

**stein  
egerta**

**Bildung  
sind wir.**



**Bildungsangebote  
August bis Dezember  
2023**

**steinegerta.li**



[www.gzresch.li](http://www.gzresch.li)

[www.draeggspatz.li](http://www.draeggspatz.li)

# Inhaltsverzeichnis

## SEMINARZENTRUM

|                           |   |                              |   |                             |   |
|---------------------------|---|------------------------------|---|-----------------------------|---|
| Das Team der Stein Egerta | 2 | Die Gemeindeverantwortlichen | 2 | Seminarzentrum Stein Egerta | 3 |
|---------------------------|---|------------------------------|---|-----------------------------|---|

## ERWACHSENENBILDUNG

|                                     |           |                                       |           |   |           |
|-------------------------------------|-----------|---------------------------------------|-----------|---|-----------|
| <b>Kunst und Kultur</b>             | <b>4</b>  | <b>Gesundheit und Körperarbeit</b>    | <b>22</b> | <b>Informatik und neue Medien</b>               | <b>47</b> |
| Kunst, Literatur und Schreiben      | 4         | Gesundheit und Körperarbeit           | 22        | Grundkurse                                      | 47        |
| Musikkurse                          | 5         |                                       |           | Word, Excel, PowerPoint                         | 48        |
| Konzerte und Opern                  | 6         | <b>Bewegung und Fitness</b>           | <b>27</b> | Internet, Apps, Website                         | 48        |
| Führungen und Reisen                | 6         | Pilates                               | 27        | Weiterführende Kurse                            | 49        |
|                                     |           | Yoga                                  | 28        |   |           |
| <b>Gestalten und Handwerk</b>       | <b>7</b>  | Tai Chi und Qi Gong                   | 30        | <b>BMS, Grundkompetenzen und Wiedereinstieg</b> | <b>50</b> |
| Foto und Video                      | 7         | Bewegung und Fitness                  | 31        | Vorbereitung Berufsmaturität                    | 50        |
| Handwerk                            | 8         | Workout und Kondition                 | 34        | Grundkompetenzen                                |           |
| Zeichnen und Malen                  | 10        | Tanzen                                | 35        | Lesen und Schreiben                             | 51        |
| Textiles Gestalten                  | 12        |                                       |           | Rechnen   | 51        |
| Floristik                           | 12        | <b>Ernährung, Essen und Kulinarik</b> | <b>36</b> | Kommunikationstechnologien IKT                  | 51        |
| Technik und FabLab                  | 13        | Ernährung, Essen und Kulinarik        | 36        | Wiedereinstieg Beruf                            | 51        |
| Freizeit, Spiele und mehr           | 14        |                                       |           |   |           |
| <b>Persönlichkeitsbildung</b>       | <b>15</b> | <b>Sprachen</b>                       | <b>40</b> | <b>Coming Back</b>                              | <b>52</b> |
| Persönlichkeit                      | 15        | Deutsch                               | 40        | Modularer Zertifikatslehrgang «Coming Back»     |           |
| Image und Styling                   | 16        | Englisch                              | 42        | in Zusammenarbeit mit dem Arbeitsmarkt          |           |
| Theologie, Philosophie, Psychologie | 17        | Arabisch                              | 43        | Service Liechtenstein                           | 52        |
| Lebensgestaltung und Pflege         | 17        | Chinesisch                            | 43        |   |           |
|                                     |           | Italienisch                           | 43        |   |           |
| <b>Mensch und Natur</b>             | <b>19</b> | Portugiesisch                         | 45        |   |           |
| Mensch und Natur                    | 19        | Russisch                              | 45        |   |           |
|                                     |           | Spanisch                              | 45        |   |           |

## WEITERBILDUNG

|                |    |                                      |    |
|----------------|----|--------------------------------------|----|
| Arbeitstechnik | 54 | Selbstmanagement, Standortbestimmung | 55 |
| Kommunikation  | 54 | Führung und Organisation             | 56 |

## ORGANISATORISCHES

|                       |    |                        |    |
|-----------------------|----|------------------------|----|
| Adressen der Kursorte | 57 | Allgemeine Bedingungen | 58 |
|-----------------------|----|------------------------|----|

### Anmeldung und Auskunft

Sekretariat der Erwachsenenbildung Stein Egerta, In der Steinegerta 26, 9494 Schaan, Liechtenstein  
Tel.: +423 232 48 22 (Mo–Fr: 8:30–11:30, 13:30–17:00), info@steinegerta.li, www.steinegerta.li

### Impressum

Grafisches Konzept: Neuland visuelle Gestaltung, Schaan  
Produktion: BVD Druck+Verlag AG, Schaan  
Inhaltliche Verantwortung: Daniel Quaderer

# Das Team der Erwachsenenbildung



Das Team der Erwachsenenbildung Stein Egerta mit Sandra Eichele, Anne Gerhards, Daniel Quaderer, Yvonne Blum-Ritter, Myriam Mikus, Corinne Vogt und Philip Schädler.

Foto: Urs Bärlocher

## Leitung und Fachbereiche

Geschäftsführer/Studienleiter  
Daniel Quaderer

Studienleiterin/Koordination Gemeindekurse  
Anne Gerhards

Studienleiter/Leitung Administration/Finanzen/IT  
Philip Schädler

## Administration/Geschäftsstelle

Sekretariat und Buchhaltung  
Yvonne Blum-Ritter und Myriam Mikus

Sekretariat und Kursassistenz  
Corinne Vogt

## Seminarzentrum Stein Egerta

Hauswirtschaftliche Leitung  
Sandra Eichele

Hauswirtschaftliche Mitarbeitende  
Susann Krumbiegel

Freie Mitarbeitende  
Susanne Fitzi-Brenner, Bresca Hassler,  
Editta Jenal und Letizia Nutt

