

NACHRICHTEN

Yoga - Sonnengruss

SCHAAN: Körper-, Hirn- und Entspannungsübungen. Surya Namaskar ist eine der bekanntesten Übungen des Yoga. Dabei handelt es sich um eine dynamische Abfolge von Yogastellungen, die harmonisch eine in die andere übergehen. Sie entstammen der uralten Yogatradition und dienen der Aktivierung von Körper und Geist. Gerade für die kalte Jahreszeit ist Surya Namaskar hervorragend geeignet, das «innere Feuer» zu entfachen und zu pflegen. Durch die Wirkungen auf den Körper, den Atem und den Geist wird so auch Spannkraft und Widerstandsfähigkeit gefördert. Neben einer Grundform werden mögliche Alternativen bei körperlichen Problemen gezeigt. Ebenso wird das Thema Aktivität und Entspannung in den Möglichkeiten verschiedener Yogaübungen vermittelt. Der Kurs 151 unter der Leitung von Roland Witzemann beginnt am Dienstag, 8. Januar 2001, 20.00 Uhr in der alten Schule in Nendeln. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Telefon 00423-232 4822 oder per E-Mail: info@stein-egerta.li

Befreiter Nacken und Rücken

SCHAAN: Mit Franklin-Ideokinese zu neuem Wohlfühlgefühl. Dieser Kurs basiert auf den neuesten Trainingsprinzipien und ist der Schlüssel zu einer ganzheitlichen Rückenschule. Die meisten Nackenschmerzen, oft mitverantwortlich für Migräne und Kopfweh, haben ihren Ursprung in der Hals- und Brustwirbelsäule. Lösung bieten eine verbesserte Beweglichkeit und Elastizität sowie Haltungsschulung. Die Ideokinese, die Vorstellungen und Ideen (= idea) mit einfachen Bewegungen verbindet, ist spielerisch und leicht erlernbar. Genuss- und humorvolle Übungen helfen, unsere gewohnten Bewegungs- und Arbeitsweisen besser zu spüren und zu erleben. Sie zu unserem Wohlfühlgefühl zu verändern - jeden Tag ein paar Minuten bedeuten Prophylaxe und endlich wieder schmerzfrei sein und bleiben. Der Kurs 762 unter der Leitung von Elisabeth Jörin beginnt am Donnerstag, den 10. Januar um 18.00 Uhr im Haus Stein-Egerta in Schaan. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Telefon 00423 232 4822 oder per E-Mail: info@stein-egerta.li (Eing.)

Heisse Idee in grosser Kälte

Die Open-Air-Filmnacht in Malbun und das «Jahr der Berge»

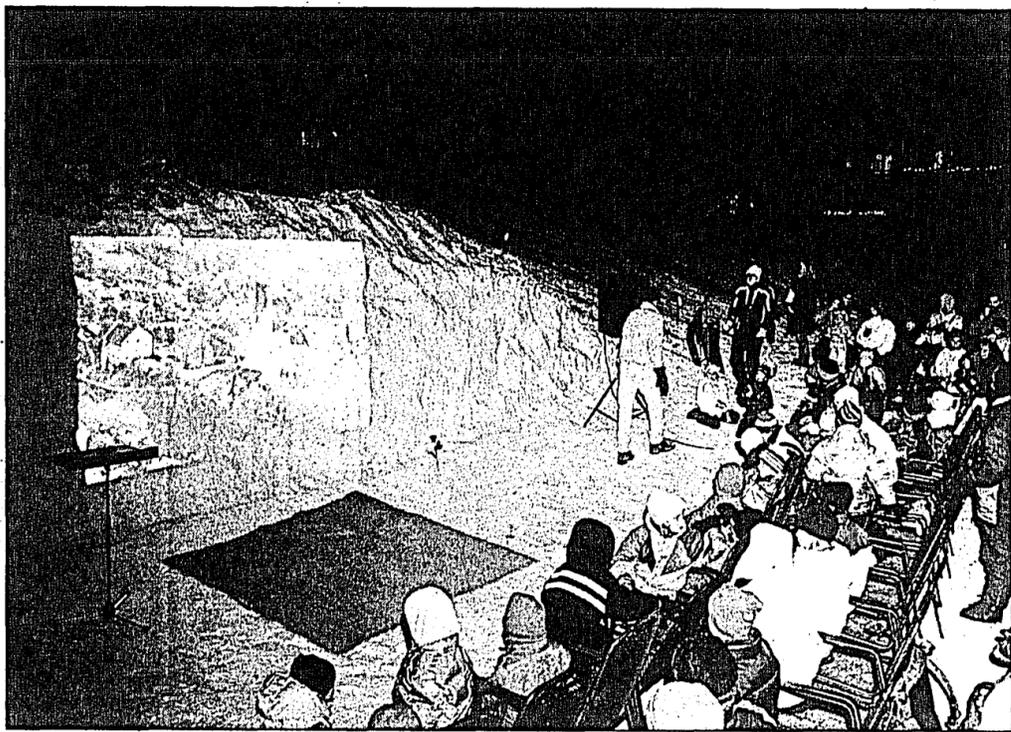
Kalt war's am Samstagabend in Malbun, als hinter der Talstation der Sareiserbahn das Schneekino Malbun bzw. das Film on Ice-Projekt, die Open-Air-Variante vom Filmfest Vaduz, Premiere hatte.

