



Gewerbe

Buochs-Ennetbürgen

Zuhause & anderswo



ERNI M IMMOBILIEN GMBH

Michael Erni
Beckenriederstrasse 34
6374 Buochs
041 622 42 42

erni-immo.ch

ERNI
IMMOBILIEN



Buochs – Stans

- Wir betreuen Ihren Schatz ab dem 2. Lebensmonat
- 52 Wochen, Montag – Samstag, 06.30 – 18.30 Uhr geöffnet
- Ferienbetreuung ab Kindergarten
- ausser-schulische Betreuung mit Shuttle-Dienst
- einkommensabhängige Tarife / Geschwisterrabatte

www.kita-lummerland.ch



portair REISEN
ennetbürgen

Das Reisebüro mit der
persönlichen Beratung.

www.portair.ch
Telefon 041 624 64 64



KÄSEKULTUR SEIT 1963

Bergkäserei Langentannen GmbH
Langentannen 1 • 6374 Buochs
Telefon 041 620 21 82
bergkaeserei-langentannen.ch



**Jeder Tag
ein Feiertag!**

Lassen Sie es sich heute gut gehen.

CHRISTENBECK.CH

Städelpark

Wohn- und Pflegezentrum



ECOMATIC AG
GETRÄNKE-AUTOMATEN-SERVICE

6373 Ennetbürgen
Fon 041 620 41 21
www.ecomatic.ch

«Gsprächs-Stoff» – die Gewerbe-Kolumne

WILLKOMMEN ZURÜCK IM HAMSTERRAD

Ach wie schön war das in den Ferien, als wir vielfach in den Tag hineinleben konnten. Aber da ist er wieder: der Alltags-Tag.

Es fühlt sich für einige vermutlich so an wie bei unseren Olympiateilnehmenden, welche nach dem Flow in Paris zu Hause wieder mit der harten Realität des Alltags konfrontiert werden. Auch ich beobachte mich dabei, dass ich jeweils genügend Zeit brauche, um meinen Tag wieder ideal zu planen nach der Auszeit.

Ideales Zeitmanagement im Alltag ist deshalb entscheidend, um Stress zu vermeiden und am Ende des Tages das Gefühl zu haben, produktiv gewesen zu sein, ohne dass der Alltag die beruflichen Aufgaben überwältigt.

Hier sind einige Strategien, die dir helfen können, deinen Tag besser zu strukturieren und den Fokus zu behalten:

1. Prioritäten setzen

Beginne den Tag damit, deine wichtigsten Aufgaben zu identifizieren. Nutze dazu Methoden wie die Eisenhower-Matrix, um dringende und wichtige Aufgaben von weniger wichtigen zu unterscheiden. Konzentriere dich zuerst auf die «Must Do»-Aufgaben, bevor du dich den «Nice to Do»-Aufgaben widmest.

2. Zeitblöcke einrichten

Teile deinen Tag in Zeitblöcke auf, in denen du dich ausschliesslich auf bestimmte Aufgaben konzentrierst. Diese Methode, auch bekannt als «Time Blocking», hilft dir, dich vollständig auf eine Aufgabe zu konzentrieren, ohne von anderen Dingen abgelenkt zu werden. Plane auch Pausen ein, um geistige Ermüdung zu vermeiden.

3. Ablenkungen minimieren

Identifiziere die Hauptquellen der Ablenkung in deinem Alltag – seien es Social Media, ständige E-Mails oder andere Unterbrechungen. Schaffe feste Zeiten für diese Aktivitäten oder eliminiere sie ganz während deiner konzentrierten Arbeitszeit. Tools wie der Modus «Do Not Disturb»

auf deinem Smartphone oder Computer können dabei hilfreich sein.

4. Realistische Ziele setzen

Setze dir für jeden Tag realistische und erreichbare Ziele. Unrealistische Erwartungen führen oft zu Frustration und Stress. Teile grössere Aufgaben in kleinere, überschaubare Schritte auf, um ein Gefühl der Erfüllung zu haben, wenn du sie nach und nach erledigst.

