

NACHRICHTEN

Atemkurs

MAUREN – In der letzten Augustwoche beginnen in Schellenberg, Mauren und Eschen wieder die Atemkurse nach der Methode Middendorf mit der Atempädagogin Hildegard Meier. Die Daten können dem Inseratenteil entnommen werden. Ein kräftiger, natürlicher Atem ist die Quelle eines gesunden Lebens. Er regt den Kreislauf und Stoffwechsel an, fördert die Organtätigkeit und beeinflusst das allgemeine Wohlbefinden. Durch den bewussten zugelassenen Atem kann ein ausgeglichenes Körpergefühl und inneres Gleichgewicht erlangt werden. Dadurch gewinnt der/die Übende mehr Gelassenheit, Lebensfreude und Vertrauen in die eigene Lebenskraft. Wöchentlich während einer Stunde wird mit leichten Körperübungen die Atemtätigkeit angeregt. Die befreiende, öffnende Wirkung kann durch zusätzliches Tönen von Vokalen und Konsonanten verstärkt werden. Die Übungen werden so angeleitet, dass sie nach Abschluss des Kurses daheim selbstständig gemacht werden können. Information: Telefon 370 27 87.

Neues «Outfit» für meine Kleider

VADUZ – Gut zu wissen, dass Sie nicht verzweifeln müssen, wenn der Blick in den Kleiderschrank nur Frust und keine Lust auslöst: Wunderschöne Sachen hängen da auf den Bügeln, nur vieles ist zu eng, zu kurz, zu lang, einfach nicht mehr der Mode entsprechend oder änderungsbedürftig. Doch das ist kein Grund zum Verzweifeln. Jeden Freitag-nachmittag kann man von Seniorinnen die Ärgernisse erregenden Kleider kostengünstig und unter fachlicher Beratung ändern, weiter machen, kürzen, verlängern oder reparieren lassen. Tel. 237 65 65. **KBA**

«Begegnungen schaffen»

Gestern fand auf dem Robinson-Spielplatz in Triesen das Kovive-Picknick statt

TRIESEN – In der Region Sargans, da gehören auch Liechtenstein und Werdenberg dazu, weilen zur Zeit 21 «Kinder in Not» bei Gastfamilien. Bei dem traditionellen Picknick treffen sich diese Familien gemeinsam mit ihren Ferien-Schützlingen. Ziel ist es, sich gegenseitig kennen zu lernen und Erfahrungen auszutauschen. Für die Koordination der Aufenthalte ist die Schweizer «Non Gouvernment Organisation» Kovive zuständig.

• Johann J. Wucherer

«In der heutigen Zeit ist es eine tolle Leistung, wenn sich eine Familie bereit erklärt, für beispielsweise drei Wochen ein Kind bei sich aufzunehmen», meint Monika Ming von der Kovive-Geschäftsstelle Luzern. «Es ist eine besondere Art zu helfen», fügt die ehrenamtliche Mitarbeiterin Brigit Meier hinzu. Von den 21 Kindern, die zur Zeit in der Region ihre Ferien verbringen, kommen zwei aus der Schweiz, drei aus Frankreich und der «grosse» Rest aus Deutschland.

Ungewisse Entwicklung

Ein Kind aus sozial schwächeren Verhältnissen zu sich in die Ferien zu holen, braucht aber auch Mut. Denn man weiss im Voraus nie sicher, wie sich die Situation entwickeln wird. Für den Fall, das



Gestern fand am Robinson-Spielplatz in Triesen das traditionelle «Kovive-Picknick» statt. Dabei trafen sich Gastfamilien mit ihren Ferien-Schützlingen.

Probleme auftreten, hat Kovive vor Ort ein Netzwerk an freiwilligen Mitarbeitern, die Hilfestellung leisten können. Die Familien sind also nicht auf sich alleine gestellt. In der Regel ist dies jedoch nicht erforderlich – im Gegenteil, die Aktion ist auch eine Chance, wertvolle Begegnungen zu schaffen. «Kelly ist heuer das siebte Mal bei uns in den Ferien und wir haben auch während


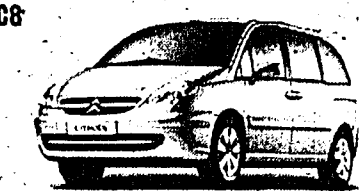

dem Jahr Kontakt zueinander», meinen Renè und Rita Steger aus Rütli dazu.

Ferien für «Kinder in Not»

Nächstes Jahr feiert die Organisation Kovive, die ausschliesslich von Spendengeldern lebt, ihr 50 jähriges Bestehen. Für Kinder aus sozial schwächeren Verhältnissen steht der Name Kovive seither für

Erholung, Erlebnisse und Begegnungen. Die Organisation bietet aber auch jedes Jahr einen Katalog mit Ferienangeboten für «ärmere» Familien an, die gemeinsam Urlaub machen möchten. Für den Fall, dass auch Sie diese besondere Art des Helfens erleben möchten, stehen Ihnen Maja Nutt (Tel. 384 30 35) oder Brigit Meier (Tel. +41/81/756-14 49) gerne zur Verfügung.

Unsere Last Minute-Angebote, zum Einsteigen bereit

<p>Xsara Picasso</p>  <p>Last Minute-Prämie von Fr. 7'000.- Xsara Picasso 1.6i X, 96 PS, ab Fr. 19'990.-. <small>Hilfspreis. Bitte jetzt noch als Anbot, 2.80 100, 137 PS, Benziner.</small></p>	<p>C8</p>  <p>Last Minute-Prämie bis Fr. 8'500.- C8 2.0i 16V X, 138 PS, ab Fr. 31'990.-. <small>Hilfspreis.</small></p>	<p>C3</p>  <p>Last Minute-Prämie von Fr. 2'000.- C3 1.1i X, 61 PS, ab Fr. 14'990.-. <small>Hilfspreis.</small></p>	<p>Berlingo Multispace</p>  <p>Last Minute-Prämie von Fr. 5'500.- Berlingo 1.4i Multispace, 75 PS, ab Fr. 16'990.-. <small>Hilfspreis.</small></p>
<p>Gamprin-Bendern Garage Biedermann AG Tel. 00423 373 10 85</p>		 <p>C5 Break Last Minute-Prämie von Fr. 9'000.- C5 Break Edition 3.0 V6 autom., 210 PS, Fr. 49'990.- Last Minute-Preis anstatt Fr. 61'540.-</p> <p><small>*Angebote nicht kumulierbar mit anderen Aktionen. Last Minute-Prämie gültig vom 1. bis 31. August 2003 auf verkaufte und immatrikulierte Fahrzeugen am Lager. Keine Nachbesser- oder Promotions auf HT- oder Last Minute-Preise.</small></p> <p>CITROËN</p>	

**NOCHMALS
STARK
REDUZIERT**

Letzte Reduzierung!
4.90*

*** Beispiele aus unserer Auswahl:**

Damen-Shirts, uni, in mehreren Farben, reine Baumwolle, **4.90** statt 9.90, diverse Damen-Shirts, in diversen Materialien **4.90** statt 14.90, Damen-Shirts, Blockstreifen, reine Baumwolle, **4.90** statt 14.90, Herren-T-Shirts, reine Baumwolle, gemustert u./o. bedruckt, verschiedene Sommerfarben, **4.90** statt 19.90, Damen-Blusen, in verschiedenen Formen und vielen Dessins, Viskose und Polyester **4.90** statt 39.90.

Mode **Vögele**