Gerolf Hauser

Gegen die Kälte halfen nicht nur ein Wärme spendendes Feuer, Glühwein, Punsch und, wie Regierungschef Otmar Hasler sagte, die Hoffnung, «dass das Erlebnis dieser wunderbaren Natur die Temperaturen ein wenig mildern kann», wärmend wirkte auch die Idee von Daniel Quaderer, Organisator des Film-Fests Vaduz, im höchstgelegenen und kältesten Kino Filme auf eine «Leinwand» aus Schnee zu projizieren.

Die Ciné-Schnee-Arena

In Malbun wurden auf einer knapp vier auf drei Meter grossen Schneefläche drei Filme gezeigt: Um 18 Uhr der Kinderfilm «Heidi» (Version 2000), um 20 Uhr der Actionfilm auf dem K2 «Vertical Limit» und um 22 Uhr die Filmkomödie «American Pie». Mit vielen Besuchern hatte Daniel Quaderer wohl nicht gerechnet; tatsächlich aber waren so viele Menschen gekommen, dass die Sitzplätze nicht ausreichten - zumindest zu Beginn, als Clown Ben, zur Freude der vielen Kinder, die auf den Heidi-Film warteten, mit Skiern,



Open-Air-Kino in Malbun zum Auftakt des Internationalen Jahrs der Berge.

(Bilder: Paul Trummer)

Skiestiefeln und -stöcken kämpfte. Daniel Quaderer sagte uns vor Beginn der Veranstaltung: «Wir wollen Filme in speziellen Umgebungen aufführen. Ich bin ein absoluter Malbun-Fan, bin hier

aufgewachsen und denke, es braucht auch hier Veranstaltungen in ungeohnter Form, wie z.B. das Hornschlittenrennen oder eben unsere Ciné-Schnee-Arena, also Veranstaltungen, die Malbun beleben. Uns freut es, dass die Regierung diesen Anlass benutzen kann, auf das «Jahr der Berge» aufmerksam zu machen.»

grosse Bedeutung bei.» Die Regierung habe sich der Förderung einer wirtschaftlich tragfähigen, sozialverträglichen und ökologisch verantwortlichen Politik verschrieben und sich zum Ziel gesetzt, durch eine Einbindung breiter Kreise in alpenbezogene Aktivitäten das Verständnis für Schutz- und Entwicklungsmassnahmen im nationalen und internationalen Kontext zu fördern.