5. Pufferzeiten einplanen

Unvorhergesehene Ereignisse können deinen Zeitplan durcheinanderbringen. Plane daher Pufferzeiten zwischen den Aufgaben ein. Diese geben dir Flexibilität und verhindern, dass du bei Verzögerungen in Stress gerätst.

6. Reflexion am Ende des Tages

Nimm dir am Ende des Tages ein paar Minuten Zeit, um deinen Tag zu reflektieren. Was hast du erreicht? Wo bist du abgelenkt worden? Diese Reflexion hilft dir, Muster zu erkennen und deinen Fokus für die kommenden Tage zu schärfen.

7. Balance zwischen Arbeit und Freizeit

Es ist wichtig, dass du eine klare Grenze zwischen Arbeitszeit und Freizeit ziehst. Schaffe Rituale, die dir helfen, den Arbeitstag bewusst zu beenden – sei es durch einen kurzen Spaziergang, ein Hobby oder eine entspannende Aktivität. So verhinderst du, dass die Arbeit in deine Freizeit übergreift und du dich ständig abgelenkt fühlst.

8. Selbstfürsorge und Entspannung

Integriere regelmässig Aktivitäten in deinen Alltag, die dir helfen, zu entspannen und Stress abzubauen, wie Meditation, Sport oder einfach ein Spaziergang an der frischen Luft. Eine ausgeglichene mentale und körperliche Gesundheit ist entscheidend, um den Herausforderungen des Alltags gewachsen zu sein.

9. «Nein» sagen lernen

Sei dir bewusst, dass du nicht jede Aufgabe annehmen musst. Lerne, «Nein» zu sagen, wenn zusätzliche Aufgaben deine



Hauptprioritäten gefährden oder du dich überlastet fühlst. Dieses Selbstmanagement ist essenziell, um deine Energie und deinen Fokus auf die wirklich wichtigen Aufgaben zu richten.

10. Kontinuierliche Verbesserung

Zeitmanagement ist kein statischer Prozess. Überprüfe regelmässig deine Strategien und passe sie an deine aktuellen Bedürfnisse an. Was heute funktioniert, könnte in ein paar Monaten Anpassungen erfordern. Sei flexibel und offen für Veränderungen.

Durch die Implementierung dieser Strategien wirst du nicht nur produktiver, sondern auch zufriedener mit deinem Alltag sein.

Ich wünsche allen einen positiven Start in den Alltag mit vielen mentalen Erholungsmomenten, um Spass an der Arbeit zu haben.

Christian Portmann
Präsident Gewerbe Buochs-Ennetbürgen

Gewerbe
Buochs-Ennetbürgen

Gewerbeverein
Buochs-Ennetbürgen

Web: gvbe.ch
Kontakt: info@gvbe.ch

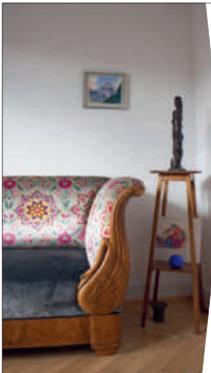


Handwerk & Kreativität



HLE-KONZEPTE AG | Planungsbüro für Heizung • Lüftung • Energiekonzepte

Ennetbürgerstrasse 1 Dätwylerstrasse 15
6374 Buochs 6460 Altdorf
buochs@hlekonzepte.ch www.hlekonzepte.ch



Wir erfüllen Räume.
scheuberag.ch

**Polstermöbel
erstrahlen
in neuem Glanz.**

Scheuber

küchen.
fenster.
schreinerei.

imfeld ◀

041 611 03 44 . kuechen-imfeld.ch

**B Portmann
Business**

Brand People Experience



www.portmann.gmbh



Bircher Sanitär 

zum leben und träumen

Bircher Sanitäre Anlagen AG
Stanserstrasse 104
6373 Ennetbürgen
Telefon 041 624 40 70
www.bircher-sanitaer.ch

BadeWelten 



Optische Messgeräte seit 1946.

sigrist.com
swiss made

BEWÄHRTE QUALITÄT SEIT 1960.



