

Simone Merkle: «Mit Händen heilen helfen»

An der Alpenstrasse 4 hat Simone Merkle das «Atelier für Heilprozess» eröffnet. Damit ist für die 36jährige Solothurnerin ein Jugendtraum in Erfüllung gegangen.

hf. Der Weg zum Wunschberuf begann mit einer Banklehre. Danach bildete sich Simone Merkle zur Betriebsökonomin mit Fachhochschulabschluss aus. «Ich widmete mich voll und ganz der Wirtschaft», erinnert sie sich. In Grossfirmen und KMU arbeitete sie in den Bereichen Marketing und Verkauf. Ein einschneidendes persönliches Ereignis wies der jungen Frau einen neuen Weg. «Ich erinnerte mich an meinen Herzenswunsch in der Jugend: mit den Händen zu heilen.» Auf der Suche nach dem neuen Beruf entdeckte Simone Merkle die CranioSacral-Therapie. «Die Essenz dieser Arbeit - die Stille, die Ressourcen-Orientierung, die

Sanftheit und die Kraft der Berührung - hat mich zutiefst beeindruckt», erinnert sich die Therapeutin. Neue innere Dimensionen hätten sich ihr erschlossen. «Meine Wahrnehmung wurde geschärft und meinem Bewusstsein haben sich neue Ebenen gezeigt.»

Um zur Ausbildung in CranioSacral-Therapie überhaupt zugelassen zu werden, musste Simone Merkle eine medizinische Grundausbildung nachholen und sich zusätzliche Kompetenzen in Gesprächsführung und Prozessbegleitung aneignen. Vor zwei Jahren schloss sie die Ausbildung mit den in komplementär- und alternativmedizinischen Berufen erforderlichen Zertifikaten ab. Mit der Eröffnung des «Atelier für Heilprozess» an der Alpenstrasse 4 ist nun ihr Jugendwunsch in Erfüllung gegangen.



Simone Merkle: Auf Umwegen zum Wunschberuf gefunden. Foto Hanns Fuchs

CranioSacral-Therapie

Die CranioSacral-Therapie gehört zu den anerkannten Methoden in der Komplementär- und Alternativmedizin. Cranium (Schädel), Sacrum, Gehirn- und Rückenmarkshäuten sieht die CranioSacral-Therapie als Einheit. Darin pulsiert die Cerebrospinale Flüssigkeit.

Darauf wirkt die Therapie durch gezielte Berührung und das begleitende Gespräch heilend ein. Empfohlen wird die Methode bei Kopfschmerzen, Schwindel, Migräne, Kieferproblemen, Schleuder-, Sturz- und Stauchtraumata, chronischen Schmerzen des Bewegungsapparates, Verdauungs- und Menstruationsbeschwerden, Schlafproblemen, Erschöpfungszuständen, bei Schwangerschaft und Geburt.

www.heilprozess.ch

«Lion Lodge» – Hotel fürs kleine Budget

An der Zürichstrasse 57 führt Ratan Ashrafuzaman das Backpacker «Lion Lodge». Barbara Dallatomasina hat sich mit ihm über die Idee dahinter unterhalten.

Wie funktioniert das System Backpacker?

Ein Backpacker war ursprünglich für Rück-sacktouristen gedacht, die mit wenig Geld reisen. Man kann nur übernachten. Für die Verpflegung steht allen eine Küche zur Verfügung und es gibt einen Essraum.

Wo liegt der Unterschied zu einer Jugendherberge?

Backpackers werden privat betrieben, man kann selber kochen und hat 24 Stunden Zugang zum Zimmer hat. Und man muss nicht Mitglied einer Organisation sein.

Was für Gäste buchen in einem Backpacker? Eher junge, doch es kommen immer mehr auch ältere Leute und Familien. Sicher ist

der Backpacker aber eher für unkomplizierte Gäste gedacht, die viel unterwegs sind.

Aus welchen Ländern kommen die meisten Gäste?

Aus China, dann folgen Amerikaner, Engländer, Kanadier, Inder, Australier, Deutsche und Skandinavien.

Wie wird gebucht?

Der grösste Teil, 90 Prozent geht übers Internet mit Agenturen, die rund zehn Prozent vom Preis einnehmen. Etwa fünf Prozent buchen telefonisch oder kommen direkt zu uns.

Wie sind die Erfahrungen nach den ersten Monaten?

Recht gut, die Nachfrage ist da, wir waren auch schon ausgebucht.

www.lionlodge.ch.



Ratan Ashrafuzaman führt das neue Backpacker an der Zürichstrasse.