# Die Gemeindeverantwortlichen

Die Verantwortlichen für die in den Gemeinden organisierten Kurse



**Monja Camponovo**  
Vaduz  
+423 237 78 13



**Marlies Engler**  
Planken  
+423 375 81 00



**Marianne Hasler**  
Schellenberg  
+423 780 74 74



**Manuela Kaufmann**  
Ruggell  
+423 377 49 32



**Angelika Kessel**  
Triesenberg  
+423 791 61 44



**Corinne Indermauer**  
Balzers  
+41 79 297 55 32



**Nicole Mestre Cuello**  
Triesen  
+423 399 36 36



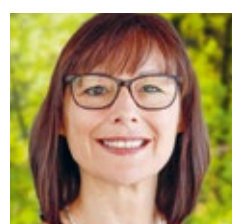
**Simone Sulser**  
Gamprin/Bendern  
+41 79 392 39 18



**Eliane Vogt**  
Mauren/Schaanwald  
+423 793 01 65



**Daniel Walser**  
Schaan  
+423 237 72 87



**Marlies Wohlwend**  
Eschen/Nendeln  
+423 377 49 91



Die Stein Egerta. Der Ort.

Zu jeder Jahreszeit können Lernen, Inspiration, Wissen und Erfahrung, Ruhe und Bewegung eine wirkungsvolle Verbindung eingehen.

Foto: Wolfgang Müller

# Seminarzentrum Stein Egerta

Die Verbindung von Tradition und Moderne. Für neue Lern- und Arbeitsformate in einladend-lebendiger Atmosphäre.

Das Seminarzentrum Stein Egerta ist nach intensiver Planungs- und Bauzeit zu einem modernen Lern- und Arbeitsort umgestaltet worden, der den Ansprüchen von Lern- und Wissbegierigen, Kulturinteressierten, Bewegungsfreunden und Naturliebhabern gerecht wird. Seminar- und IT-Infrastruktur sind auf dem neuesten Stand der Technik, so dass vielfältigste Lern- und Arbeitsformate möglich sind.



**Das Foyer:** für fließende Wechsel, ankommen, sich begegnen und austauschen, erfrischen, brainstormen oder sich in einem der Highback-Sofas für konzentriertes Arbeiten zurückziehen.



**Der Salon mit Parkzimmer:** die Kombination eines traditionellen Konferenzraumes mit angegliederter Workshop-Bereich im Parkzimmer für Team- und fokussierte Einzelarbeiten. Mit direktem Zugang zum Park. Salon 56 m<sup>2</sup> und Parkzimmer 23 m<sup>2</sup>.



**Der Parksaal:** mit inspirierendem Blick ins beruhigende Grün. Ein Seminarraum für Vorträge und Workshops, mit praktischen Schreibmöbeln und flexiblen Raumteilern für schnelle Wechsel von Gruppen- zu Einzelarbeiten. Parksaal 61 m<sup>2</sup>.



**Der Dachraum:** leichter, luftiger und grosszügiger Raum mit hoher Decke und atmosphärisch warmen, sichtbaren Dachgebälk. Für ruhige gruppensdynamische Seminare und meditative Arbeiten. Dachraum 80 m<sup>2</sup>.



**Die Dachbühne:** mit Weitblick und einer natürlichen Erhebung im hohen Raum bietet vielfältige Nutzungsmöglichkeiten; prädestiniert für Kommunikations- und Präsentationsseminare, Podiumsdiskussionen oder Kleinkunst. 56 m<sup>2</sup>.



**Das Tend:** der grösste und weitläufigste Raum. Für Tagungen, Konferenzen, Seminare, Workshops oder auch Bewegungskurse. Die weisse Dachschräge bringt Ruhe. Tend 110 m<sup>2</sup>.

Fotos: Urs Bärlocher

**Das Seminar-Bistro:** ein besonderer Ort, der durch ruhige, dem historischen Ambiente entsprechender Farbgebung und modernem Mobiliar zu stärkenden Mittagspausen für Seminargäste einlädt. Bei warmen Temperaturen werden die grossen Tore geöffnet, so dass auch die Veranda und der offen gestaltete Innenhof zum Freiluft-Speisezimmer mit Blick ins Grüne werden. Gesunde, leichte Seminarsküche und natürlich-vollwertige Pausensnacks von süss bis herzhaft tragen zu einer gelingenden Lern- und Arbeitsatmosphäre bei.

**Tagespauschale für Seminare:** Seminarräume zwischen CHF 400.– und 450.– je Tag. Zuzüglich CHF 55.– pro Person, inkl. 2 x Pausenverpflegung und 3-Gang-Menü (Fleisch- oder vegetarische Varianten); Mindestverrechnung: 10 Personen plus Getränke nach Konsumation. Offerten gerne auf Anfrage. Vielfältige Menüvarianten sind möglich, bei frühzeitiger Anfrage können spezielle Ernährungswünsche berücksichtigt werden.

Auch für betriebliche oder private Veranstaltungen (z.B. Familienfeiern, Hochzeiten, Apéros etc.) bietet sich das Seminar-Bistro in einzigartiger Szenerie an. Das Seminar-Bistro ist für max. 35 Sitzplätze ausgelegt. Offerten gerne auf Anfrage. Preise Stand 2023, Änderungen vorbehalten.





# Kunst und Kultur

## Kunst, Literatur und Schreiben

1A01

### Latein im Alltag

Von der Achillesferse bis zum Zankapfel

Sie haben keine erotische Ausstrahlung, sind weder ein Adonis noch schön wie Apoll, werden aber trotzdem immer wieder gerne von der Muse geküsst, vor allem wenn es um geflügelte Worte geht? Dann sind Sie hier genau richtig, wo Sie, ohne mit Argusaugen beobachtet zu werden, sich nicht als Banause vorkommen müssen.

- Berühmte Redewendungen aus der Antike, deren Bedeutung und Hintergrund kennenlernen
- Stichwörter der europäischen Kultur analysieren
- Kenntnis «Warum wir alle Latein reden, ohne es zu wissen» (Karl-Wilhelm Weeber)

**Beginn/Dauer** Freitag, 15. und 22. September 2023, jeweils von 18.00 bis 19.30 Uhr

**Ort** Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

**Referent/in** Holger Marxer

**Kosten** CHF 45.–

1A02

### Vortragsreihe Künstliche Intelligenz (KI): die Zukunft begreifen

Wie Sie die Künstliche Intelligenz (KI) als Assistenz nutzen können.

