

NACHRICHTEN

Autogenes Training Grundkurs

SCHAAN – Im autogenen Training erlernen die Teilnehmenden eine Entspannungsmethode, die weltweit erfolgreich von Kurs- oder Seminarleitern gelehrt und auch von Ärzten, Heilpraktikern und Psychologen eingesetzt und empfohlen wird. Die Entspannungsübungen des autogenen Trainings können dem Menschen helfen, sich von der Anspannung des Alltags zu lösen, neue Harmonie und neue Lebenskräfte in sich aufzunehmen. Dieses gibt den Teilnehmenden die Möglichkeit, in ihr Leben mehr Gesundheit, Freude und Erfolg einzubringen. Das autogene Training hilft den Teilnehmenden, sich besser zu konzentrieren, ruhiger und tiefer zu schlafen, gesünder und leistungsfähiger in der Schule, im Studium und Beruf oder im Sport zu werden. Es hilft, neue Kräfte aufzunehmen, die sich auf das ganzheitliche Wohlbefinden auswirken können. Um die Selbstständigkeit der Kursteilnehmenden zu respektieren und zu fördern, wird auf hypnotische Techniken wie Vorsprechen der Übungen oder die Arbeit mit Kassetten verzichtet. Also ein Kurs nach der Originalmethode von Prof. Dr. Schultz. Der Kurs 778 unter der Leitung von Charlotte Ender beginnt am Dienstag, 18. Januar, 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. (PD)

Qigong Übungen zur Lebenspflege

SCHAAN – Qigong hat eine Jahrtausende alte Tradition. In China ist Qigong – ursprünglich nur als Geheimlehre bekannt – ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und erfährt dort grossen Zuspruch und hat hohes Ansehen. Auch bei uns im Westen erlangen die ganzheitlichen Gesundheitsübungen Körper, Geist und Seele gleichermaßen anzusprechen, immer mehr Bedeutung. Um die Qigong-Methode zu erlernen, bedarf es weder einer Erfahrung, noch wird sportliches Engagement oder Fitness vorausgesetzt. Sie ist für alle Generationen und Leistungsgruppen gleichermaßen geeignet. Der Kurs 769 unter der Leitung von Rüdiger Breustedt beginnt am Montag, 10. Januar, 18 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. (PD)

Ruhender Snowboarder angefahren

AROSA – Bei der Kollision zwischen zwei Snowboardern ist am Dienstag in Arosa einer der beiden Wintersportler verletzt worden. Er wurde mit Verdacht auf Rückenverletzungen von der Rega ins Kantonsspital Chur geflogen. Der 15-Jährige war laut Polizeiangaben während eines Skilagers auf einer Piste im Gebiet Tschuggen unterwegs. Bei der gleichnamigen Hütte stoppte er die Fahrt und setzte sich in den Schnee. Ein nachfolgendes Mitglied der Gruppe konnte nicht rechtzeitig bremsen und fuhr seinem Kameraden in den Rücken. (sda)

Vier Autos ineinander geknallt – Öl ausgelaufen

ST. GALLEN – Ein Autofahrer hat am Dienstagmorgen auf der Zürcherstrasse in St. Gallen nicht bemerkt, dass drei Autos still standen. Trotz Vollbremsung knallte er in die Kolonne und stiess die übrigen Fahrzeuge ineinander. Weil Öl auf die Fahrbahn floss, musste die Feuerwehr aufgeboden werden. Verletzt wurde niemand. Es entstand grösserer Schaden, wie die Polizei mitteilte. (sda)

Trogenerbahn prallte in Auto

ST. GALLEN – Kein Durchkommen für die Trogenerbahn: Ein Autofahrer hat am Montag in St. Gallen auf dem Trottoir parkiert, um zwei Personen aussteigen zu lassen. Der Abstand zur Bahn war aber zu klein, sie knallte ins Fahrzeug. (sda)

24 Stunden mieten

Neben dem Volkssmart gibt es nun auch den Volkskia

SCHAAN – Seit bald zwei Jahren kann man als Volksblattabonnent zu supergünstigen Konditionen Volkssmarts mieten. Ab sofort gibt es auch den Volkskia.

