

© Regina Martin



LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER

Alle Jahre wieder schreiben wir uns gute Vorsätze für das neue Jahr auf die Fahne. GALA Schweiz hat den Trend «Veganjanuary», in diesem Monat sich rein pflanzlich zu ernähren und keinen Alkohol zu trinken, bei den Empfehlungen aufgegriffen. Damit es nicht nur bei den Vorsätzen bleibt, lassen Sie sich von zwei unterschiedlichen Destinationen, die Ihnen den Weg zu den Zielen erleichtern, inspirieren. Ein nachhaltiges Barfuss-Resort inmitten tropischer Natur und ein Grandhotel in den Schweizer Bergen mit jeweils unterschiedlichen Ansätzen. Für die Realisierung Ihrer Ziele sind Sie allerdings selbst verantwortlich – that's Self-Care!

Wer mit einem kleinen Schritt zur inneren Ruhe beginnen möchte, kann eine Duftkerze mit einem wohlriechenden Aroma entzünden und in das neue Album «emaho» der schweizerisch-tibetischen Sängerin Dechen Shak-Dagsay reinhören. Ein reiches musikalisches Spektrum von rap-artigem Rezitieren der Mantras bis zum kraftvollen tibetischen Nomadengesang.

Viel Freude beim Lesen der GALA Schweiz und «love the sparkling moments in your life», Ihre

Sasine Hayotmann

Sabine Hauptmann, Editor-in-chief, GALA Schweiz PS: Schreiben Sie mir, was Sie bewegt und Ihnen bei GALA gefällt oder auch nicht gefällt an: gala@sabinehauptmann.com





SCHWEIZ MIP

MICHAEL WALTER

1) Welche war die wichtigste Erfahrung deines Lebens?

Der Schritt in die Selbstständigkeit. Ich habe mit 29 Jahren meinen sicheren Job gekündigt und mich selbstständig gemacht. Ein Sprung ins Leere ohne doppelten Boden.

2) Wer war der Held deiner Kindheit?

Da gab es einige Helden des Alltages, die mich fasziniert haben. Zum Beispiel «Die 5 Freunde» und geliebt habe ich Garfield.

3) Welches ist dein Lieblingsgericht?

Im Winter bin ich absoluter Fan von Raclette und Fondue.

Und Pizza geht das ganze Jahr - I love it.

4) Welchen Charakterzug verachtest du bei anderen?

Da sind mehrere, die sich die Waage halten: Neid, Gier und Egoismus.

5) Welche prominente Person würdest du gerne zum Lunch treffen?

Nicole Kidman würde ich sehr gerne treffen!

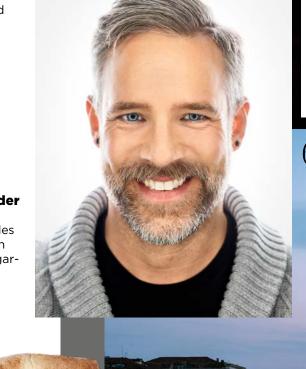
6) Welche ist für dich die schönste Stadt der Welt und warum?

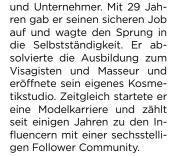
Ich liebe einige Städte: New York City, Los Angeles und London. Aber die schönste Stadt ist für mich Venedig. Majestätisch, beeindruckend und einzigartig wie keine andere Stadt auf der Welt.

7) Welcher Satz spiegelt am deutlichsten dein Lebensmotto wider?

Das Leben ist zu kurz, um schöne Momente zu verpassen oder auf einen späteren Zeitpunkt zu verschieben. (SH)

Instagram @scooby75





Michael ist Model, Influencer





ANZEIGE TBA



SONEVA, BEKANNT FÜR SEINE NACH-HALTIGEN BARFUSS-LUXUS-REFUGIEN. LANCIERT SEIN NEUES WELLNESSAN-

GEBOT SONEVA SOUL.

