

KURSE

Qigong Yangsheng für Einsteiger

BUCHS – Sanfte, anmutige Bewegungen – Atemtechnik – Totale Entspannung – Achtsamkeit – Wohlbefinden. Das alles und noch viel mehr ist Qigong. Unser Wohlstand hat einen hohen Preis: Stress, täglicher Wettbewerb, Leistungsdruck, Bewegungsmangel, Entfremdung von der Natur, Pessimismus. Heute haben wir dringender als jemals zuvor Bedarf an ganzheitlichen Methoden, die uns helfen, zurück zu eigenen Mitteln zu finden. Qigong ist ein Weg von vielen, aber einer mit enormer Wirkung. Die Lebensenergie (Qi) in Fluss zu bringen (Gong) ist der Zweck dieser genussvollen Methode. Fließt die Energie frei und reichlich, ist der Mensch gesund, vital und ausgeglichen – er fühlt sich wohl. Vorhandene Blockaden können durch Qigong gelöst werden. Vorstellungsbilder aus der Natur helfen uns dabei. Einfache Bewegungen mit grosser Wirkung! Die Körperübungen können im Stehen, Gehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden.

Lust auf Qigong?

Die Bzb-Weiterbildung führt am 16. März, um 19 Uhr im Zimmer A314 des Berufs- und Weiterbildungszentrums in Buchs eine Informationsveranstaltung zu diesem Thema durch. Zwei Einsteigerkurse beginnen am Mittwoch, 20. April um 18.15 Uhr oder um 19.30 Uhr und dauern je eine Stunde. Jeder Kurs umfasst 10 Abende.

Weitere Informationen können dem Kursprogramm entnommen oder vom Sekretariat bezogen werden. Tel. 081.755.52.00, E-Mail: weiterbildung@bzbuchs.ch. (PD)

Kochen nach den «Fünf Elementen»

VADUZ – Geschmackvolle und bekömmliche Alltagsgerichte. In diesem Kochkurs setzen wir das Wissen über die Ernährung nach den «Fünf Elementen» in unsere regionale Küche um. Mit heimischen Zutaten kochen und geniessen wir verschiedene Gerichte von der Suppe bis zum Dessert. Sie erhalten auch wertvolle Tipps für den Umgang mit Gewürzen und Kräutern. Es ist genügend Zeit vorhanden für die Basis-Informationen und den Erfahrungsaustausch. Der Kurs 153 unter der Leitung von Ilse Peter beginnt am Dienstag, 8. März, um 18.30 Uhr in der Primarschule Äule in Vaduz. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Telefon 232 48 22 oder per E-Mail info@stein-egerta.li. (PD)

ANZEIGE

«Die Schweiz muss zerstört werden!»

Viele Schweizer helfen eifrig mit!
Resümé dieser Schrift: www.emil-rahm.ch oder Postfach, 8215 Hallau

Gesundheitstag und Infos

Tag der offenen Tür bei «Lorez bodyvital» Fitness- und Gesundheitscenter

ESCHEN – Heute veranstaltet das «Lorez bodyvital» Fitness- und Gesundheitscenter im Rahmen eines Tages der offenen Tür einen Infotag über hauptsächliche Problemlösungen für Gesundheitsthemen.

Themen des Gesundheits- und Infotages sind: Rückenverspannung, Übergewicht, Altersbeschwerden, allgemeines Schlappfühlen und Reha-Fitnessstraining bei Verletzungen. Weiters informieren wir über Kinesiologieanwendungen bei: Energieproblemen, Lernschwierigkeiten, Partnerschaftsschwierigkeiten und Unzufriedenheit mit der eigenen Leistungsentfaltung. Massage als mögliche Spannungsreduktion und Stressabbau gehört bei unserer Vorstellung ebenso dazu. Bringen Sie heute Ihre Fragen mit. Wir haben 31 Jahre Erfahrung und stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Verfügung.

Grosse Tombola

Am Tag der offenen Tür findet eine grosse Tombola mit attraktiven Preisen statt. Zu gewinnen gibt es ein Wellnesswochenende im Hotel Bad Reute und Gutscheine von: Buchhandlung Harlekin Schaan, Manor Haag, Restaurant Shanghai Eschen sowie Eintritte in die Yasuagi-Sauna bei Eggist Medical Fitness Buchs und All Stars-Protein-Shakes. Viele andere tolle Preise.

Gesundheitstag bei Lorez bodyvital AG, Industriestrasse 651, Eschen, heute von 9.30 bis 17 Uhr. (Anzeige)



Effiziente Rückenstabilisation am bewährten Fitnessgerät. Im Bild von links: Ayalah Kahn Lorez, Kundin Evita Bühler und Thomas Lorez.

