

**KURSE**

**Fasten nach Hildegard von Bingen**

SCHAAN – Am Freitag, den 4. November, beginnt um 18 Uhr im Haus Stein-Egerta in Schaan erstmals ein Fastenseminar nach Hildegard von Bingen. Das Seminar (Kurs 785) dauert bis zum 12. November und wird geleitet von Brigitte Pregonzer. Nach dem Motivationsvortrag am Freitagabend geniessen die Teilnehmenden den Birnbrei, der zur Ausleitung notwendig ist und essen zur Einstimmung gemeinsam eine Fastensuppe. Fragen rund ums Fasten allgemein und die Frage wer wie am besten fastet, werden an diesem Abend geklärt. Am Wochenende sind die so genannten «Ausleitungstage», die jede(r) Teilnehmer/-in zuhause macht. Von Montag bis Samstag finden die täglichen Treffen statt, die von 18 bis ca. 19.30 Uhr dauern. Erfahrungsaustausch und Klärung auftauchender Fragen, Wissenswertes und Wichtiges zur Hildegard-Lehre sowie geführte Meditationen stehen an diesen sechs Abenden auf dem Programm. Brigitte Pregonzer aus Dornbirn hat schon verschiedene Bücher über Hildegard verfasst und leitet seit Jahren erfolgreich Fasten- und Kochkurse nach Hildegard. Weitere Informationen sowie Anmeldungen bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta, Schaan, Tel. 232 48 22 oder per E-Mail unter [info@stein-egerta.li](mailto:info@stein-egerta.li). (PD)

**Seminar und Vortrag mit Rüdiger Dahlke**



CHUR – Dr. Dahlke ist sicher der zurzeit erfolgreichste Arzt, Autor und Referent zum Thema psychosomatische Medizin (Gewinner des europäischen Medizinpreises 2003). Seine Bücher erreichen Millionen

Auflagen. Dr. Dahlke spricht über vier aktuelle Themen und geht auch auf Fragen der Teilnehmer ein. Im Mittelpunkt des «Gesundheitstages» stehen am 10. November von 9.30 bis 17 Uhr im Hotel Drei Könige in Chur die Themen «Schlafprobleme», «Rückenprobleme», «Klimakterische Beschwerden» und «Heilungsrituale». Ebenfalls am 10. November um 20 Uhr steht der Dahlke-Vortrag «Visionen finden» im Würth Gebäude auf dem Programm. Ohne Sinn bleibt alles sinnlos. Jeder Mensch braucht eine Vision fürs Leben. Doch in der heutigen Zeit herrscht Mangel an Orientierung. Unsere Seele hat die Sehnsucht nach Sinn bewahrt. Wenn wir uns die Seelenbilderwelten zurückerobern durch ihre Beachtung und Wertschätzung, haben wir die besten Voraussetzungen zur Visionsfindung. Infos und Anmeldungen über die Veranstalter: Seminar: 041-220 19 19 / [www.mentalstark.ch](http://www.mentalstark.ch); Vortrag: 081 - 285 16 10 / [www.gamfachschoolen.ch](http://www.gamfachschoolen.ch). (PD)

**Redesicherheit und Präsentation**

SCHAAN – «Liebe Kolleginnen und Kollegen...» – Vor Publikum, vor vielen Leuten etwas vorzustellen oder eine Rede zu halten, das ist nicht jedermanns bzw. jederfrau Sache, aber lernbar. Ziel und Inhalte dieses Kurses sind: Sicherheit gewinnen für freies Reden und Darstellen; Kreativitäts- und Schnelligkeitstraining; Vor- und Nachteile der gebräuchlichsten Präsentationsmedien; Präsentation vor einer Gruppe von Zuhörer/-innen; der eigenen Stimmigkeit bewusst werden; persönliche Ausstrahlung stärken. Die Kursleiterin Hildegard Salzmann ist ausgebildete Moderatorin und Projektmanagerin; sie ist seit mehreren Jahren als Kommunikationstrainerin in der Erwachsenenbildung tätig. Dieser Kurs (747) im Haus Stein-Egerta – organisiert in Zusammenarbeit mit dem BWI der GWK – dauert von Freitag, den 11. November, um 19 Uhr bis Samstag, 12. November, um 16.30 Uhr. Anmeldeschluss: 4. November. Informationen und Anmeldungen bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta, Tel. 232 48 22 oder E-Mail: [info@stein-egerta.li](mailto:info@stein-egerta.li). (PD)