Die Teilnehmenden erhalten ein grundlegendes Verständnis, was Künstliche Intelligenz (KI) ist. Folgende Themen stehen im Mittelpunkt des Workshops:

- Was ist künstliche Intelligenz? Was kann sie und was nicht?
- Was ist ChatGPT und Co.?
- Welche Vorteile kann KI für mich im Beruf und privaten Alltag haben?
- Wird KI in Zukunft meinen Beruf ersetzen (oder der von Autor/innen, Grafiker/innen, Redakteur/innen, Social Media Manager/innen, Mediziner/innen etc.)?
- Welche rechtlichen/moralischen Fragen und Risiken bringen KI-Anwendungen mit sich?
- Blick in die Glaskugel aktueller und kommender Entwicklungen
- Praktischer Teil, um ChatGPT persönlich kennen zu lernen.

**Beginn/Dauer** Donnerstag, 21. September 2023, 18.00 bis 21.00 Uhr

**Ort** Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta, Salon

**Referent/in** Orlando Frick

**Kosten** CHF 75.–

1A03

### Kurzvortrag am Feierabend zur Archivale des Quartals

Ein Blick hinter die Kulissen des Liechtensteinischen Landesarchivs

Zu den Kernaufgaben des Landesarchivs zählen Rechtssicherung und Dokumentation des Verwaltungshandelns. Neben den staatlichen Beständen finden sich auch Privatarchive und landesgeschichtliche Sammlungen wie audiovisuelle Medien im Landesarchiv. In einer öffentlichen Veranstaltung präsentiert das Landesarchiv alle drei Monate eine interessante Entdeckung aus seinen Magazinen als Archivale des Quartals. Den Vortrag am 22. September hält Joy Walser und Natalie Lorenz spricht am 24. November.

#### Beginn/Dauer

Freitag, 22. Sep. 2023, 17.00 bis 17.45 Uhr

Freitag, 24. Nov. 2023, 17.00 bis 17.45 Uhr

**Ort** Landesarchiv, Vaduz

**Referent/in** Natalie Lorenz, Joy Walser

**Kosten** kostenfrei

1A04

### Einfach besser schreiben

Tipps und Tricks für gute Texte

Sie schreiben eine Einladung zu einem Vereinstreffen oder einen Bericht für die Zeitung, aber Sie sind unzufrieden mit Ihrem Text? Lernen Sie, wie Sie Ihren Text einfach und lesefreundlich gestalten können. Die Kursleiterin ist praktizierende Werbetexterin und stellt die wichtigsten Regeln vor, die einen Text leicht und bekömmlich machen. An einem praktischen Beispiel können die Teilnehmenden ihr neues Wissen gleich ausprobieren.

**Beginn/Dauer** Montag, 25. September 2023, 19.00 bis 21.00 Uhr

**Ort** Zuschg, Raum «Bahnhof», Zugang durch die Tiefgarage, Schaanwald

**Referent/in** Heike Montibeller-Perle (7945177)

**Kosten** CHF 44.–

**Organisation** Gemeinde Mauren

1A05

### Kunst am Mittag

Besuch im Kunstmuseum Liechtenstein

Das Kunstmuseum Liechtenstein ist das staatliche Museum für moderne und zeitgenössische Kunst. Einmal im Monat über Mittag nähert sich Publikum einem ausgewählten Kunstobjekt vor Ort im Museum in Vaduz. Jeder Kurstag bildet eine in sich geschlossene Einheit.

**Beginn** Mittwoch, 27. September 2023, 12.30 bis 13.00 Uhr

**Dauer** 4 Mittwochmorgens (27. Sept., 25. Okt., 29. Nov. und 13. Dez.)

**Ort** Kunstmuseum Liechtenstein, Vaduz

**Referent/in** Susanne Kudorfer, Christiane Meyer-Stoll

**Kosten** CHF 70.–

1A06

## Filmpelzen aus Liechtenstein: Herbstsemester 2023

Schätze aus dem Landesarchiv im alten Kino Vaduz

Jeweils am letzten Mittwoch des Monats zeigt das Alte Kino in Vaduz eine Produktion, die in Liechtenstein gedreht wurde oder Liechtenstein zum Thema hat. Im Bibliothekskatalog des Liechtensteinischen Landesarchivs finden sich über 750 Filme und Videos mit Liechtenstein-Bezug. Erste filmische Aufnahmen entstanden in Liechtenstein anlässlich der Rheinnot von 1927. In Zusammenarbeit des Amtes für Kultur, Landesarchiv, der Erwachsenenbildung Stein Egerta und des Alten Kinos Vaduz entstand die Idee einer fixen Plattform für Filme und Dokumentationen aus und über Liechtenstein.

27. September: «Entdeckung einer Landschaft» (Kurs 3A0)

25. Oktober «David ohne Schleuder: Das Fürstentum Liechtenstein» (Kurs 3A0)

29. November «Filmisches Porträt über Fürstin Gina und Fürst Franz Josef II. von Liechtenstein» (Kurs 3A04)

**Beginn** Mittwoch, 27. September 2023,  
19.00 bis 21.00 Uhr

**Dauer** 3 Mittwochabende (27. Sept., 25. Okt.,  
29. Nov.)

**Ort** Altes Kino, Vaduz

**Referent/in** Renate Bachmann, Daniel Quaderer

**Kosten** CHF 15.– pro Abend

1A07

## Was man über E-Books wissen sollte

Dibiost und mehr: digitale Angebote der Landesbibliothek

E-Books können sowohl auf speziellen Lesegeräten, den E-Book-Readern, als auch auf Computern, Tablets und Smartphones gelesen werden. Wer sich überlegt, einen E-Book-Reader anzuschaffen oder das unentgeltliche Angebot an Inhalten der Landesbibliothek kennenlernen möchte, der ist hier richtig.