Mehr Sicherheit für Fussgänger

Strasse Hinterdorf in Eschen wird ausgebaut

ESCHEN – In Kürze wird in Eschen mit der Strassenkorrektur Hinterdorf begonnen. Die Bauarbeiten werden voraussichtlich bis in den Spätherbst dauern.

Der Ausbau erfolgt, beginnend beim ehemaligen Rest. Kreuz, in Etappen. Dennoch ist während der gesamten Bauphase die Strasse Hinterdorf für jeglichen Verkehr gesperrt.

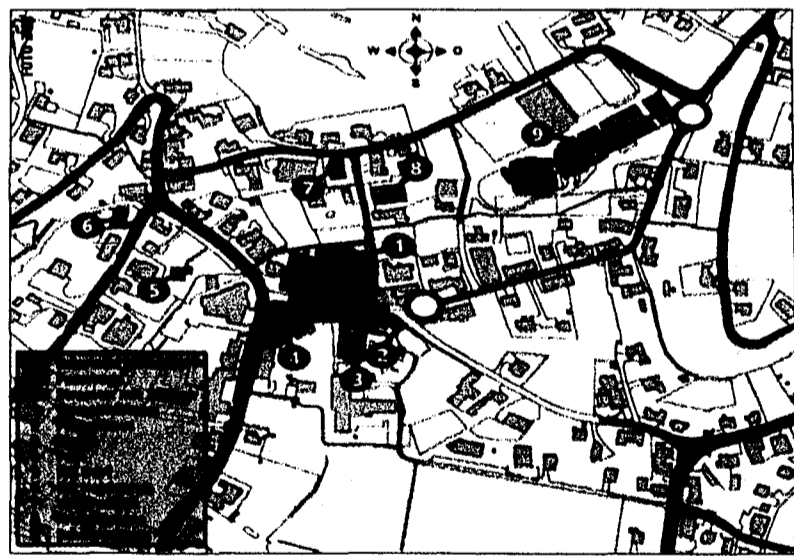
Gute Signalisation

Die Umleitungsrouten werden wie immer gut signalisiert. Für Anwohner und Zubringer wird die Zufahrt, mit wenigen Ausnahmen, von einer Seite her jederzeit möglich sein. Es

ist schon lange der Wunsch der Gemeinde, diese Strasse mit einem Trottoir zu versehen.

Plan wird umgesetzt

Jetzt wird der Plan umgesetzt und mit dem Einbau eines Trottoirs kann diese Lücke zwischen Fronagass und St. Martins-Ring geschlossen werden. Neben der Gemeinde Eschen mit dem Werkleitungsbau für Kanalisation und Meteorwasser sind auch die Wasserversorgung Liechtensteiner Unterland, die Liechtensteinische Gasversorgung, die Liechtensteinischen Kraftwerke, die Liechtensteinische TeleNet AG sowie die Matt Antennentechnik an diesem Bauvorhaben beteiligt. (PD)



Der Plan zeigt das Dorfzentrum mit der Baustelle Hinterdorf, den öffentlichen Bauten, den Strassen mit Trottoir sowie den Fusswegen.

ANZEIGE

Bachelorstudiengänge
ab Herbst 2005*

Zürcher
Hochschule
Winterthur
Z:W

Fachhochschulstudium Info-Tag 19. März 2005

Die Zürcher Hochschule Winterthur ist mit 14 innovativen Studiengängen die grösste Mehrsparten-Fachhochschule der Schweiz.

Besuchen Sie uns am Info-Tag!
Samstag, 19. März 2005, 9.30 – 13.00 Uhr
Kesselfabrik, Postfachstrasse 9, Winterthur

9.30 bis 13.00 Uhr: Allgemeine Informationen zum Studium an der ZHW
13.30 und 14.00 Uhr: Einzelgespräche über die einzelnen Studiengänge

Auskunft: Hochschulsekretariat 052 267 71 71

Studiengänge

- Architektur*
- Betriebswirtschaft*
- Dolmetschen
- Kommunikation, Marketing, Organisationsentwicklung
- Umweltwissenschaften
- Produktentwicklung
- Produktmanagement
- Systemische Qualitätsmanagement (QM) / Beschaffung
- Informationstechnologie

- Kommunikation und Informatik mit Modulgruppen für Frauen
- Maschinenbau-Allgemein
- Maschinenbau/Maschinenbau-Informatik
- Betriebsökonomie
- Business Administration / Banking and Finance / Business Informatics
- Europäischer Studiengang für Betriebswirtschaft und Management
- Wirtschaftsrecht