

# Glücklich fliegen – Seminar

Ein Seminar für Menschen, die sich an Bord von Flugzeugen nicht so recht wohl fühlen

Geschäftsleute kennen es, Urlaubsreisende haben es verspürt und viele Menschen wollen nicht darüber reden: ein Kribbeln im Bauch, erhöhter Puls oder feuchte Hände stellen sich schon Tage vor dem nächsten geplanten Flug ein. Das ist in jedem Fall sehr unangenehm, weil es die modernen Möglichkeiten der Mobilität stark einschränkt. Menschen, die unter diesem Druck leiden werden verständlicherweise versuchen, möglichst wenig in die Luft zu müssen. Aber wie kommt man z.B. nach Amerika und Australien, wenn nicht mit dem Flugzeug? Der schönste Bildband über ferne Ziele kann den persönlichen Eindruck nicht ersetzen. Besonders betroffen ist, wer beruflich auf das Flugzeug angewiesen ist und in seiner Karriere behindert wäre, wenn er auf die Mobilität durch das Fliegen verzichtet, kurz gesagt: Fliegen muss, ob mit oder ohne «Schmetterlinge im Bauch».

## Sicherheit an Bord

In diesem Seminar werden von Frau Mag. Fuchs-Tautscher, einer Psychologin, die sich das Studium als Flugbe-



Nicht auf dem Bodensee wird am 23. September gelandet, sondern auf dem Flugplatz Altenrhein.

gleiterin bei RHEINTALFLUG finanziert hat, alle Faktoren,

welche dazu führen, ob sich ein Mensch an Bord eines

Flugzeuges wohlfühlt oder nicht, transparent gemacht. Im

Laufe des Seminars kann man «Sicherheit an Bord» aktiv er-

leben und ausprobieren. Danach steht ein Flug nach Wien und retour auf dem Programm. Herr Seewald wird persönlich im Cockpit sitzen und vieles erklären wie z.B. Geräusche, Wetter und die Technik. Während des Fluges und des Aufenthaltes in Wien wird mit jedem Teilnehmer analysiert, wie er (sie) sich gefühlt hat und welche Hilfestellung noch gebraucht wird.

Da auf jeden Teilnehmer persönlich eingegangen wird, ist die Zahl der Seminarteilnehmer mit 12 Personen begrenzt. Eine rasche Anmeldung sichert den gewünschten Platz.

Die Anmeldung erfolgt am besten schriftlich oder per Fax an RHEINTALFLUG Seewald GmbH, Bahnhofstr. 10, A-6900 Bregenz, Fax: 0043 / 5574 / 48800-8.

**Seminar**

Beginn:

Freitag, 22. September von 16 bis 20 Uhr

Samstag, 23. September von 9 bis 20 Uhr

Ort: Flugplatz Altenrhein

Kursleitung: Psychologin Mag. Veronika Fuchs

Preis: 590 Franken!

## «Traumhaus Althaus»

Abendveranstaltungen und Exkursionen rund ums Thema Altbausanierung

In Vorarlberg benötigen die Wohngebäude fast 2 Milliarden kWh für die Beheizung im Jahr. Das ist etwa ein Viertel des Vorarlberger Energiebedarfes.

70 Prozent davon brauchen jene Bauten, die älter als 20 Jahre sind. Das Einsparpotential dieser Wohnbauten ist eine «Reserve», die bei der Sanierung eines jeden Gebäudes genutzt werden kann, ohne dass neue Energiequellen erschlossen werden müssen. Die Verringerung eines durchschnittlichen Energieverbrauches für die Beheizung auf die Hälfte ist mit heute üblichen Baustoffen und Bauteilen leicht möglich. Es liegt in der Hand eines jeden selbst, sein Gebäude für die nächsten zwei, drei Jahrzehnte energiesicher zu ma-

chen – zum eigenen Nutzen und zum Nutzen für die Umwelt. Im Rahmen der Altbaukampagne «Traumhaus Althaus» stellt das Energieinstitut Vorarlberg – mit rund 60 Einzelveranstaltungen und über 1500 Besuchern jährlich eines der grössten österreichischen Bildungsinstitutionen im Energiebereich – in diesem Herbst sein Bildungsprogramm unter das Motto: Damit werden Bauherren und Baufrauen angesprochen, die mit einer Sanierung vor wichtigen Entscheidungen mit weitreichenden Auswirkungen für ihr weiteres Wohnen und Leben stehen. Dem Motto vom heurigen Frühjahr «Der kompetente Bauherr» folgend wird Bauherren und Baufrauen der stufenweise Aufbau der persönlichen Bau-

Kompetenz und eine gezielte Auswahl ermöglicht. Die Stufen der allgemeinen, vertieften und speziellen Kompetenz beinhalten Abendveranstaltungen und Exkursionen wie:

- Ökologische Altbausanierung, aber wie?
- Der Kachelofen als Ganzhausheizung.
- Altes Dach – Neue Solaranlage!
- Eine neue Pelletsheizung.
- Traum-Haus-Bauen!
- Lehmhaus Architektur.

