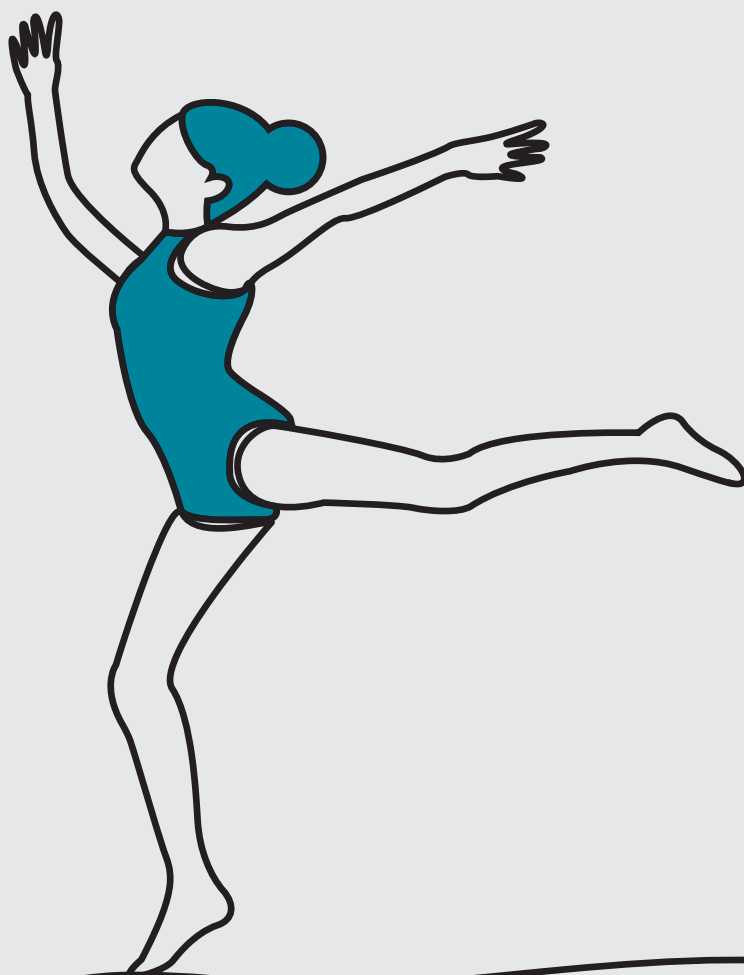




FIT, SCHÖN UND GESUND

Für ein rundum vitales Leben!



RAUM FÜR VERÄNDERUNG – PSYCHOSOZIALE BERATUNG IN NIDWALDEN UND LUZERN

Jede Lebensphase bringt Herausforderungen mit sich – manche davon werfen uns aus der Bahn. In meiner Praxis begleite ich Menschen in persönlichen, familiären, partnerschaftlichen oder beruflichen Umbruchphasen mit viel Herz, Fachwissen und eigener Lebenserfahrung.

Als psychosoziale Beraterin unterstütze ich Jugendliche, Erwachsene und Paare dabei, Klarheit zu gewinnen, Ressourcen zu aktivieren und neue Perspektiven zu entwickeln – unabhängig davon, ob es um Krisen, Entscheidungsfindung, Beziehungsthemen oder die Suche nach mehr innerer Balance geht.

Ein besonderer Schwerpunkt meiner Arbeit liegt in der Begleitung rund um Schwangerschaft, Geburt und Elternsein – eine

Zeit, die tiefgreifende emotionale Prozesse mit sich bringen kann. Als Mutter von drei Kindern kenne ich viele dieser Herausforderungen aus eigener Erfahrung – auch jene, über die selten offen gesprochen wird.

In meiner Beratung steht der Mensch mit seinen individuellen Bedürfnissen im Mittelpunkt. Es gibt keine allgemeingültige Anleitung für das Leben – und genau dort setze ich an: Mit einer vierjährigen Ausbildung in Transaktionsanalyse und Weiterbildungen in Paarberatung, Kindsverlust, Ritualarbeit und systemischer Aufstellungsarbeit biete ich eine ganzheitliche, empathische und praxisnahe Unterstützung.

