KURS

Kurs für Pop- und Jazzgesang mit Ronald Douglas

VADUZ – Der bekannte Jazz- und Popsänger Ronald Douglas aus Amsterdam gibt vom Donnerstag, 18. März bis Sonntag, 21. März an der Liecht. Musikschule einen Kurs für Pop- und Jazzgesang. Dieser Kurs ist sowohl für geübte Sängerinnen und Sänger, wie auch für mässig fortgeschrittene Schülerinnen und Schüler geeignet. Ronald Douglas wird Songs aus dem Bereich Jazz und Pop mit den Teilnehmern erarbeiten, wobei dem Stimm- und Atemtraining, der Rhythmisierung, dem Artikulieren und Vokalisieren in den jeweiligen Stilen, sowie der sängerisch richtigen Aussprache der englischen Texte besondere Aufmerksam geschenkt wird. Mittrainiert wird die bühnenmässige Präsentation der Songs und die richtige Verwendung des Mikrofons. Die Teilnehmer/-innen sollen ihre vorbereiteten Lieder mit den Noten oder Leadsheets möglichst in doppelter Ausführung mitbringen.

Kurszeiten

Donnerstag, 18. März, 19 Audition
Freitag, 19. März, 19 bis 22 Uhr
Samstag, 20. März, 9.30 bis 17 Uhr
Sonntag, 21. März, 9.30 bis 12Uhr
15 Uhr Präsentation.

Für weitere Auskünfte und Anmeldungen bis spätestens 10. März steht Ihnen das Sekretariat der Liechtensteinischen Musikschule gerne zur Verfügung. Telefon 235 03 30 / Fax 235 03 31. E-Mail:lms@ lms.llv.li.

Traumerinnerung im Alter

Letztes Wintersemester-Seniorenkolleg mit dem Thema «Träume im Alter»

MAUREN – Im letzten Wintersemester-Senioren-Kolleg sprach Prof. Inge Strauch, Präsidentin der Seniorenuniversität in Zürich, zum Thema «Träume im Alter» vor einem zahlreich erschienenen Publikum.

• Theres Matt

Die Behauptung «Im Alter werde weniger geträumt» wie auch «Im Alter benötige man weniger Schlaf» stimme nicht, betonte die Professorin für Klinische Psychologie, die bereits im November 2002 über «Schlaf im Alter» referierte.

In einer Untersuchung ist sie der Frage nachgegangen, welche Erfahrungen ältere Menschen in ihren Träumen aufgreifen und wie sie ihre Traumwelt gestalten. 15 Frauen und 9 Männer zwischen 66 und 78 Jahren führten während zehn Tagen zu Hause ein «Traumtagebuch», sprachen erinnerte Träume auf Tonband und beantworteten anschliessend Fragen zum Bekanntheitsgrad der Umgebung und Personen, sowie zu den erlebten Gefühlen. 253 Traumerinnerungen wurden aufgezeichnet, einige von Inge Strauch vorgelesen und interpretiert.

Vergleiche zwischen Jung und Alt

«Träume zeigen in jedem Alter eine Vielfalt von Szenarien, Rollenbesetzungen und Handlungen, weisen jedoch bei älteren Menschen einige Besonderheiten auf», betonte die Referentin. Auffallend sei, dass Senior/-innen ihre Träume realistischer ausgestalten als junge Erwachsene. Diese wiederum erleben öfter erfinderische Traum-Inszenierungen. Träume mit phantastischen Elementen seien in beiden Altersgruppen mit rund 10 Prozent vergleichsweise selten, spielen jedoch in Kinderträumen eine grosse Rolle.

Thematisch beinhalteten die Träume der Senior/-innen altersentsprechende Interessen. Bei Frauen stand oft der Haushalt mit Einkaufen, Kochen, Bewirten im Zentrum, während Männer neben Handwerk und Sport häufig auch ihre Berufstätigkeit inszenieren. Sie träumen häufiger als Frauen nur von Männern.