- Die verschiedenen Gerätetypen werden vorgestellt.
- Das digitale Angebot wird erläutert.
- Hilfestellung bei der Titelsuche und dem Download der Inhalte wird gegeben.
- Die Bedienung der Geräte wird vermittelt.

**Beginn/Dauer** Montag, 6. November 2023,  
17.00 bis 18.30 Uhr

**Ort** Landesbibliothek, Vaduz

**Referent/in** Melanie Schreiber

**Kosten** Gratis, mit Voranmeldung

**Mitbringen** Lesegerät, falls vorhanden

**Hinweise** Bitte beachten Sie, dass mit dem Amazon-Kindle-Reader die digitale Bibliothek Ostschweiz (Dibiost) und ähnliche Angebote anderer Bibliotheken nicht genutzt werden können und daher auf den Kindle nicht näher eingegangen wird.

## Handschriftenlesekurs: Deutsche Schreibschrift

Alte Schriften lesen lernen

«Ich wollte schon immer mal das alte Tagebuch meiner Urgrossmutter lesen!». Die Grundlagen zum Lesen der deutschen Schreibschrift werden vermittelt und die entsprechenden Arbeits- und Hilfsmittel vorgestellt. Anhand ausgewählter Archivalien des Liechtensteinischen Landesarchivs üben die Teilnehmenden das Lesen der «alten Schrift» und die Interpretation historischer Dokumente. Die Kursleitung unterstützt die Teilnehmenden gerne auch beim Lesen der privaten Unterlagen ihrer Vorfahren.

**Beginn** Mittwoch, 22. November 2023,  
16.00 bis 18.00 Uhr

**Dauer** 2 Mittwochnachmittage (22. und 29. Nov.)

**Ort** Landesarchiv, Vaduz

**Referent/in** Amos Kaufmann

**Kosten** CHF 45.–

1A08

# Musikkurse

1B01

## Rhythmisch Sein

Mit Trommeln und Rhythmus am Pulsschlag des Lebens

Rhythmus ist eine Kraft, die alles Lebendige verbindet und uns in Einklang mit Körper-Geist-Seele bringt. Gemeinsam im Rhythmus zu schwingen, verbindet uns mit unserem innersten Sein. So erfahren wir Harmonie, Ausgleich, Entspannung, Freude, Spass und Verbundenheit.

- Rhythmische Körpererfahrung durch Gehen, Sprechen, Klatschen
- Eigenes entwickeln und sich neu wahrnehmen
- Entspannen und loslassen
- Harmonie, Kraft und Ausgleich erfahren
- Geerdet sein und gesteigerte Aufmerksamkeit erleben
- Lebensfreude teilen, miteinander Spass haben

**Beginn** Montag, 28. August 2023,  
20.00 bis 22.00 Uhr

**Dauer** 8 Montagabende (28. Aug., 11. und 25. Sept., 23. Okt., 6. und 20. Nov., 4. und 18. Dez.)

**Ort** Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

**Referent/in** Ingrid Frank (0043 699 13803685)

**Kosten** CHF 250.–

1B02

## Gitarrenkurs für Fortgeschrittene

Liedbegleitung mit der Gitarre

Das Erlernen von verschiedenen Anschlagstechniken steht im Vordergrund.

- Gitarrenakkorde
- Liedbegleitung mit der Gitarre
- Anschlagstechniken

**Beginn** Dienstag, 5. September 2023,  
20.00 bis 22.00 Uhr

**Dauer** 5 Dienstagabende

**Ort** Begegnungsraum, Hintereingang Kirche,  
Schellenberg

**Referent/in** Heike Klöpping (0041 79 8118470)

**Kosten** CHF 125.–

CHF 35.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von Kurs eingezogen)

1B03

## Gesangs-Workshop

Singen in verschiedenen Stilen

Gemeinsam Lieder singen, leistungsfrei, niederschwellig und partizipativ. Inhalt:

- Singen verschiedener Genres
- Mehrstimmiges Singen
- Stimme stilgerecht einsetzen

**Beginn** Mittwoch, 25. Oktober 2023,  
20.00 bis 21.30 Uhr

**Dauer** 4 Mittwochabende (25. Okt., 8. und  
22. Nov., 6. Dez.)

**Ort** Tonstudio Helen Vogt, Schaan

**Referent/in** Helen Vogt (0041 79 6770594)

**Kosten** CHF 95.–

# Konzerte und Opern

# Führungen und Reisen

1C01

## Abenteuer Oper

Mit Musik heiter ins Wochenende

Am Beginn der Operngeschichte erzählt uns Monteverdi von Orpheus, der mit der Schönheit seines Gesangs die Götter der Unterwelt bezwang. Purcell wieder gilt als der britische Orpheus und in Händels Opern geht es nicht nur musikalisch rund. Gluck war es dann zu viel mit diesem Feenzauber und er stiess mit seinen Reformopern neue Tore auf; wobei wieder Orpheus eine zentrale Rolle spielt. Salieri hat zwar nicht Mozart vergiftet, war in manchem sogar moderner als sein Rivale, doch Mozart war der Vollender, der die Oper in neue Höhen steuerte. Weiter ging es mit dem Belcanto und seinem italienischen Dreigestirn, das vor allem dem Gesang neue, berauschende Dimensionen verpasste. Lassen Sie sich ein auf dieses Abenteuer! Und wenn Sie früh genug da sind, können Sie sich auch noch mit einem Gläschen Prosecco einstimmen.

