



3.90

VielPfalz

Das Genießer-Magazin, u. a. mit den Themen:
• Grenzelose Phantasie: Die spinnen, die Pfälzer!
• Pfälzer Modelle: Landwirtschaft auf neuen Wegen
• Herbst-Tipps: Erlebnisse rund um Äpfel, Pilze, Quetsche
• Tafeltrauben: Aus Pfälzer Landen süß auf den Tisch



12.90

Das Notfall-Set

Ob Betroffener oder Helfer: Treffen Sie mit wenig Aufwand Wichtige Vorbereitungen für den Notfall. Praktische Handlungsanweisungen helfen Ihnen, die Ruhe zu bewahren und das Richtige zu tun. Mit Checklisten und Formularen.



4.99

Pflegebedürftig ... und trotzdem gut betreut

Rund zwei Millionen Menschen in Deutschland erhalten Pflegeleistungen. Doch viele Angehörige können die Pflege nicht selbst leisten und suchen eine Lösung, mit der Vater und Mutter würdig alt sein dürfen. Ob ambulante Dienste, betreutes Wohnen oder Pflegeheim: Das Angebot ist vielfältig, aber was ist sinnvoll?



4.95

Der Hochzeitssari

Eine indische Legende besagt, dass der Sari einst auf dem Webstuhl eines Webermeisters geboren wurde, der von den Frauen träumte - von ihren schimmernden Tränen, von ihrem welligen Haar, von den Tausenden Farben ihrer Launen, von der Sanftheit ihrer Haut. Und so schuf er einen Stoff, der alle Aspekte der Weiblichkeit in sich trägt.



12.99

Schluss mit Muss

Allen, die Interesse an einem Mir-doch-egal-ich-bin-okay-so-Lebensstil haben, verrät dieses Buch, warum aktives Aufschieben einen am Ende sogar weiterbringt, keine Frau immer allen gefallen muss und dass Ratgeber-Bücher doch alle Bullshit sind. Entlarvend, witzig und charmant. Aber auch mit Tiefgang geschrieben.



12.99

Selbstliebe macht schlank

Mal ehrlich: Im Grunde wissen wir alle, wie wir uns ernähren sollten und bewegen müssten, um schlank zu werden oder zu bleiben. Richtig verstandene Selbstliebe kennt keine Grenzen - und gewachsenes Selbstvertrauen motiviert, auch weitere Dinge im Leben zu verbessern!



4.95

Faszien-Training

Faszien-Training ist eine einfache und effektive Möglichkeit, die körperliche Fitness und Geschmeidigkeit zu erhalten, das Bindegewebe zu straffen und die eigene Attraktivität zu steigern.



2.99

Basische Kuren

Ob mangelnder Antrieb, angegriffene Nerven, unreine Haut: Mit dem, was Sie essen, wie Sie sich verhalten, wie Sie sich bewegen - das Gleichgewicht von Säuren und Basen beeinflusst Körper und Seele jeden Tag aufs Neue.



1.99

Kleiner Einstiegskurs YogaPilates

Yoga und Pilates sind ideale Partner. Die Kombinationsübungen aus diesen beiden Bereichen haben eine großartige Wirkung auf Körper und Geist. Hier erfahren Sie, welche Übungen für den Trainingsbeginn wichtig sind und wie die verschiedenen Körperbereiche am besten trainiert werden. Dieser kleine Einstiegskurs eignet sich für motivierte Anfänger ebenso wie für Sportmuffel.



4.95

Land Edition: Feine Pfannkuchen

Mit Marmelade, herzhaft gefüllt, zur Torte gestapelt oder als Pancake - hier findet jeder sein Lieblingsgericht und entdeckt neue Pfannkuchen-Rezepte.



4.95

Land Edition: Das Beste mit Käse

Cremiger Camembert, milder Gouda oder würziger Gorgonzola - hier spielt Käse die Hauptrolle. Lassen Sie sich von den Aromen verführen.



4.95

Land Edition: Kräuterküche

Fleisch- und Fischgerichte, Soßen, Dips und süße Kreationen: Lassen Sie sich von den abwechslungsreichen Aromen und unseren Rezept-Ideen überraschen!



KundenService
der Pirmasenser Zeitung
Schachenstraße 1, Pirmasens

Montag bis Freitag von 8 bis 16 Uhr geöffnet

Postversand
unter Bestellhotline
06331/8005-22

Mit der



... mehr
für mich!