**Kelbeunterhaltung des MGV Mauren**

MAUREN – Der Männergesangsverein Mauren lädt recht herzlich zur traditionellen Kelbeunterhaltung ein, die am Samstag, den 12. November ab 20 Uhr im Gemeindegesaal Mauren stattfindet. Unter Leitung des Dirigenten Willi Kaiser nimmt der MGV Mauren Sie mit auf einen Ritt in den wilden Westen, mit bekannten Countryklassikern aus vergangenen Jahren und traditionellen kanadischen Volksliedern. Untermalt werden die Lieder von der Line Dance Gruppe aus Schellenberg. Anschliessend an das Konzert wird das Duo «The Bohemians» für Unterhaltung und Tanz sorgen. Für Nachtschwärmer ist die Kellerbar geöffnet. Der MGV Mauren freut sich auf ein Wiedersehen und wünscht all seinen Freunden einen unterhaltsamen und angenehmen Unterhaltungsabend in Mauren. (PD)



**Apple Macintosh OS X «Tiger» 10.4**

NENDELN – Einführung in das wohl einfachste Betriebssystem der Welt. Zielgruppe: Neueinsteiger oder Umsteiger auf Apple Macintosh Computer. Der Kurs 413 unter der Leitung von Claudio Jäger beginnt am Freitag, den 4. November um 19 Uhr in der Kunstschule Liechtenstein, Nendeln. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Telefon 232 48 22 oder per E-Mail [info@stein-egerta.li](mailto:info@stein-egerta.li). (PD)

**Erfolgreiche Verhandlungsführung**

SCHAAN – Verhandeln ist ein wichtiger Bestandteil im Geschäftsleben, überhaupt im Leben. Man verhandelt öfters als einem bewusst ist. Erfolgreich verhandeln heisst, dass ein gutes Ergebnis erzielt wird, mit dem alle Verhandlungspartner zufrieden sind. Dazu braucht es eine Doppelstrategie: Beharrlichkeit gepaart mit Flexibilität. An diesem Tag werden Verhandlungsgespräche geübt. Dabei orientieren sich die Teilnehmenden am bekannten Harvard-Konzept. Dieser Kurs (751) im Haus Stein-Egerta – organisiert in Zusammenarbeit mit dem

BWI der GWK – wird am Freitag, den 4. November, durchgeführt und von Thomas Sele, Managementberatung Est., Vaduz, geleitet. Nachmeldungen noch möglich. Informationen und Anmeldungen bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta, Tel. 232 48 22 oder E-Mail: [info@stein-egerta.li](mailto:info@stein-egerta.li). (PD)

**Klassische Homöopathie**

SCHAAN – Die Kursteilnehmenden werden in Dr. Hahnemanns Miasmenlehre eingeführt, damit sie den gemeinsamen Charakter verschiedener Krankheiten erkennen können. Während des Kurses dürfen die Teilnehmenden sich aktiv am Bestimmen von Miasmen beteiligen, um am Kursende ihr eigenes Miasma herauszufinden. Der aus Deutschland stammende Stefan Bauer ist praktizierender klassischer Homöopath mit reger Praxis in Chur. Er ist Absolvent der Homöopathie-Schule in Zug, an der er auch als Dozent für klassische Homöopathie arbeitet. Der Kurs 786 beginnt am Samstag, den 5. November um 13.30 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](mailto:info@stein-egerta.li). (PD)