3. November 2023: Barockoper (Monteverdi – Purcell – Händel)

10. November 2023: Zwischen Reform und Vollendung (Gluck – Salieri – Mozart)

24. November 2023: Italienische Romantik (Rossini – Donizetti – Bellini)

**Beginn** Freitag, 3. November 2023, 17.30 bis 19.00 Uhr

**Dauer** 3 Freitagabende

**Ort** Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

**Referent/in** Markus Hofer

**Kosten** CHF 120.– insgesamt  
CHF 40.– pro Abend (einzeln buchbar)

1D01

## Steiermark. Das grüne Herz Österreichs

Kultur- und Genussreise mit Dr. Markus Hofer

Das grüne Herz Österreichs erblüht im Herbst in allen Farben. Gleichzeitig wird die Steiermark zur genussreichen Speisekammer, wenn der Wein eingebracht und die Kürbiskerne geerntet werden und der Buschenschank zur «Bretteljause» mit Heurigem einlädt. Das wildromantische Hügelland entlang der Südsteirischen Weinstrasse mit ihren steil abfallenden Weinhängen und den zahlreichen Weingütern, die auf den einzelnen Hügeln thronen, wird nicht umsonst die steirische Toskana genannt.

Die Kulturreise führt von der grössten Klosterbibliothek der Welt in Admont weiter in die Kulturhauptstadt Graz und von dort durch diverse Weinstrassen bis ins benachbarte Slowenien, vorbei an gemütlichen Buschenschänken, imposanten Schlössern, ausgefallenen Kirchen und der Heimat der weltberühmten Lipizzaner. In den diversen Regionen erwartet die Reisegruppe nicht nur zauberhaft schöne Landschaften und spannende Kultur, sondern auch die sinnlichen Freuden des Weins, der Schokolade, des Kernöls und köstlicher Destillate. Eine Reise in eine der schönsten Gebiete Österreichs, in dem herzliche Gastfreundschaft gross geschrieben wird.

**Beginn/Dauer** Samstag, 30. September, bis Samstag, 7. Oktober 2023

**Ort** Steiermark / Österreich

**Referent/in** Markus Hofer, Gabi Jansen

**Kosten** CHF 1'850.– je Person im Doppelzimmer und CHF 1'980.– im Einzelzimmer bei mind. 25 Teilnehmenden (Aufpreis von ca. CHF 150.– bei weniger Teilnehmenden).

1D02

## Reise nach Rom: Città eterna – gestern und heute

Kultur- und Studienreise mit Karl-Anton Wohlwend

Kolosseum, Trevi-Brunnen, Pantheon, Forum Romanum: auf Schritt und Tritt werden Sie in Rom mit der jahrtausendealten Geschichte konfrontiert. Es ist der Mix aus antiken Bauwerken, Renaissance-Palästen, barocken Kirchen und klassizistischen Gebäuden, der Rom so einzigartig macht. Fahrt nach Rom mit Komfortbus. Jeder Fahrgast hat garantiert einen Doppelsitz. Verlangen Sie den ausführlichen Reiseprospekt.

**Beginn/Dauer** Samstag, 21. Oktober, bis Freitag, 27. Oktober 2023

**Ort** Rom, Italien

**Referent/in** Karl-Anton Wohlwend, Daniel Quaderer

**Kosten** CHF 1'980.– im Einzelzimmer; 1'790.– im Doppelzimmer (Basis: 20 Personen, bei kleinerer Gruppe Preiserhöhung möglich, Mindestanzahl: 14 Personen)

## Ferienkalender 2023

| Juli |    |    |    |    |    |    | August |    |    |    |    |    |  |
|------|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|--|
|      | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |        | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |  |
| M    |    | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 | M      |    | 7  | 14 | 21 | 28 |  |
| D    | 4  | 11 | 18 | 25 |    |    | D      | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |  |
| M    | 5  | 12 | 19 | 26 |    |    | M      | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |  |
| D    | 6  | 13 | 20 | 27 |    |    | D      | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |  |
| F    | 7  | 14 | 21 | 28 |    |    | F      | 4  | 11 | 18 | 25 |    |  |
| S    | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |    | S      | 5  | 12 | 19 | 26 |    |  |
| S    | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |    | S      | 6  | 13 | 20 | 27 |    |  |

| September |    |    |    |    | Oktober |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|
|           | 35 | 36 | 37 | 38 | 39      |    | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 |    |
| M         |    | 4  | 11 | 18 | 25      | M  |    | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |    |
| D         |    | 5  | 12 | 19 | 26      | D  |    | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |    |
| M         |    | 6  | 13 | 20 | 27      | M  |    | 4  | 11 | 18 | 25 |    |    |
| D         |    | 7  | 14 | 21 | 28      | D  |    | 5  | 12 | 19 | 26 |    |    |
| F         |    | 1  | 8  | 15 | 22      | 29 | F  |    | 6  | 13 | 20 | 27 |    |
| S         |    | 2  | 9  | 16 | 23      | 30 | S  |    | 7  | 14 | 21 | 28 |    |
| S         |    | 3  | 10 | 17 | 24      |    | S  |    | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |

| November |    |    |    |    | Dezember |    |    |    |    |    |    |    |
|----------|----|----|----|----|----------|----|----|----|----|----|----|----|
|          | 44 | 45 | 46 | 47 | 48       |    | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |    |
| M        |    | 6  | 13 | 20 | 27       | M  |    | 4  | 11 | 18 | 25 |    |
| D        |    | 7  | 14 | 21 | 28       | D  |    | 5  | 12 | 19 | 26 |    |
| M        |    | 1  | 8  | 15 | 22       | 29 | M  |    | 6  | 13 | 20 | 27 |
| D        |    | 2  | 9  | 16 | 23       | 30 | D  |    | 7  | 14 | 21 | 28 |
| F        |    | 3  | 10 | 17 | 24       | F  |    | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |
| S        |    | 4  | 11 | 18 | 25       | S  |    | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |
| S        |    | 5  | 12 | 19 | 26       | S  |    | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |





## Foto und Video

2A01

### Ich kann doch mehr mit meiner Spiegelreflexkamera, aber wie?

Basiskurs, auch für Systemkameras

Bewusster fotografieren ohne Vollautomatik. Wie aber beeinflussen wir ein Foto gezielt? Ein Bild will eine Botschaft übermitteln, will berühren, begeistern, ankommen. Die Teilnehmenden erfahren alles über:

- Fotografisch sehen und Blende als Gestaltungsmittel
- Belichtungszeit: Was kann ich damit machen?
- ISO: Was ist das?
- Der Sensor: Unterschiede
- Unterschiedliche Objektive: Wozu?
- Histogramm und Belichtungsprogramme
- Autofokus und Aufnahmequalität
- Weissabgleich
- Vorteile der Digitalfotografie

**Beginn/Dauer** Freitag, 25. August 2023, 1., 15. 22. und 29. Sept., sowie Donnerstag, 7. Sept., jeweils von 18.30 bis 21.30 Uhr

**Ort** Zuschg, Raum «Bahnhof», Zugang durch die Tiefgarage, Schaanwald

**Referent/in** Urs Bärlocher (0041 79 3892558)

**Kosten** CHF 360.–

**Organisation** Gemeinde Mauren

2A02

### Basic-Fotokurs für Spiegelreflex- und Systemkameras

Fotografieren statt knipsen

Die Teilnehmenden erhalten ein geballtes Fotowissen für bessere Fotos und werden es anhand von praktischen Hausaufgaben richtig anwenden. Zusammenspiel von Belichtung, Bildgestaltung, Blende. Objektive richtig einsetzen, Zubehör, das Sinn macht.

**Beginn** Donnerstag, 14. September 2023, 19.00 bis 21.00 Uhr

**Dauer** 4 Donnerstagabende

**Ort** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

**Referent/in** Hans-Jörg Kaufmann (2320779)

**Kosten** CHF 180.–

CHF 59.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von Kurs eingezogen)

**Organisation** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

2A03

### Fotokurs: Sonne, Mond & Milchstrasse

Grundlagen, Planung, Fotografieren

Die Teilnehmenden werden an die Ideen und Ziele, an die spezifischen Grundlagen der Planung, Ausrüstung und Ausführung sowie die Bildbearbeitung der Sonne-, Mond- und Milchstrassenfotografie herangeführt.

- Allgemeine Grundlagen
- Schulung zum Informations- und Planungswerkzeug «PhotoPills»
- Der (Voll-)Mond
- Die Milchstrasse und das galaktische Zentrum
- Die Sonnenaufgänge und -untergänge

**Beginn/Dauer** Samstag, 30. September 2023, 8.30 bis 12.30 Uhr sowie Freitag, 6., 27. Okt. und 3. Nov., jeweils von 19.00 bis 21.00 Uhr

**Ort** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

**Referent/in** Nikolaus Frick (0041 79 7746246)

**Kosten** CHF 180.–

**Organisation** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

2A04

### Digitale Fotografie: Wasser wie Seide, Tiere in Bewegung

Aufbaukurs und Workshop

Interessante Fotos entstehen nicht allein durch technisches Wissen, manchmal braucht es das Spielerische, das Experimentelle, das Sich-Einlassen auf ein Thema. Wir spielen mit Licht, fotografieren kleine Gegenstände auf einfache Weise und schärfen die Wahrnehmung für die Bildgestaltung. Wir lassen uns draussen auf Themen ein – still oder bewegt – und versuchen uns am Abend bei wenig Licht.

**Beginn/Dauer** Dienstag, 14. November und 12. Dezember 2023, jeweils von 18.30 bis 21.30 Uhr sowie Samstag, 18. und 25. Nov. und 2. Dez., jeweils von 9.00 bis 12.00 Uhr

**Ort** Zuschg, Raum «Bahnhof», Zugang durch die Tiefgarage, Schaanwald

**Referent/in** Urs Bärlocher (0041 79 3892558)

**Kosten** CHF 280.–

**Organisation** Gemeinde Mauren

2A05

### Nachtfotografie: Weihnachtslichter

Experimente mit dem Lichterspiel

Uns von der Nacht und von der Weihnachtsbeleuchtung inspirieren lassen. Möglichkeiten und Grenzen erfahren. Was kann ich mit meiner Kamera und was nicht?

- Licht, Blaue Stunde
- Bokeh
- Fotoausrüstung und Kameraeinstellungen
- Belichtungsvarianten
- Fotografieren
- Bildbesprechung

**Beginn/Dauer** Mittwoch, 13. Dezember 2023, 16.00 bis 19.30 Uhr

**Ort** Zuschg, Raum «Bahnhof», Zugang durch die Tiefgarage, Schaanwald

**Referent/in** Urs Bärlocher (0041 79 3892558)

**Kosten** CHF 68.–

**Organisation** Gemeinde Mauren

# Handwerk

2B01

## Türschilder aus Holz und Draht

Feine Unikate

Es werden aus Draht Worte und Herzen geformt. Das so entstandene Wort montiert jeder der Teilnehmenden auf ein Holzbrett. Anschliessend wird das Ganze mit den zuvor geformten Herzen dekoriert, die mit verschiedenen Stoffen unterlegt werden. Es entstehen so wunderbare Türschilder und jedes Werkstück ist ein Unikat.

**Beginn/Dauer** Samstag, 26. August 2023, 13.30 bis 17.00 Uhr

**Ort** Atelier/Feld 14 (ehemaliger Kindergarten), Schellenberg

**Referent/in** Sarah Daxinger (0041 76 4470306)

**Kosten** CHF 62.–

Ca. CHF 35.– Material, je nach Verbrauch (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Schellenberg

2B02

## Forme Pilze aus Beton

Herbstliche Deko für drinnen und draussen

Mit einfachen Hilfsmitteln, die man auch zu Hause hat, werden aus Beton drei Pilze geformt, um die einen jeden benediet, wenn sie im Garten steht, oder wo auch immer sie ihren Platz finden.

