

KURSE

Autogenes Training - Grundkurs

SCHAAN - Das Autogene Training (kurz AT genannt) ist eine der bekanntesten Entspannungsmethoden und wurde zu Beginn des 20. Jahrhunderts vom Berliner Nervenarzt Prof. Dr. I. H. Schultz entwickelt. Die Erfolge, die von unzähligen AT-Ausbildenden bei der Lösung verschiedenster Probleme erreicht wurden, sind so überzeugend, dass das AT als ideale Methode zur Selbsthilfe betrachtet wird. Neben dem Abbau von Stress und Verkrampfung legt das Autogene Training das Natürliche im Menschen frei; dazu gehören auch Konzentrations- und Durchsetzungsvermögen und Gesundheit. Um die Selbstständigkeit der Kursteilnehmenden zu respektieren und zu fördern, verzichten wir auf hypnotische Techniken wie Vorsprechen der Übungen oder die Arbeit mit Kassetten. Also ein Kurs nach der Originalmethode von Prof. Dr. Schultz. Charlotte Ender ist Seminarleiterin für Autogenes Training und Meditation. Sie ist Studienleiterin in der Erwachsenenbildung Stein-Egerta und Erwachsenenbildnerin.

Der Kurs 771 beginnt am Dienstag, 2. September um 20.15 Uhr im Haus Stein-Egerta in Schaan. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Telefon 232 48 22 oder per E-Mail: info@stein-egerta.li. (Eing.)

Grundkurs Präsentation Powerpoint 2002

BALZERS - Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, unterschiedliche Präsentationen für die verschiedensten Zuhörergruppen und Situationen zu erstellen. Sie erlernen die grundlegenden Arbeitsschritte, um mit Grafiken und Diagrammen zu arbeiten und nützliche Effekte bei Folienpräsentationen einsetzen zu können. Der Kurs 433 unter der Leitung von Urs Sprenger beginnt am Dienstag, 19. August um 18 Uhr bei der «marvo ag» in Balzers. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Telefon: 232 48 22 oder schriftlich per E-Mail: info@stein-egerta.li. (Eing.)

Nordic-Walking Schnupperkurs

VADUZ - Das Nordic Walking hat alle Vorteile des normalen Walkings. Die intensivere Armarbeit durch den Stockeinsatz ermöglicht ein deutlich verbessertes Muskeltraining für den Oberkörper und einen noch höheren Kalorienverbrauch. Nordic Walking verbessert die Beweglichkeit, die Entspannung, die Ausdauer, die Muskulatur und die innere Balance. Durch die höhere Effizienz beim Nordic Walking wird das Verbrennen der Kalorien einfacher. Nordic Walking reduziert die Belastung der Kniegelenke. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie auf sanfte und einfache Art und Weise zu mehr Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden kommen.

Der Kurs 221 unter der Leitung von Renate Soler beginnt am Dienstag, 19. August um 18.30 Uhr. Treffpunkt ist beim Tennisplatz in Vaduz. Anmeldung bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta, Tel. 232 48 22 oder per E-Mail: info@stein-egerta.li. (Eing.)

Laufen für das Nashorn

Java- und Sumatra-Nashorn: Extrem selten und daher umso schützenswerter

ST. GALLEN - Das Nashorn in Indonesien ist durch Wilderer und den Verlust von Lebensraum stark bedroht. Die Gefahr, dass die Populationen ganz aussterben ist immer noch sehr gross.

Daher setzt sich der WWF für das Überleben des seltenen Säugetiers ein. Zum Beispiel mit einem Gönnerlauf in St. Gallen am 12. und 13. September.

Weltweit existieren heute nur noch fünf Nashorn Arten. Drei davon sind in Asien heimisch, das Sumatra Nashorn, das Panzernashorn und das Java Nashorn. Seit Millionen von Jahren durchstreifen sie die Wälder und suhlen in Sümpfen. Heute gehören sie zu einer der am stärksten bedrohten Säugetiergruppen der Erde. Zwei der drei in Asien heimischen Nashörner sind akut vom Aussterben bedroht: Das Sumatra-Nashorn, dessen Bestand in den letzten acht Jahren um die Hälfte von ca. 600 auf 300 Exemplare geschrumpft ist, und das seltene Javanashorn, dessen Lage noch viel prekärer ist. Nur noch auf der Insel Java im Nationalpark Ujung Kulon und im entlegensten Teil des Cát Tien Nationalparks in Vietnam leben heute noch insgesamt 50 bis 60 Tiere.