Ich arbeite alltagsnah, lösungsorientiert und wertschätzend – mit offenem Ohr und

klarem Blick. Ziel ist es, Menschen darin zu stärken, ihren eigenen Weg mit mehr Selbstvertrauen, Orientierung und innerer Ruhe zu gehen.

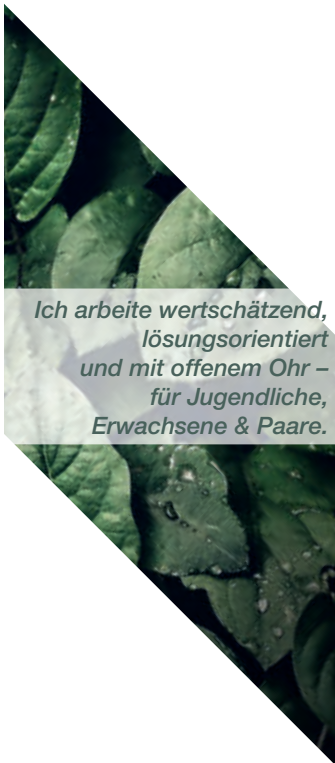
Ich begleite Sie – oder Dich – auf dem Weg durch herausfordernde Zeiten.

Praxisstandorte:

Stansstaderstrasse 30, 6370 Stans
Habsburgerstrasse 20, 6003 Luzern

Kontakt:

www.ichundwirsein.ch
076 434 12 02
info@ichundwirsein.ch



Ich arbeite wertschätzend, lösungsorientiert und mit offenem Ohr – für Jugendliche, Erwachsene & Paare.

ich & wir sein.

FAMILIEN-BEGLEITUNG & PSYCHOSOZIALE BERATUNG

Martina Ambauen

- Beratung bei Krisen & Überforderung
- Unterstützung rund um Schwangerschaft, Geburt & Elternsein
- Begleitung bei Beziehungs- oder Trennungsthemen
- Raum für Trauer, Neuausrichtung & persönliche Entwicklung



Praxis in Stans & Stadt Luzern

Mehr erfahren: www.ichundwirsein.ch

Kontakt:
076 434 12 02 | info@ichundwirsein.ch

Ob junger Erwachsener, Mutter, Vater oder Mensch in einer Umbruchphase – manchmal braucht es einen geschützten Raum, um wieder Klarheit, Stärke und Orientierung zu finden.

Ich begleite Menschen in persönlichen, familiären und partnerschaftlichen Herausforderungen mit viel Herz, Fachwissen und eigener Lebenserfahrung.

» Martina Ambauen



SGfB Schweizerische Gesellschaft für Beratung
Associazione Svizzera di Consulenti
Associazione Svizzera di Psicoterapia
Sveitsi Assosiasioonid in Konsultatsioon

KIENER

INTERCOIFFURE



aus WENIG mach VIEL!

Hattest Du schon immer
den Traum von
vollen und langen Haaren?

Mit der innovativen
neuen Tressentechnik wird
dieser Traum wahr.

Melde dich für einen kostenlosen
Beratungstermin.

www.intercoiffure-kiener.ch
Stansstad 041 610 12 40



Hypnose

Verändere dein Leben nachhaltig und
entdecke die Kraft der Hypnose. Finde
zu deiner inneren Balance und löse dich
von limitierenden Glaubenssätzen.

Wozu ist Hypnose gut?

- Ängste & Phobien auflösen
- Stress bewältigen
- Schlafstörungen entgegenwirken
- Selbstvertrauen & Selbstwert stärken
- Leistungssteigerung Sport, Beruf und Schule
- Mentale OP-Vorbereitung
- Wunschgewicht erreichen
- u.v.m.

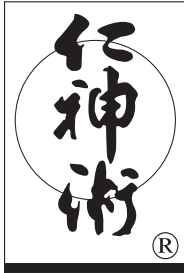
Mentale Stärke beginnt mit einer Entscheidung - Deine!

