

MARKTZEITUNG MERCATO



BANCA DEL TEMPO RAIT DA BARAT ZEIT-TAUSCH-NETZ SÜDBÜNDEN

www.tauscheria.ch

März 2023 – marzo 2023

ANGEBOTE OFFERTE

Beratung & Schulung consulenza e istruzione

Basteln mit Erwachsenen und Kindern

Basteln Sie gerne und möchten neue Techniken lernen oder möchten Sie, dass Ihre Kinder im Basteln begleitet und gefördert werden, dann bin ich die richtige Person dafür. Ich bastle sehr gerne und habe pädagogisches und fachliches Wissen sowie eine grosse Kreativität.

Scuol / tsb112

Beratung bei Wohnambiente verbessern

Möchten Sie Ihre Wohnambiente verbessern und wissen nicht wie? Ich berate Sie gerne fundiert, damit Sie sich in Ihren eigenen 4 Wänden wohl fühlen und Ihre persönliche Energiequelle zu Hause optimieren.

Scuol / tsb112

Vitalstoffberatung

Möchten Sie sich gesund, fit und schön fühlen? Als Vitalstoffberaterin kann ich Sie grundlegend beraten.

Scuol / tsb112

Reiki seminario di primo livello

Durante il seminario si viene attivati all'energia Reiki attraverso 4 iniziazioni. Il tutto si svolge in 2 giornate. Costo 12,00 h e contributo spese di euro 50,00 per dispensa e attestato di partecipazione. In caso di più partecipanti le ore verranno ricalcolate. Massimo 4 partecipanti e in questo caso le ore saranno 4 a testa e il contributo euro 50,00

Tirano / tsb251

Hilfe zur Selbsthilfe bei Lernproblemen, Stress, Überforderung

Biete auf der Grundlage der Evolutionspädagogik bei Lernschwierigkeiten wie AD(H)S (Zappelphilipp, Träumer), Legasthenie, Dyskalkulie, Konzentrationsproblemen, Aggressivität, Lernschwäche, Überforderung, Motivationsproblemen, sprachlichen Schwierigkeiten, Leistungsdruck, motorischen Defiziten, Prüfungsangst und Ähnlichem Hilfe an. Durch das Aufspüren von Blockaden und des anschließenden Trainierens spezifischer Körperübungen gelingt es, diese zu lösen und ein neues Gleichgewicht zu finden. Das Lösen der Blockaden reduziert und beseitigt die Probleme und setzt neue Kapazitäten frei. Das erworbene Wissen kann danach auch zu Hause genutzt werden.

Um es zu verstehen, erlebt man es am Besten! Ich freue mich, Ihnen und/oder Ihren Kindern zu einem entspannteren Alltag zu verhelfen.

St. Moritz / tsb277

Coaching & Beratung

Gerne begleite ich dich dabei deinen Blickwinkel zu erweitern, aus deiner Komfortzone herauszukommen und auf dem Weg zu wachsen.

Es ist ein Weg, deine eigene Reise besser zu verstehen - es hilft Dir, deine Lebensaufgabe zu gestalten, indem Du deinen Mut wieder entdeckst, so zu sein, wie Du sein magst, um das zu schaffen, was Du schaffen möchtest.

Ich arbeite systemisch, ressourcen- und lösungsorientiert und bin diplomierter Coach. Dank meiner internationalen & langjährigen Erfahrung im HR Management & Training, sind mir individuelle, interkulturelle sowie Team-Entwicklungsprozesse bestens vertraut.

Ich begegne Menschen mit großer Empathie, Offenheit, Humor und Wertschätzung

Mögliche Themen, die wir besprechen können:

- Veränderungsprozesse
- Herausforderungen diverser Lebensphasen
- Trauerbewältigung
- Muster auflösen
- Bewerbungs- und Interviewtraining
- Persönlichkeitsentwicklung
- Berufsberatung
- Berufliche und private Konfliktsituationen

Bever / tsb 276

Essen & Trinken mangiare e bere

Weinkeller Beratung

Gerne komme ich für ein bis zwei Stunden in Ihren Weinkeller, um Sie zu beraten über: - Jahrgänge - passende Menüs - Komplettierung des Vorhandenen.