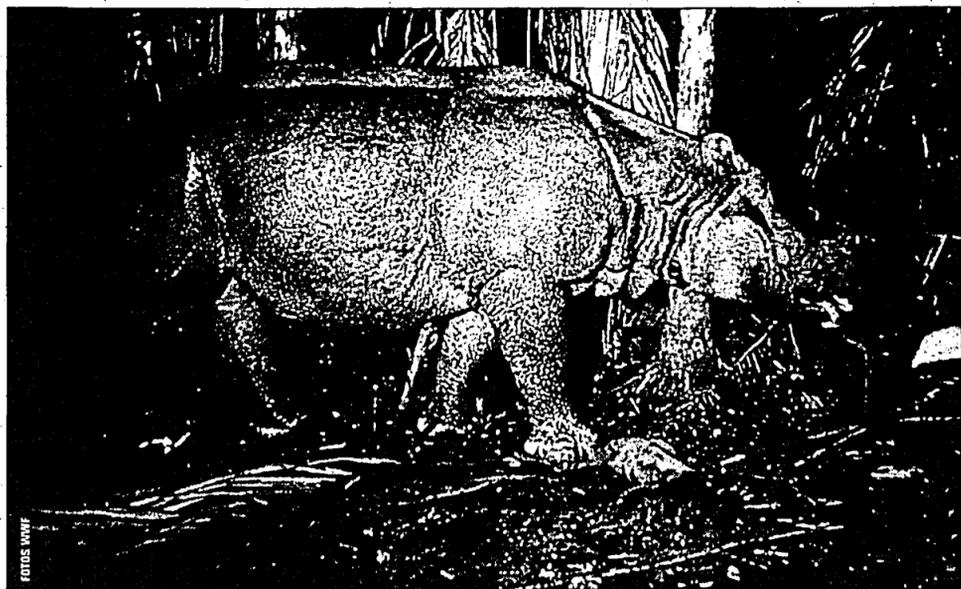
Der grösste Feind, der Mensch

Der Mensch ist des Nashorns grösster Feind. Vorwiegend wird das Nashorn wegen seines Hornes, aber auch wegen anderen Körperteilen, gejagt. Dem Horn kommt in der traditionell chinesischen Medizin eine grosse Bedeutung zu. Es soll gegen allerlei Krankheiten, wie Fieber, Nasenbluten, Krämpfe und vieles mehr helfen. Obwohl die Wirkung - nämlich keine - von den Labors schon längst bewiesen ist, ist der Glaube an die heilende Kraft des Hornes im asiatischen Raum immer noch sehr stark verbreitet: Gemahlene Horn hat etwa die gleiche Wirkung wie Fingernägeln.

Aber nicht nur die Wilderei, sondern auch der schrumpfende Lebensraum der Tiere trägt zu ihrem Aussterben bei. Wälder werden abgeholzt oder abgebrannt, um Landwirtschaftsland zu schaffen und Plantagen für Palmöl, Zellstoff, Kaffee oder Kakao zu errichten. Durch die immer geringer werdende Zahl der Nashörner, steigt die Gefahr, dass durch Umweltkatastrophen, Inzucht oder Seuchen, das Nashorn in Indonesien ganz aussterben könnte.

Grund zur Hoffnung

Es gibt jedoch Grund zur Hoff-



Erwischt - Nachtaufnahme eines Java-Nashorns mit Hilfe einer Fotofalle.

nung. WWF-Wissenschaftler haben im Ujung Kulon Nationalpark, an der Südwestspitze der indonesischen Insel Java, vier neue Exemplare des Java-Nashorns entdeckt. Dass es sich hierbei um Jungtiere handelt, nährt die Hoffnung auf das Überleben der vom Aussterben bedrohten Art. Ebenfalls für positive Schlagzeilen sorgte die Überführung von 13 Wilderern.

Was am Anfang mit einem kleinen Schutzgebiet speziell für das Java-Nashorn angefangen hat, wurde im Laufe der Jahre zu einem Nationalpark erweitert. Heute zeigt sich dort, dass der Park auch für viele andere seltene oder bedrohte Tier- und Pflanzenarten zum letzten Refugium geworden ist.

