

## Caduff's Wine Loft veranstaltet Pariser Wochen

Der Frischproduktmarkt in Rungis bei Paris ist der Ort, wo die besten Köche der französischen Hauptstadt ihre Zutaten holen. Von dort stammen die saftigsten Côtes de boeuf, die zartesten Gitzli, die edelsten Fische und Krustentiere sowie das aromatische Fleisch des Schwarzfusschweins.

Dass zu den ausgesuchten kulinarischen Kostbarkeiten auch ein entsprechender Wein gehört, versteht sich von selbst. In Caduff's Wine Loft hat man die Wahl aus einem Angebot von über 2200 Gewächsen aus aller Welt. Mindestens 20 davon werden jeweils für zwei Wochen auch offen ausgedient.

von seiner schnörkellosen Küche mit besten Zutaten zu überzeugen. «Da halte ich es wie der französische Meisterkoch Nicolas le Bec, der von der «cuisine brute – le meilleur du simple» schwärmt», sagt Caduff.

Dass zu den ausgesuchten kulinarischen Kostbarkeiten auch ein entsprechender Wein gehört, versteht sich von selbst. In Caduff's Wine Loft hat man die Wahl aus einem Angebot von über 2200 Gewächsen aus aller Welt. Mindestens 20 davon werden jeweils für zwei Wochen auch offen ausgedient.

Reservation: Tel. 044 240 22 55. Weitere Infos unter [www.wineloft.ch](http://www.wineloft.ch)

## SUDOKU

		1						
3				7				9
2	9				5			
	7	6	8	5		2		3
	2						5	
5		4		6	7	9	1	
			4				2	7
	5			8				4
							1	

**So funktioniert:** Die Ziffern 1–9 müssen jeweils in jeder Zeile auftauchen, aber auch in jeder Spalte und in jedem kleinen Quadrätchen. Dafür darf in keiner Spalte oder Zeile eine Ziffer zwei Mal auftauchen. Die 0 gibt's nicht. Ob Sie das Sudoku richtig gelöst haben, erfahren Sie morgen.

ANZEIGE



### SPORT-TIPP DER WOCHE

Unterstützt von der Clientis Bank Sparhafen Zürich

#### TENNIS

Das Sportamt der Stadt Zürich hat die Saison auf den Tennisanlagen Eichrain, Frauenfeld, Fronwald, Lengg, Mythenquai, Buchlern, Hardhof und Heereschürli eröffnet. Auf den gepflegten Sandplätzen können Sie ohne Clubmitgliedschaft individuell einzelne Stunden oder Tennis-Fixplätze für die ganze Saison buchen. Die Sommersaison dauert bis 15.10. Infos: Sportamt, Tel. 044 206 93 47 oder [www.sportamt.ch](http://www.sportamt.ch).

Offenes Fussballtraining für schulpflichtige Knaben und Mädchen unter der Anleitung von ausgebildeten Fussballtrainern. Eine ideale Vorbereitung für die Schülermeisterschaft. Gratis und ohne Anmeldung. Wann: Di 2.5.–11.7. Allmend Brunau oder Do 4.5.–13.7. Neudorf Oerlikon jeweils von 16.45–18 h. Infos: Herr Surber, Tel. 079 252 20 50.

Der grösste Damen- und Juniorinnenverein der Stadt Zürich sucht Verstärkung! Ob Anfängerin oder Fortgeschrittene, wir bieten dir das passende Team. Damen ab 16 und Juniorinnen ab 8 Jahren sind herzlich willkommen! Melde dich für ein Schnuppertraining bei: Floorball Zürich Lioness, Urs Oberhänsli, Tel. 076 320 33 41. [www.lioness.ch](http://www.lioness.ch)

#### YOGA

Schnupperabend am 4.5. Von 20–21.30 h tanzt der Volkstanzkreis Zürich mit Jung und Alt ein gemischtes Programm von einfachen internationalen Volkstänzen. Wo: Turnhalle Hirschengraben 46, 8001 Zürich. Eintritt frei. Infos: Tel. 044 740 28 53.