Das Behandlungsangebot in jedem Soneva Soul basiert auf Ergebnissen, die auf die spezifischen Bedürfnisse der Gäste abgestimmt werden und das Programm vereint traditionelle Wellness-Philosophien wie Ayurveda, Traditionelle Chinesische Medizin, Kräuterkunde und Heilpilze mit modernsten Behandlungsmethoden und therapeutischer Biomodulation. Jede Soneva-Soul-Wellnessreise kann an jedem Punkt im Leben begonnen werden - ganz gleich, ob Gäste einen gesünderen Lebensstil anstreben, sich von einer Krankheit oder Verletzung erholen möchten oder körperliche oder geistige Leistungsfähigkeit verbessern oder sich einfach nur entspannen und verwöhnen lassen möchten. Soneva Soul ist neben Soneva Jani auch in den anderen preisgekrönten Resorts Soneva Fushi im Baa-Atoll auf den Malediven und Soneva Kiri in Thailand verfügbar.

www.soneva.com (SH)







HARMON

LEBEN IM EINKLANG

LEBEN IM EINKLANG

Der renommierte Fotograf Jon Kolkin hat das Leben buddhistischer Mönche in seltenen Aufnahmen festgehalten. Der Leitgedanken zu Spiritualität und Meditation in 18 Kapiteln - universale Prinzipien des Buddhismus für ein Leben in Einklang und Achtsamkeit. Mit einem inspirierenden Vorwort des Dalai Lama und der Königin von Bhutan. Jon Kolkin ist ein international vielfach ausgezeichneter Fotograf und Künstler.

www.teneues.com | ISBN 978-3-96171-358-5



DER SCHWEIZER MARKE LUVIYO IST MEHR ALS **EINE LEGGINGS UND EIN TOP**

Ob beim Spaziergang mit dem Hund, beim Morgenkaffee to go oder einfach beim Chillen. Die neue Activewear der Schweizer Marke LUVIYO - bekannt durch ihre nachhaltigen, stylishen Yogamatten - ist perfekt für alle Gelegenheiten. Dehnbar, körperformend, blickdicht und fair produziert. Die Produkte werden per Handarbeit in Portugal aus recyceltem Nylon hergestellt.

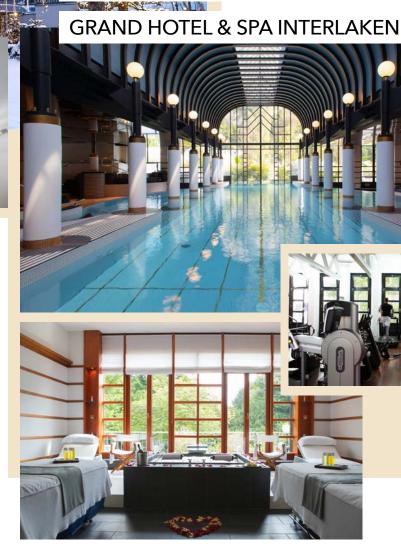
www.luviyo.com

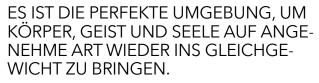












Das Luxushotel im Berner Oberland bietet ein mehrtägiges «Better-Aging-Programm» von Nescen, um dem «healthy aging» auf die Sprünge zu helfen. Nach der Ankunft gibt es im Spa-Bistro ein köstliches «Better-Aging-Lunch», beispielsweise: «Tomatensalat mit Balsilikum, Eden Shrimps mit mediterranem Gemüse und Ananas-Carpacccio».

Um das Programm so individuell und wirkungsvoll wie möglich zu gestalten, steht zu Beginn die ärztliche Konsultation mit Blutabnahme, eine Körperanalyse und eine Ernährungsberatung auf der Agenda. Nach den Resultaten werden das Bewegungsprogramm und die Treatments mit den kosmezeutischen Anti-Aging-Produkten von Nescens abgestimmt. Es gibt kaum einen Grund, vor Ende des Programms das Nescens-Spa mit einer Fläche von 5500 gm zu verlassen.

www.victoria-jungfrau.ch





SCHWEIZ BEAUTY & HEALTH



ABENDRITUAL

Der Duft ist warm-holzig. Amyris und Zirbenholz sorgen für eine entspannende Atmosphäre und eine «Gute-Nacht»-Stimmung. Die natürlichen, ätherischen Öle verströmen einen angenehmen Duft und fördern das Wohlbefinden. www.shop.kneipp.com



«EMAHO»

Dechen Shak-Dagsay zeigt ihr reiches musikalisches Spektrum

vom rap-artigen Rezitieren der Mantras bis zum kraftvollen tibetischen Nomadengesang. Musik, die zur Entspannung und zum Nachdenken einlädt. www.dechen-shak.com

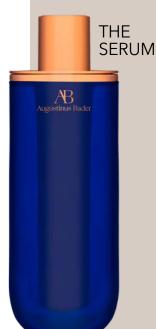


Werner Abt ist Gründer und Geschäftsführer des Spitzenhaus in Zürich www.spitzenhaus.com