Madulain / tsb006

Ferien & Übernachtung vacance

Reiseleitung Wien

Möchten Sie eine fundierte, auf ihre Interessen abgestimmte, persönliche Reiseleitung in Wien? Mein Partner kennt Wien wie seine eigene Hosentasche und ist offizieller Wien – Reiseleiter.

Scuol / tsb112

Guarda, Bassa Engiadina

Vuoi passare un giorno a Guarda in Bassa Engadina? Ti ospito volentieri! La mia casa è piccolina e accogliente. insieme a me c'è anche il gatto Jerry.

Ponte in Valtellina / tsb 270

Freizeit & Sport tempo libero

Nordic Walking SNO

Erlernen oder Auffrischen der Alfa Nordic Walking Technik, sportlich oder vorbeugend, ich helfe Ihnen gerne.

Pontresina / tsb105

Rund herum organisieren...

Möchtest du deinen Schrank, Wohnung, Keller, Mansarde, Garage aufräumen. Ich helfe gerne. Ich organisiere gerne Feste für Familien, Geburtstage, Wochenendreisen, Ideen für schöne Picknicks. Gemeinsam eine Wanderung. Treffen am See, dann schwimmen und Kaffee trinken 🍀 Yoga, meditieren, gemeinsam im Garten arbeiten. Ich freue mich 🌸 Volete riordinare il vostro armadio, appartamento, cantina, soffitta o garage? Sono felice di aiutare. Mi piace organizzare feste per famiglie, compleanni, viaggi di fine settimana, portare idee per bei picnic. Mi piacerebbe fare delle escursioni insieme. incontrarsi al lago, poi nuotare e bere un caffè 🍀 fare yoga, meditare o lavorare insieme in giardino. Non vedo l'ora 🌸

St. Moritz und Miralago / tsb 265

Ukulele!

Ti piacerebbe imparare a suonare l'ukulele? Sono felice di insegnartelo! Sia adulti che bambini.

Would you like to learn how to play the ukulele?

I am happy to teach you!
Either adults and kids.
S. Giacomo di Teglio / tsb 269

Gesundheit & Körperpflege salute

Craniosacral Therapie

Craniosacral Therapie ist eine sanfte und ganzheitliche Körpertherapie. So kann sie das Zentralnervensystem ins Gleichgewicht bringen, eine tiefe Entspannung bewirken, das Immunsystem stärken, den Bewegungsradius erweitern und die eigene Körperwahrnehmung verbessern. Mehr Informationen unter www.keller-cranio.ch

Madulain / tsb006

Assistenza anziani

Aiuto volentieri nell'assistenza agli anziani o persone bisognose (cura del corpo, doccia/bagno, passeggiate, sorveglianza in caso di assenza dei parenti, compagnia, spesa, gioco a carte...

Poschiavo / tsb 266

Taglio di capelli Haare schneiden

Hai difficoltà nel muoverti da casa per raggiungere un parrucchiere ma hai necessità di tagliare i capelli? Posso aiutarti.

Kannst du nicht zum Friseur gehen? Ich kann dir gern helfen.

Ponte in Valtellina / tsb 270

Haus & Garten giardino

Pulizie a altro

Sei attualmente indisposta (per malattia, infortunio, dolori) e hai bisogno una mano in casa o altro? Aiuto volentieri.

Poschiavo / tsb008

Bügeln

Ich bügle gerne. Ich würde zu Ihnen nach Hause kommen und die Wäsche bügeln. Kann mir aber auch gut vorstellen, dass sie mir die Wäsche bringen und ich die Bügelarbeit bei mir zu Hause erledige.

Samedan / tsb 278

Rund herum organisieren...

Möchtest du deinen Schrank, Wohnung, Keller, Mansarde, Garage aufräumen. Ich helfe gerne. Ich organisiere gerne Feste für Familien, Geburtstage, Wochenendreisen, Ideen für schöne Picknicks. Gemeinsam eine Wanderung. Treffen am See, dann schwimmen und Kaffee trinken 🍀 Yoga, meditieren, gemeinsam im Garten arbeiten. Ich freue mich 🌸 Volete riordinare il vostro armadio, appartamento, cantina, soffitta o garage? Sono felice di aiutare. Mi piace organizzare feste per famiglie, compleanni, viaggi di fine settimana, portare idee per bei picnic. Mi piacerebbe fare delle escursioni insieme. incontrarsi al lago, poi nuotare e bere un caffè 🍀 fare yoga, meditare o lavorare insieme in giardino. Non vedo l'ora 🌸

St. Moritz und Miralago / tsb 265

Kinder & Jugendliche bambini & giovani

Babysitter

Sollten Sie unverhofft einen Babysitter brauchen, bin ich gerne für sie da.

