

Bewusstes Atmen ist wichtig

Die meisten Menschen sind sich der Kraft des Atmens gar nicht richtig bewusst. Atem ist mehr als die Funktion des Gasaustausches von Sauerstoff und Kohlendioxid. Atem zeigt und gestaltet die innere Befindlichkeit. Durch den Atem wird körperliche und seelische Empfindung erlebbar.

Lisbeth Bloch-Binz ist diplomierte Atemtherapeutin/-pädagogin (SBAM) und bietet Atem- und Bewegungskurse sowie Einzeltherapien an. Die ganzheitliche Atem- und Körpertherapie wendet sich an sie und ihn jeden Alters. Sie ermöglicht es, körperliche und seelische Blockaden zu lösen. Die Behandlung hilft bei Atembeschwerden, bei Spannungs- und Erschöpfungszuständen, Burnout, Migräne, Kopfschmerzen, Schlaf- und Verdauungsstörungen und ist eine wichtige Stütze beim sportlichen Training. Die Atemtherapie hilft, ein tieferes Selbstverständnis, Gelassenheit und Vertrauen in die eigene Lebenskraft zu erreichen, Kreativität und Lebensfreude zu wecken und zu stärken.



Lisbeth Bloch-Binz setzt die Atem- und Körpertherapie ein, um körperliche und seelische Blockaden zu lösen. ZVG

Gruppen- oder Einzeltherapie

Atem- und Bewegungskurse bei Lisbeth Bloch-Binz finden in kleiner Gruppe jeweils Montag, 9.15 bis 10.15 Uhr im Zentrum Eichhölzli, Mühlethal statt. Individuelle Einzeltherapien empfiehlt Lisbeth Bloch im Haus Physio Reha an der Zürichstrasse 20 in Oftringen und im fitneXX-Center in Oensingen. Gratischnupperstunden und Kurseinstiege sind jederzeit möglich. Atemtherapie ist von den meisten Krankenkassen anerkannt. (PD)

Termine können nach telefonischer Rücksprache unter 062 751 07 45 oder per Mail, lisbeth.bloch@bluewin.ch, vereinbart werden. www.atem-bewegt.ch

Therapie nach Middendorf

Der erfahrene Atem nach Professor Ilse Middendorf ist eine sanfte und zugleich wirksame Vorgehensweise. Bei dieser geht es um das Entdecken und Bewusstmachen des Atemrhythmus. In der Therapie wird versucht, den Atem tiefer in Bauch und Becken zu lenken. Das Atemgeschehen umfasst den ganzen Leib, indem sich die Atembewegung nicht nur auf die Lungen beschränkt, sondern sich über das Zwerchfell auf die Organe überträgt und bis zu Fingerspitzen und Zehen reicht. (PD)

Ziele der Atemtherapie

- ausgeglichener Atemrhythmus
- Lösung des Zwerchfells
- Atembewegung im Beckenraum
- Ausbreiten der Atembewegung im ganzen Leib
- Belebung der Organe
- bessere Verdauung
- Anregung der Selbstheilungskräfte
- Lösung von körperlichen und seelischen Blockaden
- Entwicklung der Atemräume
- grössere Gelassenheit
- Stärkung der Intuition
- besseres Wohlfühl

Euler Hermes Schweiz: Stefan Ruf neuer CEO

Per April 2013 wird Stefan Ruf (49) neuer CEO von Euler Hermes Schweiz. Die Allianz-Tochter Euler Hermes ist der weltweite Leader im Kreditversicherungsgeschäft.

Mit Stefan Ruf gewinnt Euler Hermes einen erfahrenen Experten, der die Bedürfnisse der Schweizer Unternehmen kennt: «Ich freue mich, zusammen mit einem kompetenten und erfolgreichen Team einen Beitrag zur Erhaltung und Förderung des Arbeitsplatzes Schweiz zu leisten. Mit unseren Dienstleistungen helfen wir den Unternehmen, auch bei Zahlungsausfällen liquid zu bleiben und so ihre Existenz zu sichern. Wir unterstützen Unternehmen, ihre Geschäfte sicher abzuwickeln, in der Schweiz sowie weltweit.»



In der Region ist Stefan Ruf auch als Präsident der Duathlon-Weltmeisterschaft Powerman engagiert. ZVG

«Powerman-Präsident»

Stefan Ruf hat nach seinen Studien in Rechts- und Wirtschaftswissenschaften an den Universitäten von Neuchâtel und Bern eine langjährige Karriere bei der Credit Suisse absolviert. Zuletzt hat er als Head of Credit Suisse «Special Products Leasing» gearbeitet und gehörte dem Board of Directors der Credit Suisse Fleetmanagement AG an.

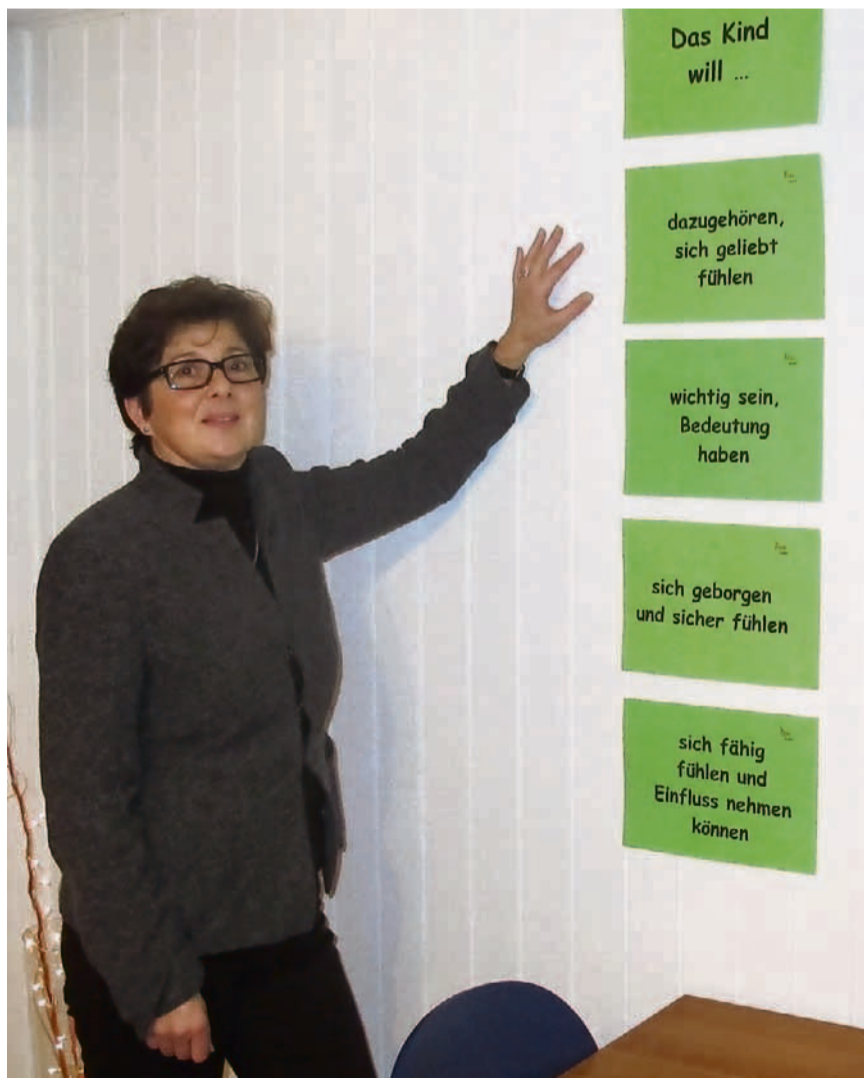
Stefan Ruf ist Präsident des Schweizerischen Leasingverbands und engagiert sich in seiner Freizeit als Präsident für die alljährlichen Powerman Duathlon Weltmeisterschaften in Zofingen.