- Tipps für die Betonmischung und -farbe
- Technik für die Herstellung der Pilze

**Beginn/Dauer** Freitag, 1. September 2023, 18.30 bis 21.30 Uhr

**Ort** Atelier Kreativ für dich, Feldsegenstrasse 10, Mauren

**Referent/in** Claudia Hartmann (0041 79 6454573)

**Kosten** CHF 58.–

CHF 60.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Mauren

2B03

## Drehen an der Töpferscheibe

Ein faszinierendes altes Handwerk

Drehen an der Töpferscheibe erfordert einiges an Übung sowie Geduld und Freude am Experimentieren. Mit den nötigen Tipps und Tricks entdecken die Teilnehmenden das faszinierende, alte Handwerk.

- Diverse Übungen an der Töpferscheibe
- Zentrieren und Drehen
- Abdrehen und Nachbearbeiten der Stücke
- Kennen der richtigen Werkzeuge

**Beginn/Dauer** Montag, 4. und 11. September 2023, Dienstag, 5. und 12. Sept., sowie Freitag, 22. Sept., jeweils von 18.00 bis 21.00 Uhr

**Ort** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

**Referent/in** Jasmin Vogt (00423 7882100)

**Kosten** CHF 295.–

CHF 6.– pro kg Ton und Rohbrand; CHF 6.– pro kg Glasuren und Glasurbrand (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

2B04

## Drahtkugel mit herbstlichem Kranz

Die besondere Dekoration

Mit einigen Metern Draht entsteht unter professioneller Anleitung eine grosse Kugel. Die Teilnehmenden entscheiden selbst, welche Grösse die Kugel am Ende haben soll. Anschliessend wird mit Laub und diversen Naturmaterialien ein herbstlicher Kranz gefertigt, der in das Drahtgeflecht drapiert wird. Diese wunderschöne Dekoration kann aufgehängt werden oder findet sowohl drinnen als draussen bestimmt ihren Platz.

**Beginn/Dauer** Mittwoch, 6. September 2023, 8.30 bis 11.30 Uhr

**Ort** Vereinshaus Hofi (Dorfzentrum), Triesenberg

**Referent/in** Angelika Kessel (00423 7916144)

**Kosten** CHF 58.– Mit dem Anmeldeschluss am 28. August ist die Anmeldung verbindlich. CHF 40.– Materialkosten, je nach Verbrauch (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Triesenberg

2B05

## Drahtkugel mit herbstlichem Kranz

Die besondere Dekoration

Kursbeschreibung siehe Kurs 2B04

**Beginn/Dauer** Mittwoch, 6. September 2023, 18.30 bis 21.30 Uhr

**Ort** Vereinshaus Hofi (Dorfzentrum), Triesenberg

**Referent/in** Angelika Kessel (00423 7916144)

**Kosten** CHF 58.– Mit dem Anmeldeschluss am 28. August ist die Anmeldung verbindlich. CHF 40.– Materialkosten, je nach Verbrauch (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Triesenberg

2B06

## Gestalten mit Metall

Schweissen, Schmieden, Formen

An praktischen Beispielen werden die Teilnehmenden in die Metallbearbeitung eingeführt bzw. vertiefen ihre Kenntnisse. Aus Eisen werden Objekte für Haus und Garten gestaltet. Nach eigenen Ideen oder nach bestehenden Vorlagen wird geschweisst, geschnitten und geformt.

**Beginn** Mittwoch, 6. September 2023, 19.30 bis 22.00 Uhr

**Dauer** 5 Mittwochabende

**Ort** Spoerry Fabrik, Alte Schmiede, Triesenberg

**Referent/in** Günther Blenke (0043 664 3536715)

**Kosten** CHF 290.– CHF 120.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Triesenberg

## Gestalten mit Metall

Schweissen, Schmieden, Formen

Kursbeschreibung siehe Kurs 2B06

**Beginn** Mittwoch, 8. November 2023, 19.30 bis 22.00 Uhr

**Dauer** 5 Mittwochabende

**Ort** Spoerry Fabrik, Alte Schmiede, Triesenberg

**Referent/in** Günther Blenke (0043 664 3536715)

**Kosten** CHF 290.–

CHF 120.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Triesenberg

2B07

2B08

## Schnitzen mit der Motorsäge: Holz wird formbar

The Art of Wood

Nach der Sicherheitsschulung legen die Teilnehmenden das Wunschobjekt fest. Anschliessend fertigen sie Schritt für Schritt unter Anleitung des Kursleiters ihr Kunstwerk. Vom Stamm zur Skulptur ist das Motto. Dabei erhalten sie zahlreiche Hinweise und Tipps. Am Abend kann das persönliche Kunstwerk mit nach Hause genommen werden.

**Beginn/Dauer** Samstag, 9. September 2023, 8.00 bis 17.00 Uhr

**Ort** Carve – The Art of Wood, Nendeln

**Referent/in** Patrik Walser (0041 78 8987875)

**Kosten** CHF 250.–

CHF 170.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Triesenberg

2B09

## Windlicht aus Schwemmholz und Glas

Das Eine umhüllt das Andere

Ausgesuchte Schwemmholz-Fundstücke werden um das grosse runde Glas (Höhe ca. 22 cm, Durchmesser ca. 20 cm) arrangiert und stabil miteinander verbunden. Mit Einzelstücken aus Altmetall, dekorativen Textilbändern, Alteisen-Raritäten und vor Ort hergestellten, rostigen Deko-Elementen werden kunstvolle, individuelle Akzente gesetzt.

**Beginn/Dauer** Dienstag, 12. September 2023, 18.30 bis 22.00 Uhr

**Ort** Primarschule, Werkraum, Triesenberg

**Referent/in** Karin Gervasoni (0041 76 3870223)

**Kosten** CHF 65.– Mit dem Anmeldeschluss am 23. August ist die Anmeldung verbindlich.

CHF 50.– bis CHF 60.– Materialkosten, je nach Verbrauch (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Triesenberg

**2B10**

## Damaszener-Messer schmieden

Vom Rohling zum ganz persönlichen Messer

Das individuelle Messer, das optimal in der Hand liegt, eigens hergestellt, ist etwas ganz Besonderes. Die Teilnehmenden fertigen ihr ganz persönliches Messer aus edlem Damaszenerstahl und einem Griff aus einheimischem Holz.