Reiches Erinnerungs-Reservoir

Zusammenfassend betonte die Referentin: Die Traumwelt im Alter erleidet keine Einbussen. Alte Menschen schaffen aus dem reichen Reservoir ihrer Erinnerungen Träume mit vielfältigen Inszenierungen, setzen sich als Hauptdarsteller ein und haben immer wieder neue Erlebnisse – Freuden und Leiden des Lebens umspannend. Ihre Träume sind an der Gegenwart orientiert, spiegeln aktuelle Interessen, greifen Erinnerungen an Orte und Menschen auf, die im früheren Leben eine Rolle gespielt haben. Sie zeigen jedoch kein Haften an der Vergangenheit, keine pessimistische, eher eine realistische Weltsicht. Senior/-innen sind im Traum aktive Menschen, die in wechselnden Ereignissen Ärger und Freude, Angst und Überraschung, Versagen und Erfolg, kleine Missgeschicke und ein bisschen Glück erleben. Prof. Strauch sieht darin eine Parallele zum psychischen Wohlbefinden alter Menschen im Alltag, neueren Untersuchungen entsprechend. Einschränkend stellte sie fest, dass Träume alter Menschen untersucht wurden, die gesundheitlich nicht wesentlich beeinträchtigt waren und ein ausgefülltes und zufriedenes Leben führen.

Prof. Inge Strauch, Präsidentin der Seniorenuniversität in Zürich, sprach zum Thema «Träume im Alter».

Sommersemester Beginn 22. 4. 2004

Die Geschäftsstellen-Leiterin des Seniorenkolleg, Resi Meier, wünschte auch im Namen des Vorstands und der Programm-Kommission gute Semester-Ferien und frohe Ostern.

KLEINANZEIGEN

AUTO

Mercedes-Benz C 220 Esprit 3/94, aus erster Hand, Top-Zustand, Garagenwagen, regelm. Service, 119 000 km, 150 PS, lichtgelb, 4-Gang-Autom., Klima-Anl., 2 Airbags, Radio, Tonb., 8fach bereift. VP: CHF 10 000.–. Tel. 00423/233 33 06, Nat.: 0041/79/448 37 06

Golf GT, Bj. 91, 2er-Serie, fährt nach 168 000 km immer noch prima – MFK 01/05. 8fach bereift, Schiebedach, Dach-/Skiträger. Weitere Details und Probefahrt unter Tel. 384 49 22

ZU MIETEN GESUCHT

Raum Liechtenstein: 3 1/2-Zimmer-Wohnung, Miete bis max. CHF 1500.– inkl. Nebenkosten. Tel. 373 00 18 oder Natel 777 50 39

ZU VERMIETEN

Gamprin: im Zentrum eine **Halle** im EG für diverse Nutzungsmöglichkeiten. Raumhöhe 3 m, mit guter Zufahrt. Tel. 00423/377 12 60

Schaan: Ladenlokal im Zentrum mit sep. Raum und Keller inkl. Parkplätze ab sofort oder nach Vereinbarung mtl. CHF 1700.–. Tel. 00423/232 39 40

Eschen: schöne **4 1/2-Zimmer-Dachwohnung,** Balkon, WM/TU, Schwedenofen, Bad/Du/WC, Gäste-WC, Lift, Keller. Termin: 1. Mai oder nach Vereinbarung. Miete: CHF 1490.– exkl. NK. Tel. 079/224 50 35

Eschen: schöne ruhige **2-Zimmer-Wohnung** mit Sitzplatz/Pergola, Bodenheizung, Kellerabteil. Per 1. Mai oder nach Vereinbarung. Miete: CHF 1050.– exkl. NK. Tel. 079/224 50 35

Balzers: 4 1/2-Zimmer-Wohnung, 130 m², in 3-Familienhaus, teilweise Parkett, BZ/WC, DU/WC, grosser Balkon 32 m², eigene Waschküche, Garage und Keller, Anteil Estrich und grosser Garten. Auf 1. April 04 oder evtl. früher, Miete Fr. 1900.–, NK Fr. 150.–, Garage Fr. 100.–. Tel. 00423/777 22 88 oder charly@pingnet.li.