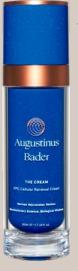
SKINCARE MEETS HOLLYWOOD

Filmreif schöne Haut? Dafür hat der Körper sein eigenes Drehbuch. Die Zellen wissen nämlich, was nötig ist für intakte Haut. Allerdings brauchen sie den entscheidenden Impuls und den hat der Leipziger Professor Augustinus Bader entwickelt und patentieren lassen. Ich

spreche von TFC8, einer außergewöhnlichen Hautpflegetechnologie. Sie beschleunigt die Hauterneuerung und lässt dadurch Akne, Rötungen und Wunden rascher abheilen. Nach demselben Prinzip werden Falten gemildert, Poren verfeinert und UV-Schäden weniger sichtbar. Professor Bader gilt als einer der weltweit führenden Forscher in Sachen Stammzellen und Biomedizin. 2017 machte er seine Erkenntnisse in einer Pflegelinie zugänglich. Innerhalb kürzester Zeit avancierte Augustinus Bader in den USA zum Liebling der Celebrities. Demi Moore, Diane Kruger, Kris Jenner, Dakota Johnson, Alexa Chung, Sandra Oh und Margot Robbie sind Fans. Ich meine: Auch jenseits der Filmsets Iohnt es sich, diese Hautpflegemethode einmal auszuprobieren.







THE CREAM





SUNCARE EXTREME

Für die extremen Wetterbedingungen in den Bergen braucht die Haut einen besonderen Schutz mit einer Extraportion Pflege. Der Sonnenschutz von Ultrasun Alpine SPF 50+ enthält eine schnell absorbierende, spezielle Kombination von hohem UVA- und UVB-Breitband-Schutz mit SPF 50+.

www.ultrasun.com

ANZEIGE TBA

NENAD MLINAREVIC

NEW FINE DINING

Nenad gehört zu den erfolgreichsten Schweizer Köchen der jungen Generation. Sie alle interpretieren Fine Dining vollkommen neu. Als Gault-Millau-Koch des Jahres 2016 mit 18 Punkten und 2 Sternen im Guide Michelin ist er heute kulinarischer Unternehmer.

Wie lange dauert es, ein neues Gericht zu entwickeln, bis es den Weg auf die Speisekarte findet?

Nicht lange, ich koche stets aus dem Bauch heraus. Der Prozess generiert sich durch die Wahl des Hauptproduktes, daraus entstehen Ideen und Visionen und danach wird wieder alles zusammengesetzt, wie bei einem Puzzle und schlussendlich getestet.

Wann war für dich klar, Koch zu werden? Gab es ein Schlüsselerlebnis?

Eigentlich wollte ich nie Koch werden, aber ich habe die Kochlehre gemacht und war von der Energie und dem Teamwork in der Küche begeistert. Insbesondere fasziniert mich bis heute die Umsetzbarkeit der Kreativität bei den Gerichten.

Wer war dein Vorbild?

Niemand, ich hab mir stets meine eigenen Maßstäbe gesetzt.

Du hast drei Wünsche frei, was würdest du dir von einer Zauberfee wünschen?

- Dass wir Covid in den Griff bekommen und für alle akzeptable Lösungen finden, die es uns ermöglichen, einigermassen «normal» weiterleben zu können.
- 2 Mehr Zeit für mich privat
- \Im Ein kleines Ferienhaus irgendwo am Meer

www.nenadmlinarevic.com (SH)

Carciofini: veganes Gericht, serviert von Nenad: Gegrillte Artischocken mit Romesco, frischer Physalis, Amaranth und hausgemachtem Eisenkrautöl

JUNG, FRÜHREIF, VORLAUT ...

DER ALKOHOLFREIE WACHMACHER

Nicht nur im «Dry January», auch sonst darf es gerne mal ohne Al-kohol sein. Vertschi wird aus dem natürlichen Saft frischer, grüner Trauben aus der Schweiz und reinem Quellwasser gewonnen und rüttelt die Lebensgeister wieder wach, nach einem Menü oder zum Aufwachen vor dem Heimweg. Besonders erfrischend ist der Vertschi Rosé mit roten Früchten und Holunderblüten. www.vertschi.ch





DAS ALEX-BOOT

Für ungestörte Zweisamkeit oder für einen geselligen Abend mit den besten Freunden auf dem Zürisee – das hauseigene Alex-Boot bietet noch bis Ende Februar kulinarische Bootsfahrten an. Geniessen Sie die Kreationen von Küchenchef Michael Schuler bei sanftem Wellengang und trinken Sie dazu ein Gläschen Perrier-Jouet-Champagner. www.thelivingcircle.ch