

Nicht nur für Powerfrauen!

Verein Bildungsarbeit für Frauen: Power-Training

«Erfolgshindernisse sind da, am sie abzubauen!», werden sich 14 Frauen jetzt des Öfteren sagen. Sie haben Anfang Juni das «Power-Training für Frauen» beendet. Das Angebot des Vereins Bildungsarbeit für Frauen beinhaltet Strategien, überzeugende Kommunikation, rhetorische Grundsätze und vieles für einen erfolgreichen Weg von (Power-)Frauen.

L-Press

Aufgrund der grossen Nachfrage wurde das Power-Training für Frauen bereits zum dritten Mal durchgeführt. An vier Abenden liessen sich die Teilnehmerinnen von der Kursleiterin Renate Haas-Beck aufzeigen, wie man erfolgreich sein Leben gestaltet, in welcher Form innere Blockaden abgebaut werden und wie man Stress bewältigt. Am ersten Abend formulierten die 14 Frauen ihre persönlichen Ziele für das Power-Training. Angefangen bei A wie Anker setzen – bestimmte Erinnerungen werden aufgrund der Sinnesorgane lange gespeichert und rufen angenehme oder unangenehme Gefühle hervor – bis hin zu V wie Vorbilder, von denen man durchaus positive Modelle übernehmen soll, haben die Teilnehmerinnen viel Praktisches und sehr viele theoretische Grundlagen kennen gelernt. Damit die praktische Umsetzung geübt werden kann, bietet der Verein Bildungsarbeit für Frauen einen Aufbaukurs an. Zu diesem Auf-

baukurs, der am 28. August beginnt, können sich nur Frauen anmelden, die den Grundkurs besucht haben. Er dauert drei Abende (28.8.; 4.9. und 11.9.) und wird wiederum im Vita-Well-Center durchgeführt.

Motivation und Erfahrungen

Am Power-Training trafen sich Frauen aus sehr unterschiedlichen Lebensbereichen: Angestellte, Hausfrauen und Selbstständige. Auch die Motivation für den Kurs und die Erfahrungen der einzelnen Teilnehmerinnen waren sehr verschieden. «Ich war letztes Jahr am Frauenkongress. Das Mentaltraining, welches von Frau Haas-Beck vorgestellt wurde, hat mich sehr interessiert. So bin ich zu diesem Power-Training gekommen», erklärt eine der Teilnehmerinnen. Die Abende hätten ihr viele Einblicke gebracht. «Sehr gut fand ich die ausführlichen Unterlagen, die wir erhalten haben und, dass ich einen guten Überblick bekam und wir teilweise Spontan-Situationen üben konnten – nur leider hatten wir für diesen Teil zu wenig Zeit». Für eine andere Teilnehmerin war die Formulierung des Zielkataloges sehr wichtig: «Wenngleich ich natürlich in der kurzen Zeit nicht alles erreichen konnte, habe ich doch herausgefunden, weshalb ich bestimmte Ziele noch nicht erreicht habe – von daher hat mir das Power-Training einiges gebracht». Sehr positiv fand die junge Frau auch, dass die Kurskosten erschwinglich sind.

Eine dritte Teilnehmerin des Power-Trainings ist von der Kursleiterin begeis-



Vorträge üben und sich dann selber auf Video anzusehen, war für einige Frauen interessantes Neuland. (Bilder: Emmi Wohlwend)

tert: «Mit grosser Ruhe hat Renate Haas-Beck den Kurs geführt und ist auf unsere Fragen eingegangen». Für sie sei es wichtig gewesen, einen neuen Weg mit neuen Impulsen einzuschlagen und mit ihren «Aha-Erlebnissen» sei sie diesem Ziel ein Stück näher gekommen. «Der Teil, in dem ich mit der

Kamera aufgenommen wurde und mich dann sehen und hören konnte, war für mich eine sehr gute Erfahrung».

Für interessierte Frauen bietet der Verein Bildungsarbeit für Frauen übrigens einen weiteren Basiskurs des «Power-Trainings» an: Informationen und

Anmeldungen beim Verein Bildungsarbeit für Frauen, Postfach 445, Vaduz, oder direkt bei der Kursleitung unter Tel. 232 07 37, Fax 233 12 56 oder e-mail: mwa@mwa.li. Kursdauer: 4 Abende jeweils von 19 bis 22 Uhr (30.10.; 6.11.; 13.11.; 20.11.). Kurskosten CHF 180.—.



Bereits zum dritten Mal wurde das Power-Training für Frauen durchgeführt. Und im Oktober beginnt schon der vierte Kurs.

REKLAME



reisen tcs

Mallorca heute, nächste Woche oder im Herbst?

Wir schenken Ihnen **Fr. 50.-** für Ihre Ferien auf allen Pauschalreisen nach Mallorca mit UNIVERSAL.

Dieser Gutschein wird bei Reisen TCS Glarus als Anzahlung für eine Pauschalreise nach Mallorca mit UNIVERSAL angenommen.

Nicht kumulierbar, höchstens 1 Bon pro Zimmer, nur gültig für Neubuchungen bis 31. Juli 2000 und in Verbindung mit einer UNIVERSAL Pauschalreise gemäss Hauptkatalog 2000.

Besuchen Sie uns:

Reisen TCS
 Hauptstrasse 20
 8750 Glarus
 Tel. 055 645 33 76
 Fax 055 645 33 70
 E-mail: tcs.glarus@tcs.ch

✂ Bitte ausschneiden und mitbringen!

Fürstentum
Liechtenstein



Amtliche
Kundmachungen

Versteigerungsedikt

Es findet folgende öffentliche Versteigerung statt:

Mittwoch, den 28. Juni 2000

9.00 Uhr bei Daniel Ospelt, Rätikonstrasse 18, 9490 Vaduz
1 Klavier Schimmel

13.00 Uhr bei Ernst und Olga Müller, Am Schrägen Weg 7, 9490 Vaduz
1 Jeep Cherokee, Jg. 96
2 Farbfernseher Grundig

Mit der Aufforderung zum Bieten wird erst eine halbe Stunde nach dem o.a. Termin begonnen.

Vaduz, 26. Juni 2000

1682.280

Fürstliches Landgericht

GEMEINDE



GAMPRIN

Amtliche Kundmachung

Die FL Regierung hat in Ihrer Sitzung vom 19. Juni 2000 die neue Bauordnung der Gemeinde Gamprin vom 12. Januar 2000 genehmigt. Diese Bauordnung tritt vier Wochen nach der hiermit erfolgten Kundmachung in Kraft und ersetzt die alte Bauordnung vom 26. Januar 1994.

Gamprin, den 27. Juni 2000

GEMEINDEVORSTEHUNG GAMPRIN
Donath Oehri, Gemeindevorsteher