

NACHRICHTEN

Langlauf für Fortgeschrittene

STEG – Der Kurs richtet sich an Personen, welche schon einige Male beim Langlaufen waren (Schuppen- oder Wachsski). Wir feilen mit verschiedenen Übungen an der Technik und gewinnen dadurch an Sicherheit beim Laufen und Abfahren. Die Freude an dieser wunderbaren Sportart wird mit den Erfolgen nur noch grösser!

Der Kurs 217 beginnt am 23. Januar um 19 Uhr auf dem Parkplatz Grund, Steg und dauert drei Donnerstagabende unter der Leitung von Alexandra Pangerl. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Tel. 232 48 22 (oder E-Mail: info@stein-egerta.li). (Eing.)

Ich bin ok – Du bist ok

SCHAAN – Eine Einführung in die Transaktionsanalyse, die Motivation und Begeisterung für berufliche Aufgaben und Ziele aufzeigt. Wer bin ich? Wie vertrete ich mich im Kontakt mit anderen Menschen? Wie organisiere ich mein Leben? Viele solcher Fragen beschäftigen uns. Die Transaktionsanalyse ist eine psychologische Betrachtungsweise, die darauf eine Antwort gibt, indem sie Menschen dazu befähigt, ihr eigenes Denken, Fühlen und Handeln besser zu verstehen.

Der Kurs befähigt die Teilnehmer/-innen dazu, wesentliche Sichtweisen der Transaktionsanalyse kennen zu lernen und anhand von praktischen Übungen den Lebensalltag in der Familie oder im Beruf einmal anders zu betrachten und besser zu verstehen. Er richtet sich an Personen, die einfach einmal schnuppern und sich aus privaten oder beruflichen Gründen einen Einblick in die Möglichkeiten und Grenzen dieser Methode verschaffen wollen. Geleitet wird der Kurs von Patricia Matt aus Mauren. Sie ist Transaktionsanalytikerin, Feldenkraislehrerin und Erwachsenenbildnerin. Vier Dienstagabende ab 4. Februar, 20.15 Uhr, im Haus Stein-Egerta, Schaan. Veranstalter von der Erwachsenenbildung Stein-Egerta. Mit Voranmeldung. (Eing.)

Powerpoint

BALZERS – Nach diesem Kurs sind die Teilnehmenden in der Lage, unterschiedliche Präsentationen für die verschiedensten Zuhörergruppen und Situationen zu erstellen. Sie erlernen die grundlegenden Arbeitsschritte, um mit Grafiken und Diagrammen arbeiten und nützliche Effekte bei Folienpräsentationen einsetzen zu können.

Der Kurs 437 unter der Leitung von Patrick Capeder beginnt am Mittwoch, den 15. Januar um 18.30 Uhr bei der marvo ag in Balzers.

Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Telefon 232 48 22 (oder per E-Mail: info@stein-egerta.li). (Eing.)

Altes Wissen

SEVELEN – Es ist an der Zeit, das schamanische Wissen weiterzugeben. In früheren indianischen Kulturen war es eine Selbstverständlichkeit, dieses Urwissen als eigentliche Gebrauchsanweisung fürs Leben jedem Neugeborenen auf den Lebensweg mitzugeben. Initiation findet heute durch die täglichen Herausforderungen statt. Das alte Wissen unterstützt dich dabei sehr. Ohne dieses Wissen, das im Körper wohnt, verlieren wir leicht die Übersicht und die Zusammenhänge.

Der Krieger liebt es, sich mit seinem eigenen Schatten anzulegen, nach innen zu gehen, um aussen die Spiegel der Selbstreflexion lesen zu können. Der Kurs 229 beginnt am 23. Januar um 19 Uhr im Atelier Probst in Sevelen und dauert insgesamt fünf Donnerstagabende. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Tel. 232 48 22 (oder E-Mail: info@stein-egerta.li). (Eing.)

Schlittelplausch



ESCHEN-NENDELN – Das FBP-Team für die Gemeindewahlen hat am Donnerstagabend zu einem Schlittelplausch auf die Sücka eingeladen. Bei angenehmen Temperaturen, mit toller Sicht und super Schnee wurde so lange geschlittelt, wie es die Kräfte zuließen. Beim anschließenden Fondue-Essen in gemütlicher Atmosphäre wurde rege diskutiert. Alles in allem ein gelungener Abend für alle Beteiligten. (Eing.)

ANZEIGE

KARUSSE THEATER ...aus der Region für die Region.