Informationen und Terminbuchung:

www.mathiermind.ch



MATHIER MIND - Serge Mathier
Turmattstrasse 20 - 6374 Buochs - 079 723 47 88
mathiermind.ch



JIN SHIN JYUTSU

Physio – Philosophie

Harmonisierung der Lebensenergie im Körper

- fördert Ihr Wohlbefinden
- bewirkt eine tiefe Entspannung
- vermindert die Auswirkungen von Stress

Einzelsitzungen und Einführungskurse
Strömgruppen

Jin Shin Jyutsu-Räume
Eingang Seeseite Parterre
Sonja J. Müller

Seeplatz 1, 6374 Buochs
Telefon 079 716 72 86

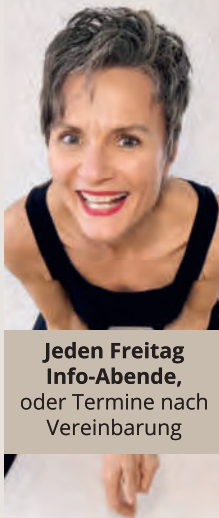
mail@sonjamueller.ch / www.sonjamueller.ch

Sanft entgiften und Kilos verlieren

Befreie deinen Körper von
Giftstoffen, Säuren u. Schlacken.
Erlebe ein komplett neues
anhaltendes Körpergefühl in
nur 120 Tagen...

- weniger Heißhunger & Gelüste
- weniger Schmerzen
- flacherer Bauch
- strafferes Bindegewebe
- verliere 5 bis 8 Kilos dauerhaft

Esther Christen
Im Hof 3, 6374 Buochs
Tel. 079 729 04 05



**Jeden Freitag
Info-Abende,
oder Termine nach
Vereinbarung**



Klangmassage & Klangtherapie



Für Kinder, Erwachsene, Paare und
ältere Menschen

Anwendungen bei

- Angespanntheit / Nervosität / Ruhelosigkeit
- Kopfschmerzen
- Schlafstörungen
- Rückenschmerzen
- Tinnitus
- ADHS

Klangmeditation in Gruppen



www.deinklangreich.ch
Priska Rohrer
079 765 54 53

Gepflegte FÜSSE



professionelle

FUSSPFLEGE

Pflegezeit – me time

NageldesignMonique

Oberdorfstr. 11b – 6375 Beckenried
Tel. 041 511 50 77



ONLINE BUCHEN



FRISCH GESTRICHEN IN DEN HERBST

STETTLISTRASSE 2 · 6383 DALLENWIL · TELEFON 041 628 18 28 · COIFFEUR-CARRÉ.CH

DONNERSTAG
BIS 21 UHR GEÖFFNET

HAAREFÄRZEN ·
ECHTES HANDWERK AUS DALLENWIL

Kreative Behandlungen

Bernadette Schöpf, Giswil
077 206 59 07, bern.schoepf@gmx.ch
www.bernadetteschoepf.ch

**Ich bin zurück und wieder für euch da,
ab 1. September 2025**

Meditationen

in kleinen Gruppen, max. 5 Personen
Montag/Mittwoch, 19.00 bis 20.30 Uhr

Behandlung mit...

Massagen, Klangschaalen, Ohrenkerzen,
Fuss-Reflex, Duft-Erlebnisse, Fernbehandlung,
Entspannungs- und Atem-Meditation, Beratung
in Lebensfragen und vieles mehr

Termine nach Vereinbarung

Ich freue mich auf eure Anmeldung
Herzlich willkommen



YOGA

Yoga Sanft für Senior*innen,
Hatha-, Hormon-, Rücken-,
Gesundheitsyoga

Gratis Probestunden



Rotzbergstrasse 1, 6362 Stansstad
078 7729703/ yoga-stansstad@gmx.ch

Auch für AnfängerInnen

www.yoga-stansstad.ch



Power und Entspannung

mit **Sandra Liem**
in Hergiswil

Gruppenkurse für:

- ZUMBA
- AROHA
- BODYFIT
- PILATES
- PILATES
nur für
MÄNNER



kassen
anerkannt



Infos unter
079 417 26 61 oder Kurs
online buchen!

2004 wlv/sls.ch

sandra-fit.ch



Ganzheitliche Behandlung in Stansstad

Claudia Frei - eidg. dipl. **Komplementärtherapeutin**
in der Methode Shiatsu - **Schmerzspezialistin** nach
Liebscher & Bracht

www.shiatsu-schmerztherapie.ch · 079 675 28 16
Shiatsu ist von der Krankenkasse anerkannt

Als Shiatsu- und Schmerztherapeutin unterstütze ich dich gerne auf deinem persönlichen Weg in ein gelasseneres, bewusstes und schmerzfreies Leben.

