



Münchner Sommervielfalt im Hotel Freisinger Hof

Baden in der Isar, bummeln durch Maxvorstadt, das kühle Blonde unter schattenspendenden Kastanien – München hat viel zu bieten, in kulinarischer wie kultureller Hinsicht. Im Herzen Münchens und doch schön geschützt am Rande des Englischen Gartens steht der Freisinger Hof. Er empfängt Gäste für Kurztrips und längere Aufenthalte auf der Suche nach dem perfekten Mix aus Großstadtgefühl und sommerlicher Leichtigkeit. Auch unter Münchnern gilt das Hotel mit traditionsreichem Restaurant als Geheimtipp. Eine grüne Oase sind die Terrasse und der Gastgarten. Im Gastgarten, unter uralten Bäumen, kommt man bei Tafelspitz und Zander auf den „Gusto“ der Großstadt, bevor man sich ein Hotel-Rad schnappt und Richtung Zentrum aufbricht. Wer sich Zeit für Kultur nehmen will, kann mit dem München City Pass in die Weltstadt mit Herz eintauchen. Damit hat man freien Eintritt zu 45 Attraktionen und ermäßigten Eintritt zu weiteren 30 Attraktionen. Am Ende des Tages hat man es nicht weit zurück ins Hotel. Und lässt den Abend dort vielleicht bei einem schönen Essen samt gepflegtem Glas Wein ausklingen oder macht einen Ausflug in den kleinen, feinen Wellness-Bereich des Freisinger Hofes.

www.freisinger-hof.de



Fotos: Freisinger Hof

Dieser Bericht ist auf Basis einer Einladung für die Tips-Redaktion entstanden: redaktion-linz@tips.at

OSTERGEWINNSPIEL

Auf die Eier, fertig, los

OÖ. Tips und XXXLutz präsentieren das Tips-Ostergewinnspiel 2024. Auf die Gewinner warten tolle Tagespreise. Mitspielen lohnt sich!

Täglich müssen Eier gefunden werden, und alle sind zum Helfen eingeladen. Als Hauptpreis gibt es heuer zwei Gutscheine im Wert von je 1.000 Euro von XXXLutz zu gewinnen. Also nichts wie ran an die Eiersuche. Einfach ab sofort bis 1. April täglich 40 Eier auf der Tips Homepage sammeln und mit etwas Glück einen der großzügigen Tagespreise oder sogar den Hauptpreis gewinnen. Gutscheine von der Reisewelt, dem HUBER Shop oder der Therme Erding erfüllen Wünsche ebenso wie die Tickets für Klassik am Dom, die OÖN Digital Days oder das Dinoland.



Ostereier sammeln und tolle Preise einheimsen. Foto: stock.adobe.com/jd-photodesign

So funktioniert's

Einfach auf www.tips.at registrieren, einloggen, das Ei, das immer irgendwo auf tips.at erscheint, anklicken und schon ist man dabei. Mit etwas Glück zählt man zu den Gewinnern. Tips wünscht viel Spaß bei der bunten Eiersuche. ■

TIPS VERLOST ...

Osterbrunch zu gewinnen



LINZ. Feiertage sind da, um sich zu entspannen. Wer also nicht selbst aufzuziehen möchte, findet im Osterbrunch am Ostersonntag, 31. März, im Courtyard by Marriott eine mögliche Alternative. Geboten wird ein All You Can Eat and Drink Buffet von 12.30 bis 15.30 Uhr. Kosten: 54 Euro/Person; für Kinder bis sechs Jahre gratis, Kinder bis zwölf Jahre zahlen die Hälfte. Reservierung: 0732 6959, restaurant.linz@courtyard.com Tips verlost drei Osterbrunch-Gutscheine für je zwei Personen. Viel Glück! ■

JETZT GEWINNEN!

Mitspielen bis 25.03.2024/15:30 Uhr
www.tips.at/g/23358 oder
SMS an 0676 8002525
Text: „23358 Vorname Nachname“



Ein Osterbrunch wird am Ostersonntag, 31. März, im Courtyard by Marriott serviert. Foto: Courtyard by Marriott Linz

JUGENDSERVICE-TIPP

von
Irmgard Klement
Jugendberaterin



Prüfungsangst

Ich lerne viel für die Schule, bin aber immer sehr nervös vor Prüfungen und Schularbeiten. Dadurch schlafe ich schlecht, Gelerntes fällt mir dann nicht ein und die Noten sind schlecht. Was kann ich tun?
H., 16

Hallo H.!

Es ist ganz normal, vor herausfordernden Situationen aufgeregt zu sein. Wenn du aber zu nervös bist und sich trotz vielen Lernens keine guten Noten einstellen, kann das ziemlich frustrierend sein. Es gibt verschiedene Strategien, mit der Nervosität umzugehen: Beginne rechtzeitig mit dem Lernen und mache dir Wochenpläne mit fixen Lernzeiten. Plane auch Pausen und Freizeit ein, wo du bewusst Dinge tust, die dir Spaß machen. Nur so kann sich dein Gehirn ausreichend erholen. Das Üben von Probetests gibt dir zusätzlich Sicherheit. Versuche auch immer wieder, Bewegung in deinen Alltag einzubauen – das unterstützt dich dabei, den Kopf frei zu bekommen und Stress abzubauen. Wichtig sind neben einer gesunden Ernährung und ausreichend Flüssigkeit das Annehmen und Training positiver Gedanken wie „Ich werde das schaffen“ oder „Ich kann das“. Um besser zu schlafen und in Stressphasen kurz abzuschalten und ruhig zu bleiben, können dir Entspannungs- und Atemübungen helfen. Anleitungen dazu und weitere Tipps findest du auf jugendservice.at/lernen und in unserer neu aufgelegten Broschüre „Lerntipps“.

JugendService



4021 Linz, Bahnhofplatz 1,
Mo bis Do: 13 bis 17 Uhr
Fr: 9 bis 14 Uhr
Tel.: 0732 665544
jugendservice@ooe.gv.at
www.jugendservice.at