Das Gebirgsökosystem

Zur Eröffnung der Filmnacht und zum «Jahr der Berge» sagte Regierungschef Otmar Hasler in seiner Ansprache, dass beim Umweltgipfel von Rio 1992 die Teilnehmerstaaten festgelegt hätten, verstärkte Anstrengungen zu unternehmen, um sensible Gebirgsökosysteme zu schützen und die nachhaltige Entwicklung der Berggebiete zu fördern. «Um für diese Anliegen mit entsprechendem Gewicht eintreten zu können, erklärte die UNO das Jahr 2002 zum internationalen Jahr der Berge. Aufgrund seiner Lage im Zentrum des Alpenbogens misst Liechtenstein der Verwirklichung von Grundsätzen nachhaltiger Entwicklungspolitik im Alpenraum seit jeher

Über das Jahr verteilt fanden unterschiedlichste Anlässe statt, koordiniert vom Liechtensteiner Alpenverein und der CIPRA, die aufmerksam machten auf «die Sensibilität und Verletzbarkeit des Gebirgsökosystems, die gegenüber den Tieflagen ungleich längeren Regenerationszeiträume nach eingetretenen Schädigungen, auf den Respekt vor Naturgefahren wie Steinschlag, Rutschungen sowie Lawinen und den bewussten Umgang mit ihnen, das natürliche Erholungs-, Freizeit- und Nutzungspotenzial des Alpenraumes und darauf, der im Berg- und Alpengebiet lebenden Bevölkerung ein wirtschaftlich und sozial adäquates Auskommen zu sichern.»



Regierungschef Otmar Hasler hielt in Malbun unter freiem Himmel bei ca. -10 Grad Celsius eine Rede zum Auftakt des Internationalen Jahrs der Berge.



LUDWIG MARXER
DIE SCHWESTER
KRIMINALROMAN

Teil 1
Die Geschichte spielt in den Städten Wien und Feldkirch und im Fürstentum Liechtenstein.

Nicht die Ortschaften, aber die Menschen stammen aus der Welt der Phantasie, und alles ist nur insofern wirklich, als es wirklich sein könnte.

Noch heute Vormittag würde sie eine neue Frau sein. Hannelore Lang stieg aus der Dusche und trocknete sich ab. Sie freute sich. Erich mochte Kurz-

haarfrisuren, was also mühte sie sich mit ihren langen Fransen ab? Sinnlos eigentlich, sich noch die Haare zu waschen, aber mit fettigem Haar zum Friseur zu gehen, das brachte sie nicht fertig. Sie ging ja auch nicht mit ungeputzten Zähnen zum Zahnarzt. Erich würde staunen. Er würde sie auf den ersten Blick nicht erkennen: Im neuen sexy Kleid, mit der neuen Frisur. Und auch noch erblendet. Neue Liebe, neuer Look. Sollten nur alle rätseln, wer hinter ihrer Veränderung stand! Bald hatte die Geheimniestuerel ein Ende.

Ausser ihrer Schwester Bettina wusste es noch niemand. Letzte Nacht hatte sie es ihr gesagt. Jemandem hatte sie sich einfach anvertrauen müssen, ihre Unsicherheit, ihre Angst, nicht attraktiv genug zu sein für Erich. Dass er sie mit anderen Frauen verglich. Mit den Sekretärinnen im Büro! Ach was! Sie war Anwältin - Magistra iuris. Keine Sekretärin. Also, mehr Selbstvertrauen! Manchmal fiel ihr das neben ihrer viel jüngeren Schwester allerdings nicht leicht. Tini. Ihre Schwester könnte sie alle ausstechen, bereits jetzt, als einundzwanzigjährige Studentin. Wie es erst

in ein paar Jahren sein würde... Ach, was gäbe Hannelore für ihr Aussehen! Und ihr sicheres Auftreten! Die Haare waren trocken und sahen einermassen aus. Sie legte Fön und Rundbürste beiseite. Nackt stand sie vor dem Spiegel, drückte das Kreuz durch, streckte die Brust raus,

Und ihr Vater würde begeistert sein. Was hielt er für grosse Stücke auf Erich! Im Badezimmer dampfte es vor Hitze. Sie öffnete die Tür ein wenig, um kühle Luft hereinzulassen. «Tini!» rief sie, «ich bin gleich soweit. Machst du mir noch einen Espresso?» Keine Antwort. Hannelore Lang rieb

omni Bücher und mehr

Diesen Roman finden Sie natürlich bei uns!