Shiatsu – eine Therapie, die dich wieder zu dir und in deine Mitte bringt bei z.B. Schlafstörungen, Depressionen, Ängsten, Burnout

Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht – eine Therapie, welche die zu hohe Spannung der Muskeln in deinem Körper reduziert und dadurch deinen Körper schmerzfrei werden lässt bei z.B. Kopf-, Rücken- oder Knieschmerzen

Egal für was du dich entscheidest, ich freue mich auf deine Kontaktaufnahme.



**PHYSIOTHERAPIE
GESUNDHEITSTRAINING
MASSAGE**

Physioplus Hergiswil GmbH
Zwydenweg 2, 6052 Hergiswil

www.physioplus-hergiswil.ch

Dipl. Masseur



Folgende Leistungen biete ich an (Krankenkassen anerkannt):

**Klassische Massage • Fussreflexzonen-Massage
Lymphdrainage • Bindegewebsmassage**

Termine unter: 077 479 81 19



Juan Schuler | Dipl. Masseur

Schwybogenstrasse 9 | 6386 Wolfenschiessen | Telefon 077 479 81 19 | E-Mail juschuler@bluewin.ch

İGYM

FITNESS & WELLNESS
IN STANS

1245 m²

INKL. SPA-BEREICH

CHF 200.–

SENIORENRABATT

Deine Coachin für ganzheitliche Gesundheit.

Veränderung gelingt über neue Energiequellen, die ich dir gerne aufzeige.

Praxis in Buochs NW
sarahlindemann.ch



Sarah Lindemann

BRENNEND
INTERESSANT!



BLITZ
Das Nidwaldner Original



Physiotherapie Barbara Novoselec

**Gesundheit in Bewegung-Ihre
Physiotherapie in Nidwalden!**



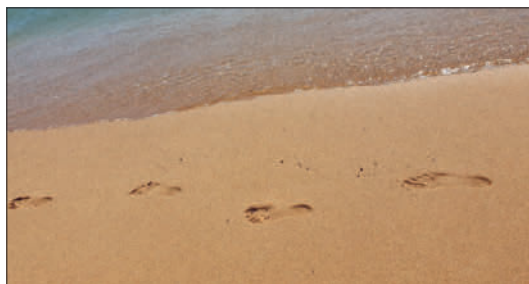
Barbara Novoselec
B.Sc. Physiotherapie

- Angebot:
- Allgemeine Physiotherapie
 - Kieferphysiotherapie (CMD)
 - Individuelles Training
 - Stosswellentherapie, Ultraschall, TENS
 - Domizil Behandlungen

Rotzbergstrasse 1
6362 Stansstad

Telefon: 078 695 8073

E-Mail: info@physiobarbara.praxismail.ch
www.physiotherapiebarbara.ch



Deine Füße werden es dir danken, denn du wirst ein Leben lang von ihnen getragen

Sandra Bacher, dipl. Fusspflegerin

079 392 46 78



FUSSPFLEGE BACHER

GEPFLEGTE FÜSSE

Fusspflege Bacher
Liechtershalten 4 / 6382 Büren
079 392 46 78 / info@fusspflegebacher.ch
www.fusspflegebacher.ch

terra uomo
BY EMSANA

— RINI —
Dusch-Gel & Shampoo

REINIGT & ERFRISCHT
MIT EM

Gesichts-creme

BELEBHT & ERFRISCHT
MIT EM

Bart-Öl

Neuheit

Die einzigartige Männer-Pflegelinie inspiriert von der Kraft der Natur, verfeinert mit EM und Bachblüten.

phytodor

Phytodor AG, 6374 Buochs / Bezugsquellen: www.phytodor.ch

DIE KNETEREI
THERAPEUTISCHE MASSAGE

**RICHTIG GEKNETET
DOPPELT ENTSPANNT
JETZT TERMIN BUCHEN**

CONNY WALDISPÜHL DIPL. MASSEURIN

THERAPeutISCHE MASSAGEN
VON KRANKENKASSEN ANERKANNT

**MASSAGE PRAXIS
DIE KNETEREI**

ERLENBANNSTRASSE 17
6383 DALLENWIL

WWW.DIEKNETEREI.CH

M +41 79 745 69 70
CONNY@DIEKNETEREI.CH

SUPERFOOD TUT SUPERGUT

Die einen sprechen von einem Marketingbegriff des 21. Jahrhunderts. Das Europäische Informationszentrum für Lebensmittel (EUFIC), eine Denkfabrik der europäischen Lebensmittelindustrie, bezeichnet Lebensmittel, insbesondere Obst und Gemüse, die aufgrund ihres Nährstoffgehalts einen höheren gesundheitlichen Nutzen haben als andere Nahrungsmittel, als Superfood.

Eine Definition des Begriffs Superfood im eigentlichen Sinne gibt es nicht. Lebensmittel, die reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen, Aminosäuren und sekundären Pflanzenwirkstoffen sind, werden Superfood genannt. Man sagt ihnen nach, einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und gesundheitsfördernde Wirkungen zu besitzen wie Entzündungen zu hemmen, Schmerzen, Krämpfe oder Hautprobleme zu lindern, das Immun-, Herz- und Kreislaufsystem zu stärken, den Cholesterinspiegel zu senken, die Darmflora positiv zu beeinflussen, den Organismus insgesamt zu vitalisieren und mehr.

Magnesium, Folsäure, Eisen, Zink, Kalium & Co.

Natürlich kann schon ein einzelnes Vitamin oder ein einzelner extrahierter Pflanzenstoff grosse Wirkung haben, ist aber deshalb noch nicht gleich ein Superfood. Ein echtes Superfood liefert von einem bestimmten oder mehreren Nähr-, Wirk- oder Vitalstoffen eine sehr grosse Menge und damit vergleichsweise deutlich mehr als andere Nahrungsmittel. Ein Superfood ist ein vollwertiges und ganzheitliches Lebensmittel, möglichst naturbelassen. Ein Superfood muss nicht teuer sein und auch nicht aus weit entfernten, tropischen oder arktischen Regionen stammen.

Gesundes Superfood

Viele Krankheiten gehen mit übermässigem oxidativen Stress einher, chronischen Entzündungsprozessen sowie verminderten körpereigenen Entgiftungs- und Ausleitungsfähigkeiten.

Superfoods wirken antioxidativ, entzündungshemmend und aktivierend auf die Funktion der Ausleitungs- und Entgiftungsorgane Blase, Nieren, Leber und Darm.

Sekundäre Pflanzenstoffe sind die Aktivisten und jene Stoffe, die besonders hochkonzentriert eben in diesen Superfoods zu finden sind. Alleine allerdings richten es die Superfoods nicht. Sie können ihre Wirkung am besten in Kombination mit einer hochwertigen und möglichst naturbelassenen Ernährung in Bio-Qualität aus frischen Zutaten entfalten. Ein gesunder Lebensstil insgesamt mit ausreichend Bewegung, gesundem Schlaf, Entspannung, Sonnenlicht und frischer Luft sind ihrer Wirkung nur zuträglich.

Keine Hexerei

Superfoods sind ganz normale, herkömmliche Lebensmittel. Nein, Baguette mit Schinken, Kartoffelsalat mit Wienerli, Pommes rot-weiss oder Pizza Salami sind es nicht. Es sind eher Matcha, Quinoa, Amaranth, Cranberries, Chiasamen, Granatapfelkerne, Mandeln, Goji- und Açaï-Beeren.

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah

Superfood findet sich sozusagen vor der Haustür oder kommt aus der Region, ist in jedem Falle aber einheimisch. Einige Beispiele: Erbsen statt Avocado aus tropischen oder subtropischen Gebieten, Hirse statt Quinoa aus Bolivien und Peru, das es bereits sogar schon aus einheimischem Anbau gibt, Leinsamen statt Chiasamen, Spinat statt Spirulina, Baumnüsse statt Mandeln (in einer Mandel stecken bis zu 4 Liter Wasser), Äpfel statt Schisandra, Brennnesseltee statt Matcha, Johannisbeeren statt Gojibeeren.

Und weiter geht die Liste mit einheimischem Superfood: Hagebutte, Kamille, schwarze Kirschen, Sanddorn, Himbeeren, Holunder, Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Rote Beete, Broccoli, Blumenkohl, Federkohl, Kabis, Kohlrabi, Rosenkohl, Wirz und rohes Sauerkraut, Hühnereier, Milch, Wal- und Haselnüsse, Kresse, Grünkohl, Pastinaken, Hirse, Hafer, Dinkel und Weizengras- und Gerstengras, das es als hochwertiges Pulver gibt und sich Smoothies und Joghurts wunderbar beimischen lässt.

Ein Ingwertopf im Garten oder auf dem Balkon liefert Gesundheit frei Haus ebenso wie selbstgezogene Sprossen, etwa von Zwiebeln, Alfalfa, Mungobohnen, Kresse oder Kichererbsen. Aronia-Beeren gibt es aus der Schweiz, Heidelbeeren hingegen werden oft (auch aus Übersee) importiert. Immer also auf Herkunft und Saisonalität achten.

Pasta mit Brokkoli

Schnell, köstlich, sättigt und ist gesund. Das Kohlgemüse enthält eine hohe Menge an Vitamin C. Verschiedene Nährstoffe des Brokkolis schützen die Zellen und hemmen krebserregende Stoffe.

Zutaten für 4 Portionen:

etwa 500 g	Brokkoli
1 Handvoll	Basilikum
3-4 Halme	Knoblauch- oder Lauchzwiebelgrün
2 EL	Olivöl
4 EL	Gemüsebrühe
2 EL	Zitronensaft
400 g	kurze Nudeln (z. B. Penne oder Fusilli)
1 EL	Butter
4 EL	geriebener Parmesan
	Salz und frisch gemahlener Pfeffer nach Belieben

Zubereitung

Brokkoli putzen, waschen, in kleine Röschen teilen und dickere Stiele schälen. Basilikum und Knoblauch- oder Zwiebelgrün waschen und grob zerkleinern. Öl in einer Pfanne erhitzen. Brokkoli und Knoblauch- oder Zwiebelgrün darin unter Rühren andünsten, nicht bräunen. Die Brühe zugeben, Gemüse mit Zitronensaft, Salz und einer kräftigen Prise Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten gerade eben weich garen. Nudeln in sprudelnd kochendem Salzwasser bissfest garen, abgiessen und zum Gemüse in die Pfanne geben. Butter und 1 EL Parmesan hinzufügen, alles vermischen und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Den restlichen Parmesan servieren.



Superfood mit Superkraft



Superlecker



Supergesund



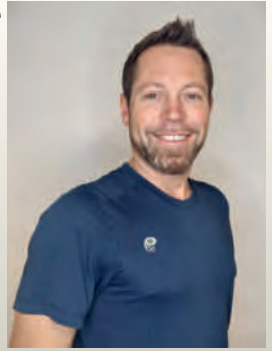
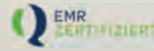
Medizinische Massage

Prävention und Rehabilitation
Steigerung des Wohlbefindens
Leichtigkeit in Sport und Alltag

Fabian Lerch
Med. Masseur eidg. FA
Dorfplatz 10, 6370 Stans
+41 79 204 90 89
www.therapielerch.ch

Medizinische- und Sportmassage
Faszien- und Triggerpunkttherapie

Krankenkassen anerkannt
Online Terminbuchung und Abendtermine



Liebesvollbrunn Praxis

Flurhofstrasse 4
6374 Buochs
079 731 65 68
info@sandra-frank.ch

Neustart Leben - Zurück auf die Seelenspur

Intuitive Begleitung dorthin, wo du dich wieder spürst.

Energie- & Seelenarbeit
Mediales Heilen
Ausbildung & Workshops
Ätherische Öle & Australische Blüten-Essenzen

einfach - echt - bodenständig



Massage THERAPIE



Aktiviere Deine Selbstheilungskräfte

AROMATOUCH
mit der Kraft von ätherischen Ölen

Nageldesign Monique

Oberdorfstr. 11b – 6375 Beckenried
Tel. 041 511 50 77



Möchtest Du endlich Dein
Wohlfühlgewicht
mit Hypnose erreichen?

Beende emotionales Essen und finde zu einem gesunden Essverhalten.
Mehr Leichtigkeit und Motivation für Bewegung in Deinem Alltag.