Triesen: ab sofort **5 1/2-Zimmer-Wohnung** 133 m², grosses Wohnzimmer, Essen, Küche mit allem Komfort, 4 Schlafzimmer, Bad/DU/WC, WM/TU, Gäste-WC, Keller, 2 Tiefgaragenplätze, grosser Lift, Ost- und Südbalkon durchgehend. Besichtigung unter Tel. 235 05 05 (Frau Frommelt)

Balzers: Nachmieter gesucht für **1 1/2-Zimmer-Wohnung** mit Balkon, Keller und Garage im Mehrfamilienhaus ab 1. April oder nach Vereinbarung. Anfragen an Tel. 079/625 95 85

ZU VERKAUFEN

Preiswertes trockenes **Brennholz** zu verkaufen. Zugeschnitten für Kochherd, Kachelofen, franko Haus geliefert. Tel. 392 36 77

Doppelbett mit Lattenroste und **Matratzen** in Top-Qualität. Alter: 2 Jahre, Matratzen mit 10-Jahresgarantie. NP: CHF 3222.–, VP: CHF 2350.–. Tel. 384 49 22

Kästli Schlafz. schw., CHF 150.–, Schuhkästli weiss, CHF 70.–, Granittisch Essz., massiv, braun-schw.-mel. (Bijoul), CHF 2000.– (NP CHF 6500.–), Stereoanl. 7er-CD, CHF 150.–, Schreibtisch, grau, CHF 200.–, **Lederhocker,** weiss/chrom, CHF 250.–, **2er Ledersofa,** weiss/chrom CHF 500.–, Balkontischli u. 2 Stühle, CHF 70.–, div. KD «Knie», CHF 30.–, marokk. Lampe, CHF 40.–, 70er Leuchtreklame-Schrift (gross) CHF 200.–, Deko-Schaukelpferd, Holz, CHF 50.–, Compaq Comp. + Scan, CHF 750.–. Tel. 079/695 18 93

Filter-Queen-Staubsauger, 800 W – 950 W inkl. Vibrator, Sprühgerät mit Schaumgerät, Zirkulationsdüse, Massagevorsatz, Zerstäubergehäuse, VP CHF 2500.– in bar. Fax: 00423/384 35 22

Antike Tischgruppe um 1900 und antike Nussbaumkommode mit Marmorplatte und Original-Lithographie Schaaner Dux-Kapelle, Preis nach Absprache. Tel. 00423/373 84 40.

Motorrad BMW R1100 S, Erstzulassung 12/98, 1. Hand, ABS, werkstattgepflegt, unfallfrei, unter 20 000 km, mit Zubehör (Ledersitz, Koffer, Zusatz-Halogenscheinwerfer), VB CHF 11 000.–. Anfragen an Tel. 0041/79/601 07 04.

Triesen: in kleiner erhöhter Wohnanlage **3 1/2-Zimmer-Wohnung** mit Garage, Abstellplatz und Terrasse. Nähere Auskünfte von 8–17 Uhr unter Tel. 00423/236 52 08

STELLENVERMITTLUNG

Welcher **Klein-** oder **Mittelbetrieb** sucht **administrative Unterstützung?** (Teilzeit, temporär oder stundenweise). Zuverlässige kfm. Allrounderin, gewohnt an selbstständiges Arbeiten, sucht neues interesssantes Aufgabengebiet. Meine bevorzugten Branchen sind Bildung und Soziales, bin aber auch offen für Neues. Ich freue mich auf Ihr Angebot an Chiffre 84 an die Verw. Liecht. Volksblatt

Ich suche Arbeitsstelle als Raumpflegerin oder leichtere Produktion bis 50 %, könnte auch als Haushaltshilfe sein. Ich freue mich auf einen Anruf unter Tel. 392 23 88 oder eine E-Mail an: ramlak@adon.li

Welches Büro will mich? Als gute KFM-Feh erledige ich alle deine administrativen Aufgaben, nehme das Telefon ab (auch in Englisch und Französisch und bediene den Computer. Ich giesse deine Blumen und koche den Kaffee. Sende dein Angebot unter Chiffre 88 an die Verw. Liecht. Volksblatt

Suche **Bügel- oder Putzstelle** im Raume Liechtenstein. Angebote an Tel. 0043/5525/62246 oder Handy 0043/664/250 77 11

DIVERSES

Biete Hilfe und Unterstützung bei Problemen. Persönlichkeits-Entwicklung, Lebensberatung. 00423/262 03 31 oder 079/600 46 76