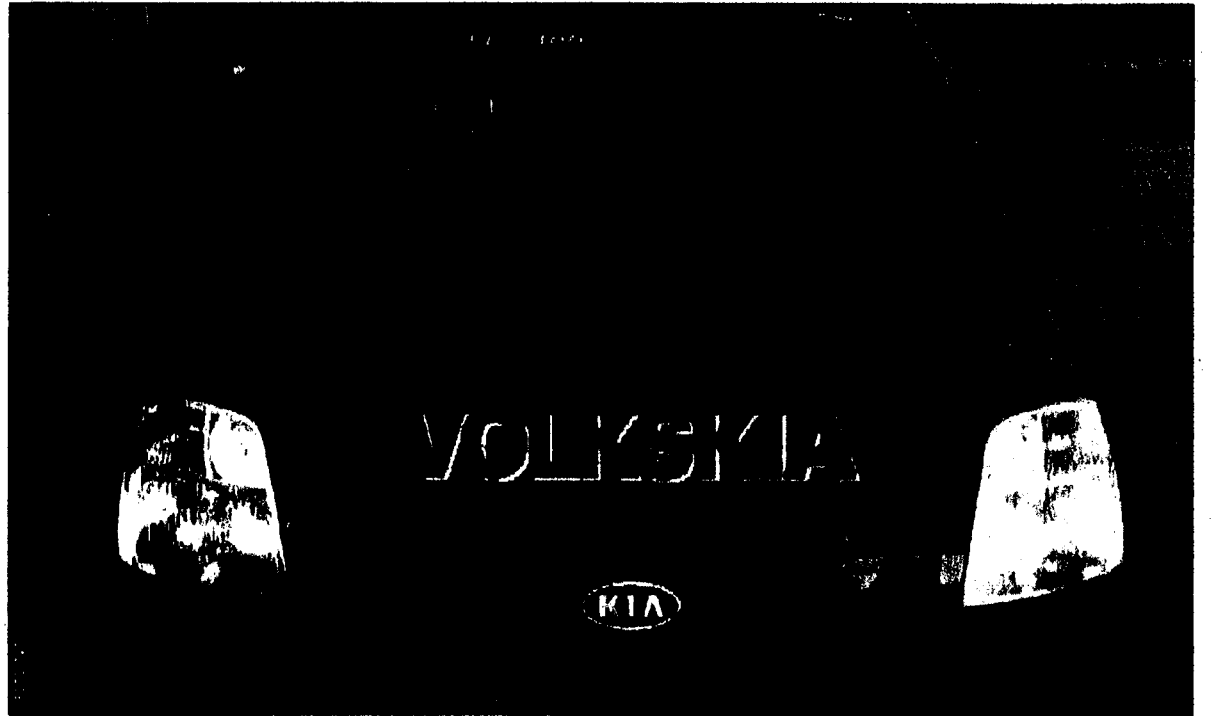
Jeder Volksblattjahresabonnent erhält automatisch die Volkscard. Mit dieser Karte profitieren die Volksblattabonnenten regelmässig von vergünstigten Preisen bei Anlässen und speziellen Aktionen.

Unter anderem kann auch der Volkssmart für 5 Franken pro Tag gemietet werden und neu auch der Volkskia für 20 Franken pro Tag. Nichtabonnenten bezahlen für den Volkssmart 25 respektive 60 Franken pro Tag für den Volkskia.

Businessmodell kommt an

Das Businessmodell zwischen einer Garage und einem Verlagshaus hat sich mit der Zusammenarbeit von Smart und dem Volksblatt in den letzten knapp zwei Jahren bestens bewährt.

Ab diesem Jahr wird deshalb das Netz von Partner durch die Nufa AG in Vaduz erweitert. Ab sofort kann neben dem bewährten «Ursmart» der peppige Kleinwagen



Ab sofort können Sie beim Volksblatt nicht nur Volkssmarts, sondern auch einen Volkskia mieten.

Kia Picanto, der so genannte «Volkskia», gemietet werden. Eine Reservationsübersicht findet man permanent im Internet unter www.volksblatt.li.

Ein Blick in die Vermietstatistik zeigt, dass der Volkssmart in ers-

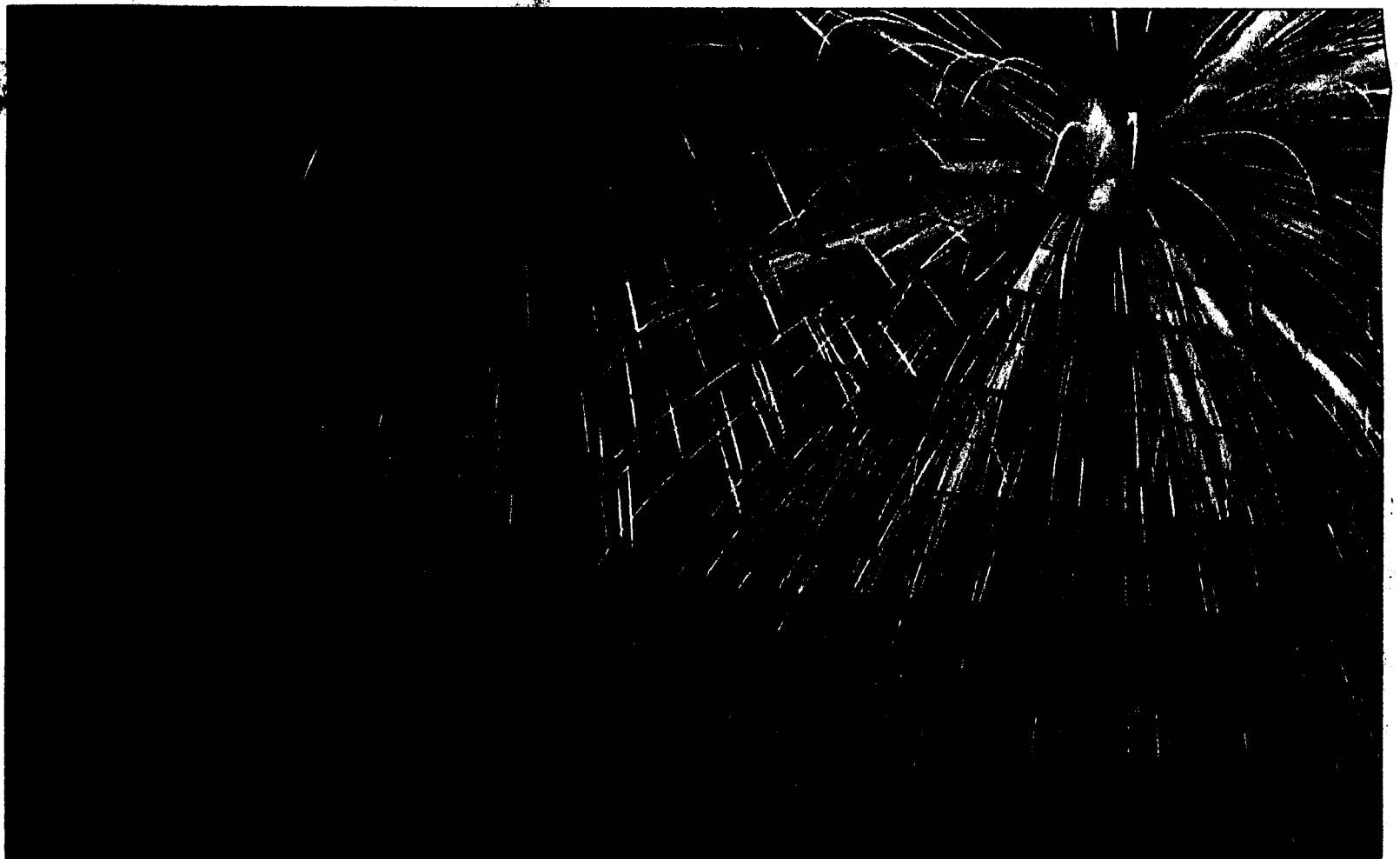
ter Linie als Zweitauto gemietet wurde. Falls der Papa auf das Familienauto nicht verzichten konnte, hat die Mama den Smart gemietet.

Immer mehr Personen verzichten auch ganz auf ein eigenes Auto und

mieten bei Bedarf einen Volkssmart. Und danach gibt es noch viele weitere Gründe, weshalb man ein Auto für ein Wochenende oder einen Tag mietet. Wir wünschen allen Fahrerinnen und Fahrern allzeit gute Fahrt! (Red.)

«Tolles erstes Jahr in Bendern»

Apéro mit Aktionen am 7. und 8. Januar bei Foto Pro Colora



Ein Feuerwerk an Aktionen und Überraschungen für die Besucher gibt es am 7. und 8. Januar bei Foto Pro Colora in Bendern.

BENDERN – Seit genau einem Jahr befindet sich das beliebte Fotofachgeschäft Pro Colora am neuen Standort an der Schaanerstrasse in Bendern.

Geschäftsinhaber Erich Marxer und sein Team begrüssen am Freitag und Samstag, 7./8. Januar alle Besucherinnen und Besucher mit einem Apéro in den freundlichen Geschäftsräumen. Als Dankeschön für ein tolles erstes Jahr in Bendern gibt es zum «Einjährigen» einmalige Spezialaktionen und -rabatte.

Die Jubiläumsaktionen im Fotofachgeschäft reichen von der Digitalkamera bis zum Fotorahmen. Spannend wird es beim Bezahlen, denn die Kunden würfeln an diesen beiden Tagen den Spezialrabatt selber aus. Foto Pro Colora schenkt

den Kunden am 7. und 8. Januar bei jedem entwickelten Film einen zweiten Satz Kopien. Während des Apéros entwickelt das Laborteam die Schnapsschüsse samt einer Gratisvergrösserung vom Lieblingsbild im Posterformat. Die Bilder können gleich mitgenommen werden. Kommen Sie einfach mit dem Film oder Datenträger vorbei.

Blick hinter die Kulissen

Übrigens können die Besucherinnen und Besucher auch einen Blick hinter die Kulissen werfen – in das grosszügige Fotostudio oder in das leistungsfähige Fotolabor, wo aus digitalen wie auch analogen Daten in kürzester Zeit Farb- und Schwarz-Weiss-Bilder in Profiqualität entwickelt und vergrössert werden. (Anzeige)

ANZEIGE