Hatha-Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg. Die harmonische Verbindung von Bewegung, Atmung und Entspannung überträgt sich auf das ganze Wesen. Die Auswirkungen im Alltag sind in zunehmender innerer Ruhe und Klarheit, Stabilität, Durchsetzungsvermögen sowie im gesamten körperlichen und seelischen Wohlbefinden erfahrbar. Kurse: Binzmühlestr. 43, Zürich-Oerlikon. Infos: Maya Höllner, Tel. 044 301 29 25. [www.meinzentrum.ch](http://www.meinzentrum.ch)

Nährstoffreiche Ernährung kennen und anwenden für mehr Leistungsfähigkeit, Kraft und ein intaktes Immunsystem. Wollen Sie wissen, aus welchen Nährstoffen Ihre Nahrung zusammengesetzt ist? Der nächste Vortrag findet am Do 18.5. 20–21.30 h statt. Kosten: Fr. 20.–. Infos/Anmeldung: Sportaktiv, Tel. 044 388 99 99. [www.sportaktiv.ch](http://www.sportaktiv.ch)

# Heute schon geflirtet?

Oder tun Sie sich schwer mit dem leichtherzigen Schäkern? Pema Drongshar weiss Rat

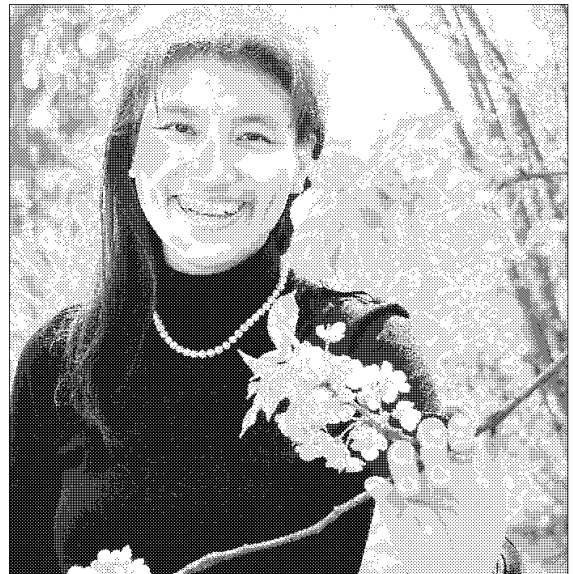
**E**s ist Frühling. Auch in Zürich. Endlich! Da tanzen die Hormone im Dreivierteltakt, und im permanenten Flirtfieber wollen wir mit dem Schmetterlingsnetz auf die Jagd gehen und jedes Lächeln einfangen. Vielleicht sogar ein Augenzwinkern, ein kleiner Luftkuss, ein nettes Wort.

Einfacher gesagt als getan? Setzt bei Ihnen die Kiefersperre ein, wenn Sie eine schöne Frau sehen? Bekommen Sie weiche Knie, wenn ein interessanter Mann Sie anlacht? Viele Menschen tun sich schwer mit dem leichtherzigen Schäkern. Dabei ist Flirten keine Hexerei, versichert Pema Drongshar. Die Fähigkeit zum Flirten kann man lernen, üben und ausbauen wie jede andere Kommunikationstechnik. Die Zürcher Lebensberaterin, die auch Expertin für internationales Steuerrecht ist, coacht Frauen und Männer bei der anregendsten Form der Kommunikation.

**Pema Drongshar, weshalb tun sich so viele Menschen schwer mit dem Flirten?** PEMA DRONGSHAR: Es ist schlicht und einfach Angst. Angst davor, abgelehnt zu werden, etwas falsch zu machen oder lächerlich zu wirken. Diese Ängste lassen sich jedoch abbauen und die eigene Sicherheit stärken. Was kann schon passieren? Auch wenn ich noch so gut flirte, Erfolg ist mir nicht garantiert. Körbe zu erhalten, gehört beim Flirten dazu, denn es ist ein Spiel mit offenem Ausgang.