Nachhilfe in Englisch gesucht. Dringend! Stoff: 1 – 3 Unterstufe LG. Tel. 00423/791 30 05 ab 18 Uhr

Lieber kein Geschäft als ein Defizitgeschäft! **Bonitätsauskunft** per Mausklick. Schnell und **kostengünstig!** Infos unter www.lbeh.li oder 00423/ 392 37 66

Probleme mit Geschäft, Familie, Partnerschaft? Hilfestellung durch **Numerologie**/Symbolpsychologische Geburtsdaten-Analyse. Tel. 081/783 18 15

Personaltraining – ein Sportprogramm kombiniert mit bewusster Ernährung. Aufbauend auf Ihr individuelles Leistungsniveau erstelle ich ein ganzheitliches Konzept und betreue Sie zu 100 %. www.boesch-fitness.com oder Tel. 0043/664/464 36 11

Jedes Stück **ein Unikat** – Seidentücher und dekorative Wohnaccessoires aus Glas und anderen Materialien fertigt **DER SToPFoLITH** an – auch auf Bestellung, nach **Ihren Ideen!** Tel. 384 49 22

Neues Leben für alte Drahtesel: Ich hole Fahrräder aller Art (auch defekt) gratis ab. Ebenfalls interessiert bin ich an alter Heimelektronik. Tel. 00423/373 49 60 oder 079/270 10 77

ZU KAUFEN GESUCHT

Neuwertige **Gitarrentasche** für Westerngitarre günstig zu kaufen gesucht. Tel. 00423/791 01 08 ab 18 Uhr

EROTIK

Showeinlage für Geburtstage, Feiern, Striptease der absoluten Spitzenklasse auf hohem Niveau mit prickelnder Spannung und natürlich viel Humor! www.cassy-dee.de oder 0043/664/426 62 45

Gut aussehende **junge Herren verwöhnen** gut situierte Damen. Haus- und Hotelbesuche! Telefon 0043/699/1162 90 59

Buchs: Liebevolle Sie, 35 und schlank, verwöhnt den Herrn mit Massagen und mehr, bin täglich ab 17 Uhr für dich da. Freue mich auf dich. Tel. 076/303 49 28. Bis bald!

kleinanzeigen auch auf www.volksblatt.li

NEU: Jeden Donnerstag und Samstag in der Zeitung

Coupon ausschneiden, ausfüllen, Betrag beilegen und einsenden an: Liechtensteiner Volksblatt, Zollstrasse 13, 9494 Schaan

Insertionsschluss: zwei Tage vor Erscheinen

BESTELLCOUPON

- ❑ Auto
- ❑ zu mieten gesucht
- ❑ zu vermieten
- ❑ zu kaufen gesucht
- ❑ zu verkaufen
- ❑ Stellenvermittlung
- ❑ Tiere
- ❑ Bekanntschaften
- ❑ Glückwünsche
- ❑ Diverses
- ❑ Erotik

SCHALTPREISE
inklusive 2 Wochen auf volksblatt.li

Zutreffendes bitte ankreuzen:		privat	kommerziell
Bis 5 Zeilen	1x	Fr. 10.– ❑	Fr. 20.– ❑
Bis 10 Zeilen	1x	Fr. 20.– ❑	Fr. 40.– ❑
Bis 5 Zeilen	10x	Fr. 40.– ❑	Fr. 80.– ❑
Bis 10 Zeilen	10x	Fr. 50.– ❑	Fr. 100.– ❑

❑ Zuschlag Foto Fr. 10.– ❑ Zuschlag Chiffre Fr. 30.–

Alle Preise inkl. 7,6 % Mehrwertsteuer. Bitte in Druckbuchstaben schreiben und pro Buchstabe und Satzzeichen 1 Feld benützen (Zwischenräume leer lassen). Halbfette Wörter unterstreichen.

Annullationen und Textänderungen sind nicht möglich.

Der Verlag übernimmt für die Inhalte der Anzeigen keine Verantwortung.

Name:
Vorname:
Strasse/Nr:
PLZ/Ort:
Telefon/Fax:
E-Mail: