

KURSE

**Einführung in
die Feldenkrais-Methode**

SCHAAN – Bewusstheit durch Bewegung – im Mittelpunkt der Feldenkrais-Methode steht das Wahrnehmen und Verändern von Bewegungsmustern. Sanfte Bewegungsabläufe oder taktile Unterweisungen harmonisieren das Zusammenspiel von Nervensystem, Psyche und Muskulatur. Nach nur wenigen Momenten des Übens merken die meisten Menschen plötzlich, dass sie – wie durch Magie – Dinge auf leichte Weise mit ihrem Körper tun können. Durch das Bewusstmachen dieser funktionalen Zusammenhänge, erleben die Anwender/-innen in der Folge eine gesteigerte Lebensqualität und Gesundheit.

Edith Sidler ist Bewegungspädagogin mit langjährigen Erfahrungen in der Performanzkunst, dem Tanz und der praktischen Anwendung der Feldenkrais-Methode. Sie arbeitet in eigener Praxis in St. Gallen. Der Kurs 762 findet am Freitag, den 23. September von 18.30 bis 21.30 Uhr und am Samstag, den 24. September, von 9.30 bis 16.30 Uhr im Haus Stein-Egerta in Schaan statt. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Telefon 232 48 22 oder per E-Mail info@stein-egerta.li. (PD)

**Spanisch für Anfänger –
Stufe 1 mit «Neues Lernen»**

VADUZ – Dieser intensive Einführungskurs ist für Personen gedacht, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse in der spanischen Sprache haben. In den Unterrichtseinheiten wird eine vielseitige und abwechslungsreiche Form der Stoffvermittlung angeboten. Ein Grundgedanke der Methode «Neues Lernen» ist: «Jeder Mensch lernt anders». «Neues Lernen» berücksichtigt deshalb die unterschiedlichen Lernstile. Sie werden in diesem Kurs die Gelegenheit haben, in einer positiven und unterstützenden Lernatmosphäre Spanisch unter Verwendung aller Sinne zu lernen. Im Gespräch und bei verschiedenen Lernaktivitäten wie Karten-, Brett- und Rollenspielen werden Sie sich in der spanischen Sprache üben. Dieser Kurs möchte Personen ansprechen, die sich in einfachen Alltagssituationen ungehemmt und sicher verständigen wollen.

Der Kurs 543 unter der Leitung von Maria Paula Marxer beginnt am Dienstag, den 6. September 2005, um 18 Uhr in der Oberschule 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)

Surfen, profitieren, gewinnen

Neuer Online-Shop der «getränkeoase» mit vielen Überraschungen

TRIESEN – Ein Wettbewerb mit tollen Preisen sowie attraktive Einführungsaktionen warten auf die Besucherinnen und Besucher des Online-Shops auf www.getraenkeoase.li.

Der neue Online-Shop auf der Homepage der «getränkeoase» bietet mit über 1300 Artikeln eine umfangreiche Auswahl an Bieren, Weinen, Mineralwasser, Fruchtsäften, Champagner und Spirituosen aus aller Welt sowie verschiedenstes Festzubehör. Interessierte, Kundinnen und Kunden können zu jeder Zeit unverbindlich im Sortiment stöbern oder ihre Bestellung mit nur wenigen Klicks an die «getränkeoase» übermitteln.

**Einfache Bedienung,
gezielte Informationen**

Eine vielschichtige Suchfunktion führt den Shop-User schnell und unkompliziert zu den gewünschten Artikeln. Getränkearten, Länder



Auf www.getraenkeoase.li lassen sich Getränke ganz einfach online bestellen.

und Regionen, Jahrgänge, Produzenten, Flaschentypen oder bei Weinen sogar die Traubensorten, sind dabei mögliche Auswahlkriterien. Eine Detailbeschreibung zu jedem einzelnen Artikel enthält Angaben zu Verfügbarkeit, Flaschen- und Gebindegrößen, Preisen sowie weitere wissenswerte Informationen. Vermissten Kundinnen und Kunden ei-

nes oder mehrere ihrer Lieblingsgetränke im Angebot der «getränkeoase», nimmt Geschäftsinhaber Philippe Hefti die Anregungen gerne entgegen. Laufend erweitert er nämlich sein Sortiment entsprechend den Bedürfnissen seiner Kundschaft.

Wellness-Wochenende gewinnen

Zum Start des neuen Shops lanciert die «getränkeoase» auf www.getraenkeoase.li einen attraktiven Wettbewerb. Wer die Wettbewerbsfrage bis zum 11. September 2005 richtig beantwortet, nimmt an der Verlosung eines Wellness-Wochenendes für zwei Personen in der Therme Vals teil. Ausserdem gibt es nebst einem Partyfass Bier auch ein Mountainbike zu gewinnen und auf die ersten 50 Online-Bestellerinnen und -Besteller wartet eine kleine Überraschung. Zeitlich parallel zum Wettbewerb bietet die «getränkeoase» jetzt die beliebten Süssgetränke Coca Cola, Fanta und Sprite zu Aktionspreisen an. (Anzeige)

