

VERANSTALTUNGEN

Wellness – Die Lust auf mehr Lebensqualität

SCHAAN – Gesund aufstehen, sich körperlich und geistig wohl fühlen: das ist es, was hinter dem Begriff Wellness steht. Der Kurs 779 unter der Leitung von Dagmar Schneeberger beginnt heute Dienstag, den 23. März um 20.15 Uhr im Haus Stein-Egerta in Schaan. Anmeldung bei der Erwachsenenbildung, Telefon 232 48 22. (Eing.)

«Soziale Kompetenzen»

SCHAAN – Die Erwachsenenbildung Stein-Egerta veranstaltet am Freitag, 2. und Samstag, 3. April (jeweils von 8.30 bis 17 Uhr) im Haus Stein-Egerta in Schaan ein Seminar mit Stefan Schmalbach. Wer «sozial kompetent» ist, kann z. B. Nein sagen, Versuchen zurückweisen, auf Kritik reagieren, Änderungen bei störendem Verhalten verlangen, Widerspruch äussern, Unterbrechungen im Gespräch unterbinden, sich entschuldigen, Schwächen eingestehen, unerwünschte Kontakte beenden etc., etc. Dieses Seminar ist stark praxisorientiert. Wichtigste Lernmethode stellen Rollenspiele dar. Aus einem Pool vorgegebener Modellsituationen können die Teilnehmenden ihre Übungssituation aus den Bereichen Arbeitsalltag, Privates, Öffentliche Situationen auswählen. Seminarleiter ist Dr. Stefan Schmalbach, Zürich, Psychologe im Psychiatrischen Dienst der Justizdirektion Zürich und in freier Praxis; Verhaltenstherapeut und Systemischer Psychotherapeut. Weitere Auskünfte und Anmeldungen bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Tel. 232 48 22 oder per E-Mail info@stein-egerta.li. (Eing.)

Feng Shui-Aufbaukurs

SCHAAN – Am Freitag, 26. März (18 bis 22 Uhr) und Samstag, 27. März (9 bis 17 Uhr) findet im Haus Stein-Egerta in Schaan ein Aufbaukurs in Feng Shui statt. Seminarleiterin ist Emanuela Renz Schüpbach. Als Weiterführung für die Teilnehmenden der beiden Basiskurse bietet der Feng Shui Aufbaukurs folgendes: weiterführende Techniken, aber auch eine Reise ins innere Haus. Durch diese intensive Arbeit werden persönliche Themen sichtbar. Anhand von mitgebrachten Plänen wird das Wissen praktisch weiter vertieft und angewendet. Es wird auch Raum für Fragen sein, die in der praktischen Umsetzung nach dem Basiskurs aufgetaucht sind. Die Kursleiterin, Emanuela Renz Schüpbach aus Marbach, ist seit 1996 als ausgebildete Feng Shui Beraterin und Kursleiterin tätig. Sie hat in Liechtenstein bereits zwei Basiskurse erfolgreich geleitet. Weitere Auskünfte und Anmeldungen bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Tel. 232 48 22 oder per E-Mail info@stein-egerta.li. (Eing.)

Kinderzeichnungen – Spiegel der Seele

SCHAAN – Unter der Leitung der Innsbrucker Psychologin Michaela Rungaldier findet am Samstag, 27. März, von 14 bis 17 Uhr im Haus Stein-Egerta ein Seminar für Eltern und Erzieher über die Bedeutung von Kinderzeichnungen statt. Häufig erzählen Kinder in ihren Zeichnungen eine Geschichte. Zum Vorschein kommen dabei immer wieder die momentane Befindlichkeit, Wünsche, Träume, aber auch Ängste und Konflikte. Die Abbildung der Lebenssituation sowie die Verarbeitung beeindruckender Erlebnisse gelingt häufig mit Hilfe dieses Mediums. Kinderzeichnungen können als Ausdrucksmittel insbesondere dann gesehen werden, wenn Worte fehlen. Dieses Seminar möchte praxisorientiert Wege aufzeigen: sich in die Zeichnungen des Kindes hineinzuversetzen, dem Bild «zuzuhören»; im kreativen Gestalten den Zugang zu den eigenen inneren Bildern und Ressourcen zu finden und damit Erfahrungen am eigenen Bild zu sammeln. Die Kursleiterin, Dr. phil. Michaela Rungaldier aus Innsbruck, ist klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin in freier Praxis. Weitere Informationen und Anmeldungen bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Tel. 232 48 22 oder per E-Mail info@stein-egert.li. (Eing.)

Elegante Fliegerin

Rauchschwalbe ist Vogel des Jahres 2004

BERN – Der Schweizer Vogelschutz SVS/BirdLife Schweiz hat mit der Rauchschwalbe eine elegante Fliegerin zum Vogel des Jahres 2004 gekürt.

Die in diesen Tagen eintreffende Frühlingsbotin muss auch bei Regenwetter genügend fliegende Insekten als Nahrung für sich und ihre Jungen erbeuten. Dazu braucht sie eine vielfältig strukturierte Kulturlandschaft, auch mit feuchten Bodenstellen und Pfützen um Nistmaterial zu sammeln. Die Rauchschwalbe ist auch Botschafterin der SVS-Kampagne «Kleinstrukturen – Lebensnetze der Natur», die diese Landschaftselemente fördert.

Die ersten gefiederten Frühlingsboten sind bereits bei uns gesichtet worden, doch kehren die meisten Rauchschwalben erst in den nächsten Wochen aus ihren Winterquartieren in West- und Zentralafrika zu uns zurück. Bald gehört die elegante Fliegerin mit ihrer schlanken Gestalt, den spitzen Flügeln und dem tief gegabelten Schwanz mit den auffallend langen Schwanzspiesen wieder zum Schweizer Luftraum und ihr plaudernd-zwitschernder Gesang und ihre Flugrufe bilden das vertraute Klangbild eines Bauernhofes oder ländlichen Dorfes im Frühsommer.

Glücksbringer für Haus und Hof

Rauchschwalben kehren an den Brutplatz des Vorjahres zurück. Sie brüten in Gebäuden, vor allem in Ställen und Scheunen, und leben mit uns Menschen in enger Gemeinschaft. Sie gelten noch heute als Glücksbringer für den Hof. Aus über tausend Erdklümpchen, gemischt mit Speichel und Grashalmen, fertigt das Paar das stabile und kunstvolle, nach oben offene Nest.



Die Rauchschwalbe ist der Vogel des Jahres 2004 des Schweizer Vogelschutzes SVS/BirdLife Schweiz. Sie brüdet bevorzugt in Viehställen.

Rauchschwalben jagen im Flug, oft knapp über dem Boden, Insekten bis zur Grösse einer Honigbiene. Schätzungsweise 120 000 oder 1.2 kg Insekten sind für die Aufzucht einer Schwalbenbrut von vier bis sechs Jungen nötig. Und viele Paare brüten zweimal pro Jahr!

In bäuerlich geprägten Gebieten mit vielen Kleinstrukturen finden die eleganten Fliegerinnen im Umkreis von 300 Meter ums Nest genügend Insekten für die Jungenaufzucht. Offene Wasserflächen, Hecken, Hochstammobstgärten, Brachen, Magerwiesen, Misthaufen und das Stallinnere bieten auch bei Regen noch eine Zeitlang gute Jagdgründe. In ausgeräumten Landschaften oder bei schlechtem Wetter hingegen müssen die Vögel ihre Nahrungsflüge ausdehnen, was sich oft negativ auf den Bruterfolg auswirkt.

Rauchschwalben im Sinkflug

Die Rauchschwalbe verliert wegen Veränderungen in der Landwirtschaft wie dem Strukturwandel

und der Aufgabe der traditionellen Viehhaltung in der Schweiz und weiten Teilen Europas Nistplätze und nimmt deshalb im Bestand spürbar ab. In der Schweiz brüten schätzungsweise noch 100 000 bis 150 000 Paare, vor allem in den ländlichen Gebieten des Mittellandes und den Tallagen des Berggebietes.

Für die Rauchschwalben sind Kuh- und Pferdeställe mit dauernd offenen Einflugmöglichkeiten zwischen März und September, sowie geeignete Nistmöglichkeiten lebensnotwendig. Daneben brauchen sie in der Umgebung des Neststandortes offene, feuchte Bodenstellen und Pfützen um Nistmaterial zu sammeln.

Aktionen im Jahr der Rauchschwalbe

Der Schweizer Vogelschutz SVS/BirdLife Schweiz begleitet das Jahr der Rauchschwalbe mit verschiedenen Aktionen. Melden Sie Ihre ersten Rauchschwalben-Beobachtungen unter www.birdlife.ch/

rauchschwalbe. Ställe, in denen Rauchschwalben brüten, werden von den Sektionen des SVS/BirdLife Schweiz mit einer Plakette ausgezeichnet. Ein attraktives Poster ist beim Schweizer Vogelschutz SVS/BirdLife Schweiz, Telefon 044 457 70 20, www.birdlife.ch erhältlich. Bis 5 Poster sind gratis, ab 5 Ex. kosten sie Fr. 1.– pro Exemplar. In den beiden SVS-Naturschutzzentren, Neeracherried/ZH und La Sauge Cudrefin/VD, sind Praxis-Informationen zum Schutz der Schwalben erhältlich. In La Sauge ist eine Sonderausstellung den Schwalben und Seglern gewidmet, in der auch Live-Bilder aus einem Schwalbennest übertragen werden. Ende März erscheint zudem ein neues Merkblatt über Schutzmöglichkeiten für Schwalben, das zusammen mit der Schweizerischen Vogelwarte Sempach erarbeitet wurde.

Schweizer Vogelschutz SVS/BirdLife Schweiz

Der Schweizer Vogelschutz SVS/BirdLife Schweiz ist der Dachverband der 60 000 Natur- und Vogelschützerinnen und -schützer in 500 lokalen Sektionen und 20 Kantonalverbänden und Landesorganisationen. Der SVS ist der drittgrösste Naturschutzverband der Schweiz, und mit seinen lokalen Natur- und Vogelschutzvereinen der einzige, der bis in die Gemeinden organisiert ist. Als vielseitiger Naturschutzverband engagiert sich der SVS für den Schutz der Biodiversität von lokal bis global, oft am Beispiel der Vögel. Der SVS/BirdLife Schweiz führt Schutzprojekte für Arten und Lebensräume durch, ist aktiv in der Umwelterziehung und fördert als Partner von BirdLife International weltweite Naturschutzprojekte. SVS/BirdLife Schweiz

«Miss Bronx 2004» aus Oberuzwil

Vierte «Miss-Bronx-Wahl» mit 14 jungen Frauen

BUCHS – Die Discothek Bronx führte am vergangenen Samstag zum vierten Mal eine Miss-Wahl durch. 14 Damen präsentierten sich in verschiedenen Outfits dem Publikum. Die Jury entschied sich in einer äusserst knappen Entscheidung für die 19-jährige Sonja Reifler aus Oberuzwil.

Samstagnacht – gespannte Stimmung herrschte in der Discothek Bronx. 14 Damen, alle zwischen 17 und 23 Jahre jung, bewiesen Mut und stellten sich der Jury und dem zahlreichen, jungen Publikum. Die «Miss-Bronx-Wahl» wurde bereits zum vierten Mal durchgeführt und stellt ein Höhepunkt im Jahresprogramm der Buchser Discothek dar.

Grosser Andrang

Über 50 Bewerberinnen meldeten sich auf die Ausschreibung der Organisatoren und baten um die Teilnahme an der Miss-Wahl. In einer Vorausscheidung hinter geschlossenen Türen wurden 14 attraktive Damen auserkoren, die um den begehrten Titel antraten. Die Buchser Veranstaltung stellt ein Sprungbrett zu weiteren Wahlen oder den Einstieg in eine Model-Karriere dar.

In der ersten Runde präsentierten die 14 Titel-Anwärterinnen auf dem Laufsteg Disco-Mode. Beur-

teilt wurden die Damen von einer erfahrenen Jury, bestehend aus Sabrina Schenker, Miss Raetia 2003, Patrizia Notaro, Miss Bronx 2003, Nathalie Fasciati, Miss Model 2003, Al Walser, Moderator Radio Liechtenstein, Stefan Arpagaus, SA-Management, und Daniel Fischer, Sunshine Holidays. Ihr Augenmerk legten sie auf Ausdruck, Charme und Aussehen der Teilnehmerinnen.

Tapferkeit bewiesen die Kandidatinnen im zweiten Durchgang. Bademode auf der Bühne zur

Schau tragen, vor einem wertenden und gemischten Publikum, ist nicht «jederfrau» Sache – doch die jungen Damen meisterten die Aufgabe mit Bravour.

Fünf Finalistinnen nahmen die erste Hürde und wurden zum Schlussgang geboten – dieses Mal wieder ein wenig bedecktere Kleidung – trotzdem eine Augenweide für die zahlreichen männlichen Gäste: die Kandidatinnen posierten in Bronx-Tops und Hotpants. Dann stieg die Spannung, die Kür der Damen stand bevor.



Die Finalistinnen mit der neuen «Miss Bronx», Sonja Reifler, in ihrer Mitte.

Überkantonales Interesse

Mit drei Punkten Vorsprung gewann Sonja Reifler, Coiffeuse mit Model-Erfahrung, den Titel «Miss Bronx 2004» und bekam von ihrer Vorgängerin die Krone aufgesetzt. Reifler qualifiziert sich somit direkt für die internationale Miss Bodensee-Wahl am 22. Mai 2004.

Das Interesse an den Wahlen vom Samstag war einmal mehr enorm. Auffallend war besonders die Herkunft der angemeldeten Damen: von Oberhofen am Thunersee bis Russikon ZH hatten mehrere Kandidatinnen einen weiten Weg in Kauf genommen, um an den Wahlen teilnehmen zu können.

Die «Miss Bronx-Wahl 2004» war ein voller Erfolg für die Buchser Discothek. Geschäftsführer Hans-Peter Keller blickt mit einem Lächeln zurück auf einen anstrengenden Monat: «Wir freuen uns über die gelungene Wahlveranstaltung und blicken bereits jetzt auf zwei weitere Grossevents am 10. April und 1. Mai.» Am Ostersonntag werden «The Weather Girls» mit ihrem Hit «It's raining men» in der Bronx gastieren und am 1. Mai wartet ein Konzerthighlight mit Musicstar Carmen Fenk aus Sevelen und dem Zweitplatzierten Mario Pacchioli aus Rubius. Tickets für die beiden Veranstaltungen sind bereits über den Ticketcorner erhältlich. (Eing.)