**VOGEL
BODENBELAG
CENTER**

Beckenriederstrasse 7 | 6374 Buochs
info@vogel-bodenbelag.ch | vogel-bodenbelag.ch



electrocasa

määr hend pfuis



PLANUNG



INSTALLATION



KONTROLLE



ONLINESHOP

Electrocasa AG

Flurhofstrasse 15, 6374 Buochs
T 041 530 30 39, shop.electrocasa.ch
electrocasa.ch

WILLKOMMEN IN UNSEREM SINNESREICH

Individuell abgeschmeckt sind unsere Küchen, einfach sehenswert unsere Fenster, spürbar einzigartig unsere Schreinerarbeiten.

Wir laden Sie ein, in unser Sinnesreich unter kuechen-impfeld.ch einzutauchen. Mit unseren vielseitigen und massgeschneiderten Produkten machen wir Ihr Zuhause

zur Wohlfühloase. Wir freuen uns, Sie und Ihre Ideen kennenzulernen und bei Ihren Küchen-, Fenster- oder Schreinerprojekten persönlich zu begleiten.

Entdecken Sie unsere Webseite.

Pressedienst



impfeld ◀
küchen.
fenster.
schreinerei.

Küchen Impfeld GmbH
Stansstaderstrasse 48
6370 Stans
Telefon 041 611 03 44

Webseite:
www.kuechen-impfeld.ch

ELEKTRO FURRER

**WO S'HANDWÄRCH
ZELEBRIÄRT WIRD.**

elektrofurrer.ch
041 618 00 70

Hollenweger Michael

Fon 079 353 67 12

- Kernbohrungen
- Umbauarbeiten
- Maurerarbeiten
- Spitzarbeiten
- Trockenbau
- Demontagen



oz metallbau

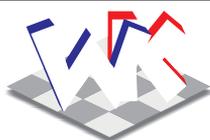
6374 Buochs 041 622 00 40
www.oz-metallbau.ch



SCHREINERHOF

Ihr Lieblingsmöbelmacher.

Stefan und Fabienne Barmettler
Fadenbrücke 16 | 6374 Buochs | 041 622 07 07
info@schreinerhof.ch | schreinerhof.ch



WERNER KAISER

**KERAMISCHE
WAND- & BODENBELÄGE
MAURERARBEITEN**

ENNETBÜRGERSTRASSE 22A
6374 BUOCHS

TEL. 041 620 48 40
KAISER.GMBH@BLUEWIN.CH

Creativ-Oase

Bastel- und Geschenkartikel,

Wolle und Garne

Dorfplatz 1, 6374 Buochs – www.creativ-oase.ch



Sie stehen drauf!

Die Firma Parkett & Bodenbeläge Wyrch Bruno AG sorgt seit mehr als 30 Jahren für den individuellen und qualitativ hochstehenden Bodenbelag in Ihrem Zuhause, im Geschäft oder öffentlichen Räumlichkeiten.

Bruno Wyrch und seine langjährigen Mitarbeiter – alle aus der Region – freuen sich, Ihre Projekte realisieren zu dürfen.

**Exklusiv im erweiterten Showroom:
Die einzigartigen Eichenböden von**

— ORIGINAL MASSIVE —
EDELHOLZ
— PARKETT —

Herzlich willkommen! www.edelholz.hu

Die Firma hat sich mit Verlegen von Parkett, textilen Belägen und Vinyl einen Namen gemacht. Zusätzlich hat sie sich auf Sanierungen und Oberflächenbehandlungen von Parkettböden spezialisiert. Lassen Sie sich bei Ihnen zu Hause oder an der Herdern 7 in Ennetbürgen kompetent beraten.



Alpenrestaurant, Wirzweli



EFH, Ennetbürgen



Pressediens Hofladen, Wirzweli



Seeplatz 10, Buochs

BADARCHITEKTUR UND HANDWERK DIREKT VOR IHRER HAUSTÜR

Save
the Date

Am 6. und 7. September informieren wir Sie anlässlich der **HaustechTage** in unserem Betrieb über Ideen und Möglichkeiten von Badsanierungen und Badezimmerarchitektur.

Steht bei Ihnen die Sanierung Ihres Badezimmers an? Fragen Sie sich, was man aus der begrenzten Fläche wohl herausholen könnte? Haben Sie spezielle Wünsche und Bedürfnisse, aber keine Ahnung, ob diese realisiert werden können?

Dann kommen Sie an die **HaustechTage** und holen Sie sich die Informationen aus erster Hand. Am «Abend der offenen Tür» vom 6. September bekommen Sie Einblick in unserer Ausstellung und viele Eindrücke in die Vielfalt der Gestaltungsmöglichkeiten. Beim Fachreferat «Badsanierung von A-Z» zeigt der Profi auf, wie sich Architektur und Handwerk verbindet.

Am «Tag der offenen Tür» vom 7. September ist die ganze Familie willkommen (Unterhaltung für Kinder und Jugendliche, selbst ein Werkstück erstellen). Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Einblick in die neuen Büroräumlichkeiten

Die Büroräumlichkeiten wurden die letzten Wochen umfassend saniert. Die Arbeits-/Aufenthaltsräume wurden effektiv, offen und lichtdurchflutet gestaltet. Um eine positive Arbeitsatmosphäre zu schaffen, ist die Farbgebung sowie die Schalldämmung angepasst worden. Im Rahmen der **HaustechTage** laden wir Sie ein, die neu gestalteten Räumlichkeiten zu besichtigen.

Kommen Sie am 6. und 7. September an die **HaustechTage** oder kontaktieren Sie uns direkt. Wir freuen uns auf Sie!

DAS BIETEN WIR IHNEN

- Badumbau von A bis Z
- Planungskompetenz und Kreativität
- Persönliche, individuelle Beratung
- Raumanalyse und architektonische Konzepte
- Detaillierte Grundriss- und Designskizzen
- Umfassende Detailofferten
- Professionelle Projektierung / Begleitung
- Verbindliche Termine
- Garantieleistungen und Service



Manuel Bircher

Bircher Sanitär 
zum leben und träumen

Besuchen Sie uns!

Nutzen Sie das Wochenende voller Highlights und profitieren Sie von exklusiven Angeboten vor Ort.

► Programm

Freitag, 6. September
Infoabend

Samstag, 7. September
Ausstellungstag

► Standort

Bircher Sanitäre Anlagen AG
Stanserstrasse 104
6373 Ennetbürgen

► Mehr Infos



haustechtage.ch/bircher-sanitaer

BadeWelten 
DIE BADARCHitekten

Haustech
Tage **Ennetbürgen**

Open
Days

6.+7. September

ERNST ZIMMERMANN AG

Herdern 5, Ennetbürgen, T 041 620 47 00
www.zimmermann-kaercher.ch



**HEUTE SCHON
GEKÄRCHERT?**

- Nass- und Trocken-Sauger
- Bodenreinigungsmaschinen
- Hochdruckreiniger
- Eigene Reparaturwerkstatt
- Zuverlässiger Service

KÄRCHER



carrosserie suisse



Autospenglerei KUSTER

Flurhofstrasse 13, 6374 Buochs
Telefon 041 620 44 88 • Telefax 041 620 60 84
www.autospenglerei-kuster.ch • info@autospenglerei-kuster.ch

**B | A | B
TECHNIK AG**

LANDMASCHINEN & GARTENGERÄTE

FLURHOFSTRASSE 11 | CH-6374 BUOCHS
TEL. 041 620 44 64 | WWW.BAB-TECHNIK.CH

**AUTOSPENGLEREI
DRUCKTECH EDO**



Die Carrosserie und Spenglerei
mit Drucktechnik für alle Schäden

Fadenbrücke 10
6374 Buochs
041 620 01 01

drucktedo@bluewin.ch
www.drucktech-edo.ch



Sie stehen drauf!
SEIT 1993

**WYRSCH BRUNO
PARKETT & BODENBELÄGE**
WWW.PARKETT-EMOTIONEN.CH

ENNETBÜRGEN • HERGISWIL • ENGELBERG • 041 620 02 74



FLURHOF GARAGE GmbH



Ihr sympathischer Mazda Partner in Buochs.
www.flurhofgarage.ch

Bewegt



**auto
bucher** buochs

WIR BEWEGEN MENSCHEN.

STEINER GROUP

BUOCHS | LUZERN | KRIENS | NEBIKON



GARASCH 106

IHR AUTOPARTNER IN
ENNETBÜRGEN

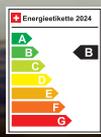
FIAT

Auto • Nutzfahrzeug • Wohnmobil • alle Automarken

NEW TOYOTA YARIS HYBRID




Mit noch mehr Power und CHF 1'500.– Prämie.
Jetzt Probe fahren.



Yaris Premiere Edition 1.5 HSD, 96 kW/130 PS, Ø Verbr. 4,3 l/100 km, CO₂ 96 g/km, En-Eff. B, Empf. Netto-Verkaufspreis, inkl. MwSt. = CHF 34'900.– abzgl. Prämie von CHF 1'500.– = CHF 33'400.–. Die Verkaufsfaktion ist gültig für Vertragsabschlüsse und Immatriculation vom 1.7. – 31.8.2024 oder bis auf Widerruf.



Auto Bucher AG
Fadenbrücke 8, 6374 Buochs
T 041 624 50 20, www.auto-bucher.ch



041 620 35 60
MarinTech
CAMENZIND
Bootsmotoren
GmbH
Kanalweg 7 6374 Buochs

- Service und Reparaturen an Ihrem Bootsmotor
- Boots-Winterlager
- Boots-Reparaturen

Persönlich für Sie da –
Ihr Firmenkunden-Beratungsteam



RAIFFEISEN
Nidwalden

raiffeisen.ch/nidwalden



WEB  SHOP 

Ihr Fachgeschäft rund ums Bike & Zubehör
hallo@velofrank.ch / 0416203171

Geld & Sicherheit 



Gewerbe
Buochs-Ennetbürgen
www.gvbe.ch



Schütze deine Daten...
bevor es jemand anderes tut.

6373 Ennetbürgen | info@goodit.ch | www.goodit.ch **goodIT**



AXA Hauptagentur Thomas Mathis
Ennetbürgerstrasse 44, 6374 Buochs
Telefon 041 624 46 10, AXA.ch/buochs

Joel Hochuli Damian Landolt Daniel Schmid Thomas Mathis Giulia Towarnicki Marco Portmann



Naturheilpraxis für TCM



**MIND
BODY
YOU.**

Akupunktur • Tui Na Massage • Psychosomatik Therapie

Ennetbürgerstrasse 36 6374 Buochs
Mobile: +41 (0) 79 902 28 43

info@mindbodyyou.ch • www.mindbodyyou.ch

Gesund & Schön




OPTIK
unternäher

Buochs www.optik-zentrum.ch

Echt beraten.

Seit 1999.

Viva
DROGERIE

Nähseydi 6, 6374 Buochs

Ivo Krummenacher, Inhaber



Gewerbe

Buochs-Ennetbürgen

www.gvbe.ch

Erscheinungsdaten:

5. Januar / 1. Februar / 29. Februar / 28. März / 25. April / 31. Mai / 20. Juni / 18. Juli / 22. August /
19. September / 7. November / 12. Dezember 2024

**Schwarz-
künstler-
Treffen**
63. Nidwaldner

**Samstag,
2. November 2024**