Samedan / tsb055

Hilfe zur Selbsthilfe bei Lernproblemen, Stress, Überforderung

Biete auf der Grundlage der Evolutionspädagogik bei Lernschwierigkeiten wie AD(H)S (Zappelphilipp, Träumer), Legasthenie, Dyskalkulie, Konzentrationsproblemen, Aggressivität, Lernschwäche, Überforderung, Motivationsproblemen, sprachlichen Schwierigkeiten, Leistungsdruck, motorischen Defiziten, Prüfungsangst und Ähnlichem Hilfe an.

Durch das Aufspüren von Blockaden und des anschließenden Trainierens spezifischer Körperübungen gelingt es, diese zu lösen und ein neues Gleichgewicht zu finden. Das Lösen der Blockaden reduziert und beseitigt die Probleme und setzt neue Kapazitäten frei. Das erworbene Wissen kann danach auch zu Hause genutzt werden.

Um es zu verstehen, erlebt man es am Besten! Ich freue mich, Ihnen und/oder Ihren Kindern zu einem entspannteren Alltag zu verhelfen.

St. Moritz / tsb277

Bambini/e, ragazzi/e

Disponibile ad occuparmi di passeggiate e giochi con bambini, sorveglianza e disponibilità per preparare il pranzo/cena e nel dopo asilo/dopo scuola. (ho due bambini di 8 e 5 anni)

Poschiavo / tsb 266

**Mobiliät & Fahrzeug
accompagnamento &
trasporti**

Fahrdienst

Gerne fahre ich dich mit dem Auto zum Arzt, in die Therapie oder an ein anderes Ziel, wenn es für dich mit dem öffentlichen Verkehr schwierig ist.

(Pontresina-Bever-St.Moritz).

Pontresina / tsb 222

**Natur & Tiere
natura & animali**

Dog sitter

Siete impossibilitati di portare a spasso il vostro cane? Mi offro di portarlo a spasso per voi. Piccola o grossa taglia non importa. Amo tutti i cani!

Poschiavo / tsb 273

Haustierbetreuung

Biete liebevolle Betreuung für eure Haustiere während des Urlaubs an, habe viel Erfahrung mit Tieren. Auch Pflanzengiessen, Briefkastenleeren etc.

Pontresina / tsb 222

Animali-Sitter

Andate in vacanza e non avete nessuno che si occupa dei vostri animali? Io e mia figlia Serena ci mettiamo volentieri a disposizione. Se si tratta di cani purtroppo non potremo prenderli a casa nostra. In quel caso verremmo a casa vostra per dar loro da mangiare e portarli a spasso.

Poschiavo / tsb008

Corso di cucina con riconoscimento di erbe selvatiche

Vuoi imparare a cucinare con le erbe spontanee? Durante questa giornata vi insegno a riconoscerle e a trasformarle in pietanze non solo gustosissime, ma pure sane. Dopo la raccolta, andiamo in cucinare tutti assieme, per poi degustare il risultato (contributo di 20.- per cibo e materiale didattico).

Poschiavo / tsb259

**Sprache & Kultur
lingue & cultura**

Englisch Unterricht

Möchten Sie Ihre Englisch-Kenntnisse verbessern, etwas die Grammatik vertiefen, Konversation treiben und etwas mehr über England erfahren? Ich habe ein Jahr in England gelebt, bin viel herumgereist und finde die Sprache toll. Der Unterricht kann individuell und nach Ihren Wünschen angepasst werden.

Scuol / tsb112

Reiki seminario di primo livello

Durante il seminario si viene attivati all'energia Reiki attraverso 4 iniziazioni. Il tutto si svolge in 2 giornate. Costo 12,00 h e contributo spese di euro 50,00 per dispensa e attestato di partecipazione. In caso di più partecipanti le ore verranno ricalcolate. Massimo 4 partecipanti e in questo caso le ore saranno 4 a testa e il contributo euro 50,00

Tirano / tsb 251

Craniosacral Therapie

Craniosacral Therapie ist eine sanfte und ganzheitliche Körpertherapie. So kann sie das Zentralnervensystem ins Gleichgewicht bringen, eine tiefe Entspannung bewirken, das Immunsystem stärken, den Bewegungsradius erweitern und die eigene Körperwahrnehmung verbessern. Mehr Informationen unter www.keller-cranio.ch

Madulain / tsb006

**dies & das
eccetera**

Mondkalender in den Alltag integrieren

Biete an, den Mondkalender auf einfache Art kennen und anwenden zu lernen. Mache seit 30 Jahren gute Erfahrung damit, ob beim Putzen, Pflanzen giessen oder Nägel schneiden. Auch das Heimwerken sowie die Pflege des Gartens sind erfolgreicher im richtigen Zeitpunkt nach dem Mondstand. Es ist kein Buch mit 7 Siegeln !!!

Scuol / tsb112

Fare la maglia – Knit

Ti piacerebbe imparare a fare la maglia? Sono felice di insegnartelo! Adulti e bambini.

Would you like to learn how to knit? I am happy to teach you! Either adults and kids.

S. Giacomo di Teglio / tsb 269

**GESUCHE
DOMANDA**

**Haus & Garten
giardino**

Aiuto nell'orto

Cerco quono con esperienza che mi dia una mano a fare l'orto.

Poschiavo / tsb259

**Kontakt und Information
contatti ed informazioni**

**Regionale
Koordinatorinnen
Coordinatrici regionali**

Oberengadin:
Brigitte Davey
oberengadin@tauscheria.ch
Pontresina, 081 842 01 94

Engiadina Bassa & Val Müstair:
Anny Unternährer
unterengadin@tauscheria.ch
Scuol, 078 708 71 91

Poschiavo & Bregaglia:
Kerstin Fisler
poschiavo@tauscheria.ch
Poschiavo, 081 844 32 34

**Tauschtreffen
Incontri tauschria**

Alle Interessierte sind willkommen!
Tutti interessati sono benvenuti!
Termine / le date:
www.tauscheria.ch

Die **MARKTZEITUNG** wird an den Tauschtreffen aufgelegt und unter www.tauscheria.ch publiziert.

Il giornale di **MERCATO** viene aggiunto all'incontro della tauscheria e pubblicato su www.tauscheria.ch



**Scambio di qui, scambio di là...
Super guadagno! Super guadagno!**

**Conversazione Italiano e Inglese -
Conversation Italian and English**

Stai studiando Italiano e/o Inglese? Sono felice di aiutarti con la conversazione e la grammatica. Sia adulti che bambini.

Are you studying English and/or Italian? I am happy to help you in speech and grammar. Either adults and kids.

S. Giacomo di Teglio / tsb 269

**Therapie & Spiritualität
terapie & spiritualità**

Reiki trattamento primo livello

Trattamento per riequilibrare e armonizzare il benessere psicofisico della persona con l'imposizione delle mani su varie parti del corpo. Offro questo trattamento a casa mia su appuntamento.

Tirano / tsb 251

**Reiki di secondo livello invio a
distanza**

Invio dell'energia Reiki a distanza accordandosi sull'orario in cui si desidera riceverlo.

Tirano / tsb 251

Fiori di Bach

Scelta mirata dei rimedi floreali grazie all'utilizzo dell'energia del pendolo che potrai farti preparare in farmacia od erboristeria.

Tirano / tsb 251

Theta Healing

Questa è una tecnica dolce, con la quale si cambiano schemi, programmi o convinzioni che bloccano il nostro star bene. Questi schemi vengono individuati grazie al test muscolare per poi essere cambiati per il bene supremo della persona. In questo modo si può migliorare la salute, il rapporto con gli altri, il lato finanziario, il lavoro ecc., qualsiasi cosa che ci sta a cuore.

Poschiavo / tsb008

Theta Healing

Mit dieser Technik kommt man an Programme, Überzeugungen oder Glaubenssätze heran, welche uns in unserem Leben blockieren. Dank dem Muskeltest findet man heraus, welche sind und ändert sie dann zum besten Wohl der Person. Egal ob Gesundheits-, Beziehungs-, Geldprobleme usw., es wirkt in jedem Lebensbereich.

Poschiavo / tsb008