**Flirtinteressierte Männer beklagen die Unnahbarkeit der Zürcherinnen, diese wiederum ärgern sich über die charme-freie Annäherung der Zürcher. Herrscht in der Stadt ein schlechtes Klima für Flirts?** DRONGSHAR: Sicherlich gibt es kulturelle Unterschiede zwischen Stadt/Land oder verschiedenen Ländern. Die Fähigkeit, mit anderen Menschen nahe Beziehungen aufzunehmen, hat mit der Mentalität jedoch nichts zu tun. Probleme beim Flirten sind stets auf ein schwaches Selbstwertgefühl zurückzuführen. Dies bewirkt, dass man sich äusserst unvorteilhaft benimmt und dementsprechend jeden Flirt sabotiert.

**Sie bieten Flirtkurse an. Worum geht es?** DRONGSHAR: Flirten ist eine Lebenshal-



Pema Drongshar: «Flirten ist eine zwischenmenschliche Entdeckungsreise.» BILD: ANDREA GANZ

ting anderen Menschen und sich selbst gegenüber und beruht auf Selbstbewusstsein im wörtlichen Sinn: Sich selbst bewusst sein, was man in einem bestimmten Moment fühlt, denkt, tut. Seminarziel ist es, Selbstvertrauen und Kreativität individuell zu fördern. Sie werden von mir jedoch keine Aufreistipps und Annaherprüfungen erhalten, ich kenne keine Tricks, wie man jemanden ins Bett bekommt, und weiss kein Wundermittel, wie Sie unwiderstehlich werden. Diese Art von Instrumentalisierung des Flirts wäre gerade sein Tod.

#### Was sind die häufigsten Flirtkiller?

DRONGSHAR: Eine Erwartungshaltung an sich selber oder an den anderen, sei sie positiv oder negativ, verhindert den Flirt bereits im Ansatz. Damit einher geht mangelnder Respekt sowie ein oberflächliches,

zur Schau gestelltes Interesse seinem Flirtpartner gegenüber. Viele Menschen sind beim Flirten dermassen gefangen in sich selber, dass ihr Denken nur um ihre eigenen Ziele und ihre Wirkung kreist – sie sind unfähig, den anderen wahrzunehmen.

#### Und welches sind die Flirt Helfer?

DRONGSHAR: Ein guter Flirt setzt weder Schönheit, Reichtum, noch Draufgängertum voraus. Man muss auch nicht witzig, angstfrei und souverän sein. Hingegen gelingt er relativ leicht, wenn Sie ein echtes Interesse am Leben im Allgemeinen sowie am anderen Menschen haben.

Isabella Seeman

Den nächsten Flirtkurs organisiert Pema Drongshar am 14. Mai von 9.30 bis 18 Uhr. Infos unter: [www.dolkar.ch](http://www.dolkar.ch)

Sportaktiv führt wieder diverse Nordic-Walking-Kurse für Anfängerinnen und Fortgeschrittene durch (Allmend Brunau/Fluntern, Buchlern und Wald). Kursdauer 6 Lektionen. Kosten: Fr. 109.–. Stöcke werden zur Verfügung gestellt. Infos: Sportaktiv, Tel. 044 388 99 99.

[www.sportaktiv.ch](http://www.sportaktiv.ch)

Seit 13 Jahren existiert in der Stadt Zürich der STCZ mit über 200 aktiven Mitgliedern. Im Verein werden Personen ab dem 50. Altersjahr aufgenommen. Nebst dem Tennisspielen wird auch die gute Kameradschaft und Geselligkeit gepflegt. Der STCZ bietet den Mitgliedern ein buntes Jahresprogramm mit diversen Anlässen an. Infos: Elisabeth Hiltz, Tel. 044 341 56 60.

Ein Weg, gesund und beweglich zu bleiben. Yogakurse mitten in Zürich, Kasernenstr. 15, über Mittag und am Abend. Dienstag und Donnerstag erteilt die erfahrene dipl. Yogalehrerin Gruppenunterricht, basierend auf der ayurvedischen Medizin. Infos: Therese Niedweg, Tel. 044 920 22 52. [www.yoga-zh.ch](http://www.yoga-zh.ch)

Für aktive Menschen: Das spesenfreie Konto.

**Clientis Bank Sparhafen Zürich**  
Vertrauen. Seit 1850.  
Telefon 044 225 40 50. [www.bank-sparhafen.ch](http://www.bank-sparhafen.ch)