Der bisherige CEO Jules Kappeler wechselte nach langjähriger Tätigkeit für Euler Hermes Schweiz – die letzten drei davon als CEO – innerhalb der Euler Hermes Gruppe: Neu ist als CEO Nordic Countries für die Einheiten von Euler Hermes in Skandinavien verantwortlich. (ZG)

Euler Hermes Gruppe

Die Euler Hermes Gruppe ist Weltmarktführer im Kreditversicherungsgeschäft und eine der führenden Gesellschaften in den Bereichen Inkasso und Kautionsversicherung. Mit mehr als 6 000 Mitarbeitern in über 50 Ländern bietet Euler Hermes ein komplettes Spektrum an Dienstleistungen für das Forderungsmangement an. Euler Hermes Schweiz beschäftigt rund 50 Mitarbeitende an ihrem Hauptsitz in Zürich und den weiteren Standorten in Lausanne und Lugano. (ZG)

Weniger Stress, mehr Freude in der Erziehung



Weniger Stress, mehr Freude in der Erziehung sowie ein spannendes Miteinander – das wünscht sich Erziehungsberaterin Jolanda Henzmann für jede Familie. ZVG

Im Kurs «Kess erziehen» erfahren Eltern, wie sie in einfachen Schritten ihre Kinder zu verantwortungsvollen, selbstbewussten und kooperativen Menschen erziehen können. Und, wie sie ihnen gleichzeitig die notwendigen Grenzen setzen. Die lebensnahen Erziehungs-Basics unterstützen Eltern mit Kindern ab anderthalb Jahren in ihrer Erziehungskompetenz.

Der Workshop mit Kinderbetreuung am Samstagmorgen in Zofingen wird geleitet von Erziehungsberaterin Jolanda Henzmann. Erstes Kurs-Datum: Samstag, 23. Februar, 9 bis 11.30 Uhr. Die weiteren Kursdaten sowie Infos unter www.henzmann.ch. Anmeldungen nimmt Jolanda Henzmann gerne unter Telefonnummer 062 752 48 11 entgegen. (MEC)

Ein Update in Sachen Steuern

Bei den einen sind sie schon ins Haus geflattert, bei den anderen sind die Steuerformulare noch unterwegs. Für die Steuerperiode 2012 hat es aus steuerlicher Sicht ein paar Änderungen gegeben. Roger Studer, diplomierte Treuhandexperte und Geschäftsführer der Truvag Treuhand AG in Reiden, führt die wichtigsten Punkte – den Kanton Luzern betreffend – auf.

Bei den **Natürlichen Personen** gilt es Folgendes zu beachten: Der Regierungsrat des Kantons Luzern hat aufgrund eines Bundesgerichtsentscheides (Urteil 2C_91/2012 vom 17. August 2012), welcher die bisherige Verordnungsbestimmung (§10 StV LU) als verfassungswidrig rügt, beschlossen, für den Liegenschaftsunterhalt die sogenannte **Wechselpauschale mit reduzierten Pauschalansätzen** einzuführen. Dabei kommen neu folgende Pauschalen zur Anwendung:

- 10 Prozent des Brutto-Mietertrags oder des steuerbaren Eigenmietwerts von Gebäuden, deren Erstellungsjahr zu Beginn der Steuerperiode nicht mehr als 10 Jahre zurückliegt.
- 20 Prozent des Brutto-Mietertrags oder des steuerbaren Eigenmietwerts bei den übrigen Gebäuden.

Dies bedeutet, dass die Steuerpflichtigen in jeder Steuerperiode und für jede Liegenschaft zwischen dem Abzug der tatsächlichen Kosten und dem Pauschalabzug wählen können.

Die oben genannten Änderungen werden zwar erst für die Steuererklärung 2013 umgesetzt. Übersteigt der effektive Liegenschaftsunterhalt jedoch die bisherigen Pauschalen, ist der Abzug für den effektiven Liegenschaftsunterhalt per sofort, das heisst, auch für sämtliche offenen Veranlagungen zu gewähren.