Das tut der WWF

Der WWF und TRAFFIC (das

Artenschutzprogramm des WWF) sowie die Weltnaturschutzorganisation IUCN arbeiten seit den 70er Jahren im Kampf gegen den illegalen Handel von Horn und anderen Körperteilen des Nashorns mit verschiedenen Partnern zusammen. Mit der Schaffung von neuen Schutzgebieten, zu der beispielsweise auch die Aufforstung mit schnell wachsenden Bäumen zur Deckung des Bau- und Brennholzbedarfs gehört, haben die Gemeinden die Gelegenheit aktiv für den Schutz des Waldes einzustehen. Diese Massnahmen entlasten den Wald und sichern so den Lebensraum, welchen das Nashorn so dringend benötigt. Auch mit der Ausbildung und Ausrüstung von Parkwächtern will der WWF das Überleben der sympathischen Dickhäuter sichern.

Laufen für das Nashorn

Am 12. und 13. September, jeweils von 9.30 bis 11.30 Uhr, findet der 10. WWF-Sponsorenlauf auf der Kreuzbleiche in St. Gallen statt. Er ist dem asiatischen Nashorn gewidmet. Der Laufdurchgang vom Freitag, 12. September ist für Schulen und Gruppen reserviert, während der Lauf vom Samstag, 13. September für alle offen ist. Das Prinzip des WWF-Laufs ist ganz einfach. Jeder Läufer sucht sich möglichst viele Gönnerinnen und Gönner, unter Verwandten, Bekannten und Freunden, die ihm pro gelaufenen Kilometer einen Betrag zusichern. Je mehr Kilometer gelaufen werden, desto mehr Geld kommt für den Schutz des Nashorns zusammen. Weitere Informationen und Anmeldungen unter: WWF St. Gallen, Merkurstrasse 2, 9001 St. Gallen, Tel. 071 223 39 30 oder per E-Mail: wwf.anmeldung@bluewin.ch oder im Internet www.wwf-sg.ch.



Eines der wenigen Exemplare des Sumatra-Nashorn.

Steckbrief Sumatra-Nashorn

Schulterhöhe: bis 1.4 Meter, Gewicht: bis 900 Kiló, Ernährung: Blätter und Triebe junger Bäume. Verbreitung: Ausser in Sumatra kommen sie noch auf der malaysischen Halbinsel und in Restbeständen in Borneo, Burma und Thailand vor.

Steckbrief Java-Nashorn

Schulterhöhe: bis 1.6 Meter, Gewicht: bis 1900 Kilogramm, Ernährung: Zweige und Früchte, Verbreitung: Nur noch im Schutzgebiet von Ujung Kulon sowie einige wenige Exemplare im Nationalpark Cát Tien.

<p>Feldschlösschen Original 10 x 33 cl 8.25</p>		<p>Tomates Suisse kg 2.70</p>		<p>Actions www.visavis.ch valable dès le 30.07.2003</p>		<p>Plus de 700 points de vente en Suisse! 0800 808 008</p>			
<p>Emmi Mozzarella 150 g 1.75</p>		<p>Whiskas •Cocktail Toutes les sortes, 400 g 2.95 •Boîtes Toutes les sortes 4.40 3 x 390 g / 3 x 400 g</p>		<p>Oeil-de-Perdrix Gernidor 2002 Vin rosé Suisse 75 cl 7.50</p>		<p>Suchard Chocolat •Massepain •O'Rum 3 x 100 g 4.25</p>		<p>Comfort •Vaporesse, 2 x 1 litre 4.95 •Concentré bleu •Lily & Riceflower 2 x 1 litre 9.95</p>	
<p>Tranches de porc carré 100 g 2.85</p>		<p>Nestlé Cereal •Cini-Minis •Nesquik 375 g 3.95</p>		<p>Flamingo Sirop •De framboises •D'orange •De citron •De grenadine 1 litre 2.75</p>		<p>Grillado •Charbons de bois boulets 3 kg 2.95 •Charbon de bois, 4 kg 4.50</p>		<p>Emmi Yogourt crème 150 g 0.65</p>	
				<p>Signal Dentifrice 2 x 75 ml / 2 x 125 ml 5.95</p>		<p>visavis individuel et sympathique</p>			