Mit 62 Jahren abgesichert in den Ruhestand

Träumen Sie davon, sich frühzeitig pensionieren lassen zu können? Dann sollten Sie sich rechtzeitig Gedanken zu Ihrer finanziellen Situation machen, damit Sie den Ruhestand abgesichert geniessen können. Eine genaue Analyse der individuellen Situation und eine Definition der persönlichen Wünsche, Pläne und Ziele ist dabei ein erster Schritt. René Schmalz, Zweigstellenleiter der Luzerner Kantonalbank (LUKB) am Löwenplatz, beantwortet Fragen rund um das Thema Pensionsgeld.

Was soll man beziehen: Rente oder Kapital?

René Schmalz: Dies hängt davon ab, ob Ihnen Sicherheit oder Flexibilität wichtiger ist. Entscheiden Sie sich für die Rente, ist sichergestellt, dass Sie bis ans Lebensende ein regelmässiges, fixiertes Einkommen haben. Bei einem Kapitalbezug haben Sie freie Verfügung über das gesamte Pensionsgeld. Hier ist es wichtig, dass Sie über eine für Sie passende Anlagestrategie verfügen, die Sie regelmässig überprüfen.

Wie sieht die Besteuerung aus?

Die steuerliche Belastung variiert je nach gewählter Pensionierungslösung. Beim Bezug einer Rente wirkt sich dies auf die Einkommenssteuersituation aus. Die Rente wird zusammen mit dem anderen Einkommen zu 100 % besteuert. Der Kapitalbezug bewirkt bei der Auszahlung eine einmalige Sondersteuer. Die Erträge aus dem bezoge-

nen Kapital werden künftig von der Einkommenssteuer erfasst.

Frühpensionierung: Kann ich mir das leisten?

Da dies von vielen Faktoren Ihrer persönlichen finanziellen Situation abhängt, ist es ratsam, dass Sie sich frühzeitig mit Ihrer Pensionsplanung auseinandersetzen. Dabei sollten Sie sich u.a. über folgende Fragen Gedanken machen: Wie wirken sich die verminderten Beitragsjahre aus? Welchen Effekt haben tiefere Zinssätze und kürzere Verzinsungsdauer auf die angesammelten Kapitalien?

Wo erhalte ich kompetente Unterstützung?

Die LUKB bietet Ihnen eine integrale Vermögensberatung an, in der Ihre Fragen beantwortet werden. Diese umfasst die Beratung durch ausgewiesene Spezialisten nicht nur für Fragen rund um die Pensionierung, sondern auch für die Bereiche Erbrecht und Steuern, die eng damit verbunden sind. Zudem organisiert die LUKB im Rahmen des Privileg 50-Angebots (www.lukb.ch/privileg50) diverse Veranstaltungen.

Zusätzliches Kapital mit Säule 3a: Lohnt sich das freiwillige Einzahlen?

Jede Einzahlung lohnt sich: Sie reduziert die Steuerbelastung und verbessert die persönliche Vorsorge entscheidend. Idealerweise zahlen Sie jeweils bereits im Januar auf Ihr Vorsorgekonto Sparen 3 ein. So pro-

fitieren Sie länger vom LUKB-Vorzugszins von aktuell 2.00 %.

Sind wiederkehrenden Einzahlungen in die Säule 3a Pflicht?

Nein, das ist ja der Vorteil beim Vorsorge-sparen bei der Bank. Sie zahlen jährlich so viel ein, wie es Ihre finanzielle Situation zulässt. Erwerbstätige mit Pensionskasse können 2009 bis 6'566.00 Franken ein-zahlen. Erwerbstätige ohne Pensionskasse dürfen 20 % des Nettoerwerbseinkommens, maximal 32'832.00 Franken Beiträge leisten.



Bei Fragen wenden Sie sich bitte an René Schmalz, Zweigstellenleiter der Luzerner Kantonalbank am Löwenplatz, Zürichstrasse 12 in Luzern (Direktwahl 041 206 20 92) oder informieren Sie sich unter www.lukb.ch.

Luzerner Kantonalbank

Meine Bank



RUDOLF EGLI
BESTATTUNGEN AG

HALLWILERWEG 5, 6003 LUZERN
TEL. 041 211 24 44
vis à vis Zivilstandsamt

KREMATIONEN/ERDBESTATTUNGEN

- Tag und Nacht Bestattungsdienst
- Särge aus eigener Produktion
- Vielfältige Auswahl an Leidzirkularen
- Überführung im In- und Ausland
- Partner Stiftung Schweizerischer Bestattungsvorsorge

www.egli-bestattungen.ch



FARBWERKSTATT

malerarbeiten
mit natürlichen produkten

reto stocker | thomas bieri
dipl. malermeister
fluhmattstrasse 2 | 6004 luzern
tel 041 240 69 94
www.farbwerkstatt.ch