Unter: www.marcraftler.ch kannst du deinen Termin buchen.
Eigene Praxis seit 2009 / Mitglied im SVNH

Marc Raffler - Mental Coaching & Hypnosetherapie
Dorfplatz 14 - 6052 Hergiswil NW - 079 872 00 61 - www.marcraftler.ch

**Mitglied werden und
von spannenden
Angeboten profitieren.**

Mehr Infos: provelounerwalden.ch

PRO VELO
UNTERWALDEN





**Gutes Gefühl von Kopf bis Fuss
Planen Sie Ihre individuellen NuEratight RF-Behandlungen.**



- Glattere Haut von Kopf bis Fuss
- Wohltuend und entspannend
- Präzise und sicher
- Leistungsstark
- Lang anhaltende Ergebnisse

Gerne empfangen Sie für eine unverbindliche Beratung.



**Anmeldungen:
24 Std. online unter
pacos-beauty.ch
WhatsApp oder Natel
079 233 05 54**

Hypnose hilft – effizient und nachhaltig

**Bei Ängsten, Panikattacken, Stress, Burnout,
Schlafproblemen, zwischenmenschlichen
Konflikten privat oder im Beruf**

Hypnosetherapie Chantal Frei

Psychologin, MSc.
Zertifizierte Hypnosetherapeutin OMNI



www.frei-hypnose.ch – info@frei-hypnose.ch
Aemättlihof 105, 6370 Stans – Tel. 079 448 11 43



NATUR HEILPRAXIS NIDWALDEN

Gesundheit ist unser höchstes Gut – wir begleiten dich achtsam und auf Augenhöhe auf deinem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.
In unseren Behandlungen kombinieren wir bewährte, traditionelle Naturheilmethoden mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Unsere Methoden

- Akupunktur
- Tuina-Massage
- Craniosacral-Therapie | auch für Babies und Kinder
- Shiatsu
- Phytotherapie (Kräutertherapie)
- Mykotherapie (Vitalpilze)
- Diätetik (Ernährung nach TCM)
- Qi Gong | Tai Chi
- Buteyko-Atemtherapie

Das sind wir

Thomas Feer



Olivia Feer



Simone Wicki



Karin Nicolai



Naturheilpraxis Nidwalden GmbH | Langmatt 9 | Stans



info@naturheilpraxis-nw.ch | 079 467 31 33

www.naturheilpraxis-nidwalden.ch



SANALMA

Craniosacraltherapie (auch für Kinder)

Faszien-Behandlung

Bindegewebe Massage



Grund- & Zusatzversicherung anerkannt



Sanalma Praxis für Physio- & Craniosacraltherapie
Beckenriederstrasse 7 | 6374 Buochs | +41 76 742 20 70
kontakt@sanalma.ch | sanalma.ch

Jenny A. Baumgartner
Dipl. Physiotherapeutin
Dipl. Komplementär- & Craniosacraltherapeutin

dislingua

Liebscher & Bracht
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN

☎ 041 422 45 90
✉ info@dislingua.ch
📍 Spitalstrasse 6 | 6004 Luzern

Gemeinsam gegen Schmerzen nach Liebscher & Bracht – schmerzfreies Leben für alle.

Basierend auf über 35 Jahren Forschung und Entwicklung bieten wir:

- Exakte **Schmerzerfassung**,
- individueller **Behandlungsplan** abhängig von Schmerzen und Symptomen,
- **strukturiertes Vorgehen** – Osteopressur – Engpassdehnung – Faszien-Rollmassage,
- **Übungen und Ratgeber** für zu Hause.

Ziel ist: Menschen eine Möglichkeit zur Selbsthilfe bei Schmerzen an die Hand geben.

Schmerzen werden meist verursacht durch muskuläre Verspannungen und Fehlhaltungen.

Mit gezielten Übungen werden zu hohe Spannungen in den Muskeln normalisiert und die Beweglichkeit des Körpers wiederhergestellt. Personen, die unter Schmerzen leiden, können in vielen Fällen selbstständig etwas gegen ihre Beschwerden unternehmen.

Arbeiten wir gemeinsam an einem schmerzfreien Leben – www.dislingua.ch

Ihre Katrin Hultsch • Expertin in Kinesiologie • Ausgebildet in der Liebscher & Bracht Schmerztherapie

Erscheinungsdaten:

16. April | 10. September 2026