Die **Juristischen Personen** im Kanton Luzern betrifft die Halbierung der einfachen Gewinnsteuer beim Kanton von 3 Prozent auf 1,5 Prozent.

Neuerungen ab diesem Jahr

Auf den 1. Januar 2013 treten neue gesetzliche Regelungen betreffend die Besteuerung von Mitarbeiterbeteiligun-



Roger Studer ist diplomierte Treuhandexperte und der Geschäftsführer der Truvag Treuhand AG in Reiden. ZVG

gen in Kraft, welche zu einer künftig einheitlichen Besteuerung solcher Lohnbestandteile beitragen sollen. Im Wesentlichen beinhaltet das Bundesgesetz über die Besteuerung von Mitarbeiterbeteiligungen folgende Kernpunkte:

- Einführung von Minimalstandards zur Bescheinigung der Mitarbeiterbeteiligungen (zum Beispiel Deklaration der Anzahl erworbenen Aktien, Dauer der Verfügungssperre oder des gesamten geldwerten Vorteils)
- Mitarbeiteraktien und börsennotierte Mitarbeiteroptionen, die frei verfügbar oder ausübbar sind, werden zum Zeitpunkt des Erwerbs besteuert
- Nicht-börsennotierte und gesperrte Mitarbeiteroptionen werden zum Zeitpunkt der Ausübung besteuert
- Gesetzesänderungen betreffen die direkte Bundessteuer sowie die kantonalen/kommunalen Einkommenssteuern

Revision der Aufwandbesteuerung

In der Schlussabstimmung der Herbstsession 2012 hat das Parlament der Revision der **Aufwandbesteuerung** zugestimmt. Nach einer Übergangsfrist von fünf Jahren (für Beste-

hende) sollen folgende Änderungen vorgenommen werden:

- Mindestlimite für Aufwand (Bemessungsgrundlage) beträgt mindestens das 7-fache der jährlichen Wohnkosten (aktuell das 5-fache) oder das 3-fache des jährlichen Pensionspreises (zurzeit das 2-fache)
- Mindestbemessungsgrundlage von 400 000 Franken (Bund) respektive 600 000 Franken (Luzern) beim Einkommen
- Jeder Kanton muss die Vermögenssteuer bei der Aufwandbesteuerung berücksichtigen (Luzern steuerbares Vermögen mindestens 12 Mio. Franken)

Auch in Sachen **Lotteriegewinne** gibt es einige Anpassungen:

- Lotteriegewinne bis 1 000 Franken sind verrechnungssteuerfrei
- Freigrenze von 1 000 Franken bei der direkten Bundessteuer (Einkommenssteuer) gilt erst ab 1. Januar 2014
- 5 Prozent sind als Ersatzkosten abzugsfähig, maximal jedoch 5 000 Franken

Wichtig zu wissen ist den **Feuerwehrosold** betreffend Folgendes:

- Steuerfrei ist der Sold der Milizfeuerwehrlaute bis 5 000 Franken (Bund/Luzern)
- Befreiung der Sozialversicherungsabgaben bei der AHV, IV, EO, ALV

Auch die **Höchstabzüge für die Säule 3a** wurden neu festgelegt:

- Für Steuerpflichtige mit 2. Säule 6 739 Franken
- Für Steuerpflichtige ohne 2. Säule 33 696 Franken

Für die **Zinssätze direkte Bundessteuer** gilt:

- Vergütungszins für Vorauszahlungen wird von 1,0 Prozent auf 0,25 Prozent gesenkt
- Der Verzugs- und Rückerstattungszins bleibt unverändert bei 3,0 Prozent

Die Truvag-Fachleute bieten Unterstützung bei Steuerangelegenheiten oder stehen für Fragen zur Verfügung.

Kontakt:
Truvag Treuhand AG
Hauptstrasse 36, Reiden
Telefon 041 818 76 76