SWISS MATTO

Eine Farce von Dario Fo

MARILF COLFA

Regie Ingo Ospelt

Mitwirkende Susanna Ackermann-Walser
Jutta Hoop
Christa Tauern
Hanno Dreher
Thomas Hassler
Gottfried Lercher

Premiere Freitag, 24. Januar 2003
Dienstag, 28. Januar 2003
Mittwoch, 5. Februar 2003
Mittwoch, 12. Februar 2003
Samstag, 15. Februar 2003
Mittwoch, 19. Februar 2003
Freitag, 21. Februar 2003

20 Uhr im TaKino, Schaan / FL

Vorverkauf: Theater am Kirchplatz, Leberstr. 10, 9494 Schaan (Mo-Fr, 10-12, 15-18 Uhr)
Tel. (00423) 237 59 69, Fax (00423) 237 59 81, vorverkauf@tak.li, www.tak.li

VOLKSBLATT | **RADIO LLV** | **theater am kirchplatz**

ANZEIGE

Ich hätt' da mal 'ne Frage.

Rotary-Treffen

Distriktskonferenz in Vaduz



Dieter Seghezzi (links), Präsident des Rotary Clubs Liechtenstein, Governor Remo Hediger (2.v.l.) und Past Governor Hilmar Ospelt (rechts) konnten schon gestern Hans J. Müller-Reich als Vertreter des Weltpräsidenten in Vaduz begrüßen.

VADUZ – Vaduz steht dieses Wochenende ganz im Zeichen von Rotary. Rund 400 Gäste des Distrikts 2000, zu welchem neben Liechtenstein die gesamte Ostschweiz vom Engadin bis Schaffhausen inkl. Zürich gehört, treffen sich heute in Vaduz, um die jährliche Distriktskonferenz abzuhalten. Eingeladen wurden die Gäste vom Vorsitzenden des Distrikts 2000, Governor Remo Hediger.

Rund 400 Gäste aus der gesamten Ostschweiz befinden sich momentan in Vaduz, um die jährlich stattfindende Distriktskonferenz abzuhalten. Diese Konferenz findet in Liechtenstein statt, da Remo Hediger aus Schaan dieses Jahr das Amt des Vorsitzenden, des so genannten Governors, inne hat. Damit hat nach Hilmar Ospelt in den 80er-Jahren zum zweiten Mal ein Liechtensteiner dieses Amt inne.

Reichhaltiges Programm

Die Gäste erwartet ein reichhaltiges Programm. Im Beisein von Regierungschef Otmar Hasler fand gestern Abend bereits ein Abendessen als Einstimmung auf die heutige Sitzung statt. Hierbei begrüßten die beiden Präsidenten der Rotary Clubs aus Liechtenstein, Dieter Seghezzi und Andreas Vogt, die

zahlreichen Gäste. Ebenfalls unter den Gästen befand sich Hans J. Müller-Reich, als persönlicher Vertreter des Weltpräsidenten. Heute Samstag findet die eigentliche Arbeitssitzung statt. Hierbei wird auf die verschiedenen Projekte, welche Rotary unterstützt, näher eingegangen und darüber informiert. Hierzu gehören unter anderem das Projekt «Mine-Ex», mit welchem man Betroffene von Landminenexplosionen unterstützt, oder das Projekt «Polio», mit welchem man aktiv zur Ausrottung der Kinderlähmung beiträgt. Über verschiedene Jugendaustausch- und Bildungsprogramme wird ebenfalls informiert werden. Hierfür wurden Jugendaustauschstudienten nach Vaduz eingeladen.

Nach dem Mittagessen erwartet die Teilnehmer am Nachmittag ein kulturelles Programm. Unter der Leitung von Josef Frommelt und seinem Ensemble wird ein musikalischer Bilderbogen der Weltgeschichte von 1699 bis 2003 in Verbindung zu Liechtenstein und Rotary zum Besten gegeben. Auch für die Begleitpersonen der Mitglieder wurde ein interessantes Programm zusammengestellt. Ihnen wird eine umfangreiche Führung durch das Kunstmuseum angeboten.

Yoga: Körper-, Hirn- und Entspannungsübungen

NENDELN – Surya Namaskar ist eine der bekanntesten Übungen des Yoga. Dabei handelt es sich um eine dynamische Abfolge von Yogadarstellungen, 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 776 unter der Leitung von Roland Witzemann beginnt am Dienstag, den 21. Januar um 20 Uhr in der Primarschule in Nendeln. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Telefon 232 48 22 (oder per E-Mail: info@stein-egerta.li). (Eing.)

ANZEIGE

Gerne. Ab 20.1.2003 unter:

www.llv.li

LLV
Government Portal

L B E N
In Liechtenstein