



4 FRAGEN AN

EINFACH LEBEN!

In unserer Serie „Einfach leben!“ fragen wir Menschen aus der Beauty-Branche, wie sie sich in ihrem Alltag fit halten, wie sie sich entspannen können und was ihr liebstes Reiseziel ist. Lassen Sie sich inspirieren von ...



IRIS KUCHLER

ist Inhaberin und Geschäftsführerin ihres Nagelstudios mit Fachschule „IK Nail Institute“ in Altsätten SG. Zudem ist sie Präsidentin des Berufsverbands Swissnaildesign.ch.

1 WAS MACHEN SIE, WENN SIE FREIHABEN?

Ich genieße die Zeit mit meiner Familie und Freunden. Gemütliches Zusammensitzen, gemeinsames Essen und Unternehmungen haben bei uns einen hohen Stellenwert. Mit Kind wird einem nie langweilig und man ist meistens sowieso on Tour.

1



2

2 Was ist Ihr liebstes Reiseziel und warum?

Im Sommer reisen wir nach Italien. Ganz besonders gefällt mir persönlich das Fischerdörfchen Caorle. Es hat einfach seinen ganz eigenen Charme: klein und direkt am Meer gelegen, überall Blumen und bunte Häuser und natürlich gutes Essen!

3

3 Was tun Sie, um zu entspannen?

Im Speziellen habe ich keine Entspannungsrituale. Im Winter wird es sicher wieder mehr Abende in der warmen Stube auf dem Sofa geben. Genügend und guter Schlaf hilft mir auch, entspannt in den Tag zu starten.



4

4 WIE HALTEN SIE SICH FIT UND HEALTHY?

Ich mache fleissig meine Rücken- und Nackenübungen damit ich am Nageltisch fit bleibe. Immer etwas zu tun haben, ist für meine geistige Gesundheit sehr wichtig. Und natürlich hält mich auch meine Familie fit und auf Trab.