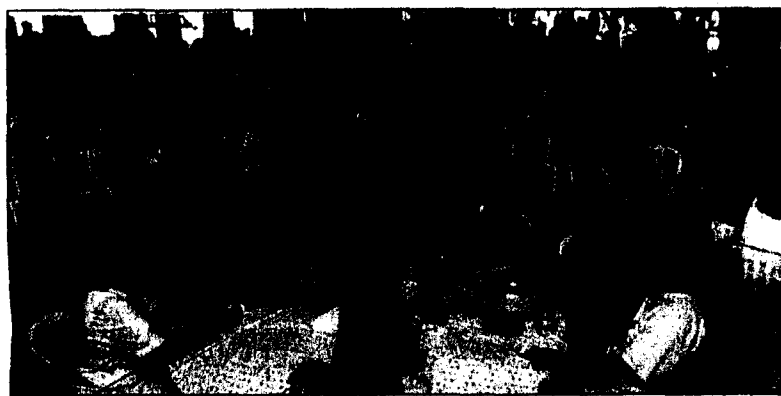
Von der (Spitzen-) Küche auf die Bühne

Vaduzer Herbstkochfest am kommenden Samstag auf dem Rathausplatz Vaduz

VADUZ – Bereits zum neunten Mal lädt die Gemeinde Vaduz am kommenden Samstag, den 3. September, zum Vaduzer Kochfest auf den Rathausplatz Vaduz ein. Der Jahreszeit entsprechend werden die Vaduzer Spitzengastronomen vor den Augen des Publikums in gemütlicher Atmosphäre traditionelle Hausmannskost für die ganze Familie frisch zubereiten.

Einmal mehr lassen sich die Vaduzer Haubenköche bei der Zubereitung ihrer Spezialitäten über die Schultern blicken.

Hubertus Real (Parkhotel Sonnenhof), Rolf Berger (Restaurant Torkel), Martin Real (Restaurant Heuwiese) sowie das Team des Hotels Real unter der Leitung von Sebastian Fink verlegen für das Kochfest ihren Arbeitsplatz auf die Bühne des Rathausplatzes, um allseits bekannte Köstlichkeiten auf ihre



Auch in diesem Jahr wird wohl kein Platz frei bleiben.

spezielle Weise zuzubereiten. Das Saison-Angebot für den Herbst 2005 umfasst am 3. September: Chäsknöpfle, Knusperli, Steinpilzrisotto, Vaduzer Käsewürstle, frische Waffeln mit eingemachten Zwetschgen oder Glacé.

Um die Veranstaltung möglichst reibungslos durchführen zu können, werden an einer zentralen Kasse Wertbons abgegeben – und

dann heisst es nur noch: ab ins Kochvergnügen.

Festgehalten wird auch dieses Jahr an einem besonderen Merkmal des Vaduzer Kochfests: die erfreulich tief gehaltenen Preise sämtlicher Speisen. Erneut beträgt der Höchstpreis für eine Hauptspeise lediglich 10 Franken, kleine Portionen und Desserts gibt's für 6 Franken. Das Vaduzer Kochfest bietet

somit eine willkommene Gelegenheit für einen Familienausflug mit kulinarischem Höchstgenuss.

Nicht fehlen darf die bereits zu einer schönen Tradition gewordene Getränke- und Weinbar, betreut vom Restaurant Lett, u.a. mit auf das Speisenangebot abgestimmten Weinspezialitäten aus Vaduz von der Fürstlichen Hofkellerei.

Das Vaduzer Kochfest findet, wie üblich bei Veranstaltungen von Treffpunkt Vaduz, bei freiem Eintritt auf dem überdachten Vaduzer Rathausplatz am 3. September von 12 bis 14 Uhr statt. Der Anlass findet an einem Samstagmittag statt, um möglicherweise vor oder nach dem Kochfest noch Einkäufe in der Vaduzer Flaniermeile tätigen zu können. Es gilt: «Es hätt solang's hätt!» Genügend Gratisparkplätze im ganzen Zentrum von Vaduz stehen zur Verfügung, die Gemeinde Vaduz und die VP Bank beissen alle herzlich willkommen. (PD)

ANZEIGE



Alfa 147 TI
Passione sportiva
ab 29 800.-

Tiefer gelegtes Fahrwerk. 17"-Alufelgen. Bremsen verstärkt. Sportliches Interieur mit Ledersitzen. Parksensoren hinten. Als 1.6 Twin Spark mit 120 PS, 1.9 M-JET mit 150 PS oder 2.0 Twin Spark mit 150 PS. Mit 3 oder 5 Türen (Distinctive Ausstattung). Als limited edition ab 29 800 Franken inkl. MwSt. und mit einem Preisvorteil bis 3 240 Franken.

Alfa 147 TI 1.6 T.S. 120 PS, 3-Türer, serienmässig mit Dualzone-Klimaanlage, CD-Player, Radiobedienung am Lenkrad, ASR, ABS, 6 Airbags. Energieeffizienzklasse D, CO₂-Emission (g/km) 194, Normverbrauch 8.2 l/100 km. Foto unverbindlich
Ihr Alfa Romeo Händler freut sich auf Ihren Besuch: Bilten: Autocenter Linth Bilten AG 055 619 62 82 Chur: Auto Chur P+S AG 081 298 45 45 Müllvi: T&D Garage 055 647 42 82 Samaden: Auto Pfister AG 081 881 05 85 Schaan: Auto Center AG, Othmar Beck 00423 237 70 00 Trübbach: Garage Autolook AG, A. Ceravolo 081 783 31 75 www.alfaromeo.ch