**Erotik und Partnerschaft in Paarbeziehungen**

SCHAAN – Paare entwickeln in langjährigen Partnerschaften oft Gefühle erotischer Stagnation, schleichender Unzufriedenheit oder ungender Kompromisse. Sie können das gerade dann schwer verstehen, wenn sie die Beziehung ansonsten als befriedigend erleben und sich gut verstehen. Wie kann die partnerschaftliche Intimität weiterentwickelt und zur Entfaltung gebracht werden? Was braucht es, um zu einem kreativeren und kompetenteren Umgang mit der eigenen Erotik und der des Partners zu kommen? Wie kann ich mich mit den eigenen sexuellen Wünschen und Phantasien und denen des Partners auseinander setzen? Der folgende Vortrag ist für Menschen gedacht, die ihre sexuelle Partnerschaft neu entdecken und pflegen wollen. Ein Schwerpunkt des Vortrages wird es sein, sexuelles Erleben als Zusammenspiel physiologischer, intrapsychischer und kommunikativer Vorgänge verstehbar zu machen und Ansätze zur Veränderung aufzuzeigen. Der Arbeit liegt neben der Transaktionsanalyse ein Modell lebender Sexualität von Prof. Jean Yves Desjardins zugrunde, welches an

der Universität in Montreal entwickelt wurde. Der Vortrag (Kurs 723) von Patricia Matt findet am Mittwoch, den 9. November um 20.15 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](mailto:info@stein-egerta.li). (PD)

**Nordic Walking**

VADUZ – Fitness – Gesundheit – Spass, unter diesem Motto findet der Nordic-Walking-Grundkurs statt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Stöcke werden während des Kurses gratis zur Verfügung gestellt. Für weitere Fragen wenden Sie sich an die Kursleiterin. Ein Grundkurs für jedermann beginnt am Donnerstagvormittag, den 3. November (Kursdaten: 3.11., 10.11., 17.11., jeweils um 8.30 bis 10.30 Uhr) in Vaduz. Weitere Grund-, Privat- und Firmenkurse werden laufend angeboten. Kurskosten 90 Franken, wovon die Krankenkassa 50% übernimmt (Gesundheitsförderung). Anmeldung bei der Kursleitung: Vera Siegfried, dipl. Wellnesstrainerin II, Nordic Walking Instructor, Tel: 373 97 22, [www.fit.li](http://www.fit.li), [vera@fit.li](mailto:vera@fit.li). (Anzeige)

**New-Orleans-Jazz, Blues und Dixieland**

**Konzert mit der Bourbon Street Jazz Band in Sargans**

SARGANS – Seit 1981 ist die Bourbon Street Jazz Band aus Luzern unterwegs. Am Freitag, den 4. November, um 20 Uhr, macht das Orchester Halt in Sargans und wohnt im Jazzkeller im Städtchen.

Die Bourbon Street Jazz Band pflegt ein breites Repertoire aus verschiedenen Stilrichtungen wie New-Orleans-Jazz, Blues oder Dixieland. Eigene Arrangements, aber speziell die individuellen solistischen Leistungen, prägen das bunte Programm. Zu hören sind Kompositionen von King Oliver, Louis Armstrong, Duke Ellington oder Paolo Conte. Die bekannten Hits runden ein vielfältiges Programm mit über 30 eingesetzten Instrumenten ab. Sechs Produktionen nahm die Bourbon Street Jazz Band bisher auf. Für die Vielfalt der Instrumente sind Urs Brücker, Erwin Bucher, Kniri Knaus, Toni

Büchler, Alberto Tschümperlin, André Dohnal und Tino Fotsch zuständig. Das Konzert im Rahmen

des Programmes des Dixie- und Jazzclubs Sargans-Werdenberg findet am nächsten Freitag, den 4.

November, im Jazzkeller im Städtchen Sargans statt. Einlass ab 20 Uhr. (PD)



Am Freitag, den 4. November im Jazzkeller Sargans: Die Bourbon Street Jazz Band