St. Luzi-Strasse 37, 9492 Eschen
Telefon: +423 3737184, Telefax: +423 373 7188
eMail: books@omni.li, Internet: www.omni.li

drehte sich zur Seite. Sie fuhr sich mit der Hand über Bauch, Hüften und Po. Alles straff! Die siebenunddreissig Jahre hatten noch keine Spuren hinterlassen. Mit ihrer Figur konnte sie alles tragen. Sie musste sich nur träuen. Nur wegen der Karriere hat er sie genommen, würde es heissen. Sollten sie sich doch alle das Maul zerreissen! Aus blankem Neid, weil sie glücklich war. Aber sollten sie es ihr doch neiden, ihr Glück! Sie würde es erst recht geniessen.

sich mit Körpercreme ein, zog Unterwäsche und Strumpfhose an. «Tini!» rief sie, als sie vom Bad ins Schlafzimmer ging, um sich fertig anzuziehen. Keine Antwort. «Tini! Hallo! Lebst du noch?» Bettina Lang lag tot vor der Eingangstür im Flur.

Oskar Zissler schlief noch. Es war spät geworden. Wie oft am Freitag nach Feierabend war er mit seiner Runde, alles Aussen-dienstler wie er selbst, noch etwas trinken gegangen. Selten

waren es mehr als zwei, drei Biere, dann empfahlen sich die anderen vier zu Frau und Kindern, und Zissler, der sich nichts sehnlicher als eine Familie wünschte, stand ein einsames Wochenende bevor. Immer schon schüchtern, klein und übergewichtig, hatte er mit seinen 41 Jahren noch niemals eine Beziehung zu einer Frau gehabt.

Gestern - warum eigentlich? - war plötzlich Feierstimmung aufgekommen. Sie waren durch die Bars der Innenstadt gezogen, hatten eine Flasche Champagner nach der anderen getrunken. Tausende von Schillingen hatten sie liegenlassen, und Oskar Zissler wusste, dass am nächsten Tag der grosse Katzenjammer über die sinnlose und primitive Prasserei losgehen würde. Dieses Dasitzen mit Stielaugen, Table-Tänzerinnen in den Schritt glotzen. Diese angesoffene Geilheit, die hohen Sprüche - er hatte sich mit-reissen lassen, hatte so getan, als geniesse er es. Irgendwie hatte er es auch genossen.

Wenigstens hatte er sein Auto stehen lassen und ein Taxi genommen. Der Gestank nach Luftfrischer und Zigarettenrauch im Taxi hatte ihm den

Rest gegeben. Er hatte das Fenster heruntergekurzelt und gebetet: «Lieber Gott, lass mich nicht kotzen! Noch nicht!» Er hatte es sogar noch bis in die Wohnung geschafft, wo er den Kopf über die Kloschüssel hängen liess, bis er nur noch Galle erbrach. Schliesslich hatte er sich mehr tot als lebendig ins Bett geschleppt. Schaukelndes Kreisen, kaum hatte er die Augen geschlossen. Irgendwann war er dann doch eingeschlafen, gemürt von hektischen Träumen. Zuckendes Licht schmerzte in den Augen, mas-turbierende Gogo-Tänzerinnen, dröhnende Musik. Schreie von irgendwoher. Halbwach schon dachte Oskar Zissler erst dieses grässliche Schreien in seine Traumbilder hinein, die nicht mehr da waren.

«Aufhören! Ich will schlafen!» Er zog sich die Decke über den Kopf. Von unten war es gekommen! Von Top 4. Er musste nachsehen. Er schlug die Decke zurück, setzte sich auf. Wie sah er eigentlich aus? Hose, Hemd, Krawatte, alles hatte er noch an.

Fortsetzung folgt.
Urheberrecht bei Ludwig Marxer