Ausführliche Informationen enthält die soeben erschienene Gratis-Bildungsbroschüre. Sie kann beim Energieinstitut Vorarlberg, Stadtstrasse 33/CCD, 6850 Dornbirn, bezogen werden. Telefon: 0043 / 5572 / 3 12 02 – 90; Internet: <http://www.energieinstitut.at>

## Probleme kreativ lösen

Akademie für Humanwissenschaften und Kultur bietet Kurse und Weiterbildungsseminare

Ab Ende Oktober 2000 starten zum siebten Mal die neuen Kurse und Weiterbildungsseminare der Internationalen Akademie für Humanwissenschaften und Kultur in Walenstadt. Das Programm umfasst u.a. einen Basiskurs für alle Interessierten und ein Elternseminar, die Ausbildung zum Psychologisch-pädagogischen Beraterin und die Ausbildung zum Mediatorin.

Die Kurse sind im Baukastensystem aufgebaut und finden in einem vierzehn-täglichen Rhythmus statt.

Im Zentrum steht der Gedanke der Mündigkeit des Menschen, der bewusst seine Fähigkeiten entwickelt und zum Wohle aller umsetzt. Die Psychologischen Institute der

Akademie, das Psychologische Beratungs- und Forschungsinstitut für Sexualität, Ehe und Familie und das Psychologische Institut für Friedensforschung und Friedenserziehung, weisen auf zwei wichtige Arbeitsfelder der Akademie hin und haben zum Ziel, die Familie zu stärken und zum Frieden in allen Lebensbereichen beizutragen. In den Kursen und Lehrgängen lernen Teilnehmer u.a. ihre Persönlichkeit zu bilden, ihre Fachkompetenz zu erhöhen, Probleme kreativ zu lösen und tragfähige Beziehungen aufzubauen.

### Tätigkeiten der Akademie

Die Akademie arbeitet mit dem Zentrum für Internationale Entwicklung und Konflikt-

management der Universität Maryland (USA) zusammen. So fand kürzlich ein Seminar aus Anlass des Internationalen Jahres der Kultur des Friedens in der Akademie statt, welches gemeinsam von Fachleuten der Akademie und des Zentrums für Internationale Entwicklung und Konfliktmanagement der Universität Maryland gestaltet wurde.

Ein weiteres praktisches Beispiel der Tätigkeit der Akademie ist die kürzlich für den TCS entwickelte Broschüre «Sind so kleine Füße... Zur Psychologie der Sicherheit der Kinder im Strassenverkehr», die grossen Anklang fand.

Info-Broschüren sind erhältlich beim Sekretariat der Akademie in Walenstadt unter Telefon: 081 / 710 21 21.

## Das sanfte Pflaster

Um kleine Wunden schnell zu vergessen



Neu in der Apotheke/Drogerie sind jetzt Kinderpflaster mit fröhlichen Tiermotiven zu finden, um kleine Wunden schnell vergessen zu lassen. Das strapazierfähige Folienpflaster ist wasser- und schmutzabweisend. Das Wundkissen ist mit einem Antiseptikum getränkt und speziell so gefertigt, dass es nicht mit der Wunde klebt. Erhältlich als Strips oder als Wundschnellverband. Das Trostpflaster DermaPlast® KIDS für empfindliche Haut.

## Die etwas andere Uhr

Huber AG präsentiert die neue Rado «Xeramo»

«X» wird ab sofort gross geschrieben im Uhren- und Schmuckfachgeschäft Huber in Vaduz. Das jüngste Kind aus dem Hause Rado, die «Xeramo» wartet auf X-travagante Handgelenke, die das X-tra Coole lieben.

Witzig die Form, robust das Material: Die «Xeramo» von Rado ist genau das, was sich junge und flippige Uhrenfans wünschen: Eine brandneue, etwas andere Uhr. Zu ihrem Namen kam die «Xeramo» durch die Verknüpfung von «X» für eXtrem, «era» aus Xeramik und «amo» für Amore, also die Liebe zum Produkt

und Material. Einmal eine «Xeramo» am Handgelenk, hebt man sich in jeder Situation automatisch von allen anderen ab, weil die Zeitmessung in dieser Form bisher noch nicht existiert hat. «Xeramo» statuiert auch ein X-empfel, was das Design angeht. Nahtlos setzt sich ein Bestandteil ans nächste und fliesst anschliessend ins abgerundete Uhrgehäuse über. Nicht nur die neue «Xeramo» ist ein absoluter Trendsetter: Auch ihre Trägerinnen und Träger werden bestimmt Xtra cool auffallen. X-tra cool ist auch der Preis: ab 790 Franken.



Neu-Zeit: Rado «Xeramo». Für immer schön, dank High-Tech Xeramik rundum und Saphirglas obendrauf.