine Reue“-Package – hier dreht sich alles um das älteste Gefühl der Welt. Sogar ein eigener Coach für alle Liebes- und Lebenslagen steht zur Verfügung: www.romantik.at

4 Novemberlicht. Um der grauen Jahreszeit und den fehlenden Sonnenstrahlen zu trotzen, gibt es für Paare ein exklusives Novemberlicht-Paket im Hofgut Hafnerleiten im bayrischen Bad Birnbach. Der erste Lichtblick des Tages ist das Frühstück, das den Gästen direkt ins Häuschen gebracht wird. Bei einer individuellen Farblichtbehandlung durch die Farbtrainerin Susanne Eber tankt das Pärchen neue Energie. Am knisternden Kaminfeuer im eigenen Häuschen können die Gäste bei einem Glas Wein den Tag ausklingen lassen. Highlight ist ein privates Dinner bei Kerzenlicht im eigenen Häuschen. Inkludiert im Package: eine Laterne zum Mitnachhausnehmen. www.hofgut.info

5 Zeremonie der Sinne. Wollen Sie eine exklusive Sinnesreise gemeinsam erleben? Dann lassen Sie sich im Tiroler Theresa Hotel von der „Zeremonie der Sinne“ überraschen. Nur so viel sei verraten: duftiges Aroma-Bad, flackernder Kerzenschein, kuschelige Polster und prickelnder Sekt gehören dazu. Was fehlt Ihnen noch zur Krönung der Sinne? www.theresa.at