

**NACHRICHTEN**

**Stress macht krank**

SCHAAN – Am Donnerstag, den 23. Oktober findet um 20.15 Uhr im Haus Stein-Egerta in Schaan ein Vortrag mit Dr. med. Adelheid Gassner-Briem aus Feldkirch zum Thema «Stress-Ursachen rechtzeitig erkennen». Am Freitag, den 24. Oktober findet von 17 bis 22 Uhr ein Vertiefungsseminar statt. Stress bedeutet Spannung, Druck. Stress ist allgegenwärtig in unserem Leben. Er scheint ständig zuzunehmen und wer keinen Stress hat, gilt in unserer Gesellschaft als verdächtig. Man unterscheidet zwischen der gesunden Anspannung im Leben, dem Eustress und dem negativen Druck, dem Distress. Der Alltag vieler Menschen ist geprägt von: zunehmendem Tempo, Konkurrenzdruck, Überreizung, und dem unablässigen Streben nach Mehr: mehr Erfolg, Geld, Genuss, Glück, Aufmerksamkeit. Dr. Adelheid Gassner-Briem ist Fachärztin für Psychiatrie, Psychotherapeutin und Lehrtherapeutin der österreichischen Ärzteschaft mit eigener Praxis in Feldkirch. Für den Abendvortrag sind keine Anmeldungen nötig. Anmeldungen (bis 10. Oktober) sowie weitere Auskünfte für das Seminar bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta, Tel. 232 48 22.

**Serienbriefe und Etiketten**

BALZERS – Mit Textverarbeitung Word 2002. Lernen Sie effektiv und in kurzer Zeit die Anwendung der Serienbriefe von Word 2002 sowie das Erstellen und Ausdrucken von Etiketten kennen und anhand von praktischen Beispielen anwenden. Der Kurs 417 unter der Leitung von Urs Sprenger beginnt am Dienstag, den 21. Oktober um 18 Uhr in 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.)

# Rhi-mix und Sauntschäk

Am 17. und 18. Oktober 2003 ist es wieder soweit

VADUZ – Am Samstag, den 18. Oktober findet der alljährliche und mittlerweile traditionelle Sauntschäk im Vaduzer Saal statt. Dieses Jahr, zum 10. Vereinsjubiläum, hat der FL Blues- und Rockverein auch ein neues Format für DJ's ins Leben gerufen, den Rhi-mix. Dieser kommt am 17. Oktober erstmals, ebenfalls im Vaduzer Saal, zur Ausstrahlung.

Der FL Blues- und Rockverein präsentiert 2003 erstmals einen eigenen Abend für DJ's aus der Region und dem Namen «Rhi-mix». Die

**Medienpartner**  
VOLKSBLATT

Idee, auch DJ's eine Möglichkeit zum grossen Auftritt in Liechtenstein zu bieten, wurde bereits im Jahr 2002 geboren. Damals, noch unter dem Namen Sauntschäk, wurde am gleichen Abend, zusätzlich zum traditionellen, rockigen Sauntschäk, ein weiterer Raum im Vaduzer Saal für DJ's zur Verfügung gestellt. Leider fanden diese Darbietungen nicht den erhofften Anklang und das Ganze verschwand hinter dem Schatten der Blues- und Rockbands.

Schnell kristallisierte sich heraus, dass ein eigener Abend für die Darbietungen der DJ's geplant werden muss. Somit wird nun heuer erstmals eine House-Night unter



Am 17. und 18. Oktober geht im Vaduzer Saal wieder der «Sauntschäk» über die Bühne.

dem Namen «Rhi-mix» im Vaduzer Saal stattfinden.

Alle Party-, Tanz- und Housefans sind herzlich eingeladen um am Freitag, den 17. Oktober im Vaduzer Saal mitzufeiern.

**Am Samstag rockts!**

Am Samstag, den 18. Oktober wird im Vaduzer Saal der traditionelle Sauntschäk zum 11. Mal stattfinden. Der FL Blues- und Rockverein präsentiert zahlreiche liechtensteinische wie auch regionale, Blues- und Rockbands. Gestandene Bands wie Black Sonic Prophets, Downfall und Amontelm, aber auch junge, neue Bands wie

Golden Age Gurus und Chatterbox geben sich die Ehre und werden dem Vaduzer Saal zum Toben bringen.

Der FL Blues- und Rockverein lädt alle Blues- und Rockfans aus Liechtenstein und der Region herzlich zu einem gemütlichen Abend mit viel guter Musik ein.

**Vorverkauf beginnt**

Tickets für beide Abende können ab Samstag, den 11. Oktober bei allen Coop-Tankstellen in Liechtenstein bezogen werden. Ausserdem können Inhaber der Volkscard direkt beim Volksblatt Tickets mit einer Preisreduktion von 25% unter

der Telefonnummer 237 51 51 bestellen. Selbstverständlich können Karten auch an der Abendkasse bezogen werden. Die Karten kosten pro Abend im Vorverkauf 10 und an der Abendkasse 12 Franken, ein Zweitagspass ist für 18 bzw. 20 Franken zu haben. Türöffnung ist an beiden Tagen um 18.30 Uhr. Der Anlass ist ab 16 Jahren! Es werden strikte Ausweiskontrollen durchgeführt.

Der FL Blues- und Rockverein freut sich auf zahlreiche Besucherinnen und Besucher und hofft auf zwei gemütliche Abende und Nächte im Kreise vieler Freunde und Bekannter.

# Kleinpreisiges!

Zigaretten zum alten Preis!

Danone Jogurt  
assortiert

12 x 125 g  
5.95  
7.95

2.- sparen

Mont-sur-Rolle  
2002

12.- sparen



8 x 70 cl  
23.70  
35.70

3.95 pro Flasche

Sun Pulver



3 kg  
10.95  
14.95

4.- sparen

Mavita  
Brausetabletten

- Multivitamin
- Magnesium
- Calcium
- Vitamin C

3 x 20 Tabletten  
3.50  
5.85

40% sparen

Mars  
Milky Way  
Snickers  
Mini

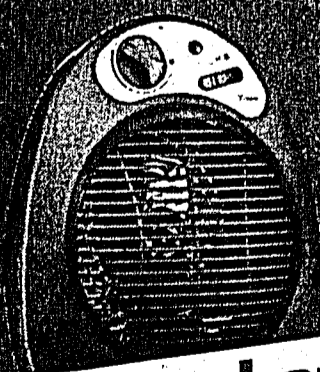
27% sparen



1 kg  
9.95  
13.80

Trisa Heizlüfter

«Allrounder», 2000 Watt,  
mit Heiz- und Kühlfunktion  
und Thermostat,  
1 Jahr Garantie



49.95  
inkl. VBG

Sonderangebot

**DENNER**