- Einführung in die Messerherstellung
- Damaszenerstahl herstellen
- Messerstahl formschleifen
- Härten und Ätzen
- Griffstück anpassen und montieren
- Schärfen

**Beginn/Dauer** Samstag, 16. und 23. September 2023, jeweils von 9.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 16.00 Uhr, sowie Freitag, 22. Sept. von 18.30 bis 21.30 Uhr

**Ort** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

**Referent/in** Melchior Huber (0041 78 6913345)

**Kosten** CHF 340.- Mit dem Anmeldeschluss am 4. September ist die Anmeldung verbindlich. CHF 195.- Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

**2B11**

## Damaszener-Messer schmieden

Vom Rohling zum ganz persönlichen Messer

Kursbeschreibung siehe Kurs 2B10

**Beginn/Dauer** Samstag, 28. Oktober und 4. November 2023, jeweils von 9.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 16.00 Uhr, sowie Freitag, 3. Nov., von 18.30 bis 21.30 Uhr

**Ort** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

**Referent/in** Melchior Huber (0041 78 6913345)

**Kosten** CHF 340.- Mit dem Anmeldeschluss am 16. Oktober ist die Anmeldung verbindlich. CHF 195.- Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

**2B12**

## Einführung in den Textildruck

Siebdruck auf T-Shirts und anderen Textilien

Die Teilnehmenden bereiten Vorlagen und Siebe für den Druck vor. Anschliessend bedrucken sie T-Shirts oder andere Textilien mit ihren eigenen Sujets (Texte, Logos, Zeichnungen). Zu beachten ist nur, dass auf Textilien nicht zu feinstrukturierte Vorlagen gedruckt werden können. Nach Abschluss des Kurses kann das Siebdruckatelier weiter frei benutzt werden (Mittwochabend betret).

**Beginn/Dauer** Samstag, 16. und 23. September 2023, jeweils von 10.00 bis 16.00 Uhr

**Ort** Gemeinschaftszentrum Resch, Siebdruckatelier, Schaan

**Referent/in** Jacques Lecoultré (0041 79 4881863)

**Kosten** CHF 240.- Mit dem Anmeldeschluss vom 8. September ist die Anmeldung verbindlich. CHF 25.- bis 50.- Materialkosten, je nach Verbrauch (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

**2B13**

## Shabby-Chic im Lagederhof

Unscheinbare Möbelstücke in richtige Hingucker verwandeln

Ob liebevoll gewonnene Kleinföbel, die nicht mehr zur Einrichtung passen wollen, Erbstücke oder Möbelstücke aus dem Brockenhaus, alle werden unter fachkundiger Anleitung individuell und geschmackvoll umgestaltet. Dabei lernen die Teilnehmenden, ein Möbelstück vintage- bzw. shabby-chic-mässig zu bearbeiten und den Charme alter Holzmöbel wieder aufleben zu lassen. Unter Einsatz von frischen Farben, Schablonen und anderen Hilfsmitteln entstehen einzigartige Unikate.

**Beginn/Dauer** Sonntag, 17. September 2023, 8.30 bis 17.00 Uhr

**Ort** Lagederhof, Zollstr. 13, Vaduz

**Referent/in** Margrith Lenz (0041 79 3130924)

**Kosten** CHF 195.- inkl. Verbrauchsmaterial, Verpflegung und Mittagessen. Mit dem Anmeldeschluss am 10. September ist die Anmeldung verbindlich.

**Organisation** Gemeinde Vaduz

**2B14**

## Grundkurs Bike-Werkstatt

Kleine Defekte am Bike selber beheben

Die Teilnehmenden lernen, wie sich kleine Defekte zu Hause oder unterwegs schnell und einfach beheben lassen und wie man die gängigsten Verschleisssteile selber auswechseln kann.

- Fahrradpflege allgemein
- Vorder- und Hinterrad aus- und einbauen
- Schlauch und/oder Reifen wechseln
- Gerissene Kette reparieren
- Bremsbeläge wechseln
- Bremsgeräusche eliminieren

**Beginn/Dauer** Dienstag, 26. September 2023, 18.30 bis 21.00 Uhr

**Ort** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

**Referent/in** Gary Metz (0041 79 1245810)

**Kosten** CHF 48.-

**Organisation** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

**2B17**

## Das Blaue Wunder, eine alte, faszinierende Drucktechnik

Cyanotypie wiederentdeckt

Es entstehen Bilder in den schönsten Blautönen, daher der Name Blaudruck. Unter professioneller Anleitung beschichten die Teilnehmenden Papier und Stoff. Dies wird mit Sonnenlicht oder mit einem UV-Belichter belichtet. Im anschliessend magisch anmutenden Wasserbad wird das Kunstwerk sichtbar. Die gelernte Technik kann zu Hause auf fast allen Materialien und Gegenständen mit glatter Oberfläche angewendet werden.

**Beginn/Dauer** Montag, 2. Oktober 2023, 14.00 bis 18.00 Uhr

**Ort** Vereinshaus, Gamprin

**Referent/in** Margrith Lenz (0041 79 3130924)

**Kosten** CHF 65.- CHF 50.- Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Gamprin

**Kosten** CHF 78.-

CHF 60.- bis CHF 95.- Material je nach Verbrauch (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Balzers

**2B16**

## Keramik gestalten mit Keramoprint

Transferverfahren zum Bedrucken von Keramik

Siebdruck auf Keramik ist gar nicht so schwierig und macht Spass! Die Teilnehmenden lernen ein Verfahren kennen, bei dem bereits glasierte Keramik mit eigenen Motiven versehen wird. Dazu werden ihnen in Theorie und Praxis die verschiedenen Arbeitsschritte des Verfahrens nahe gebracht:

- Bedrucken der Transferfolie im Siebdruckverfahren (Vorbereitung der Vorlage, Siebbeschichtung, -belichtung, Druckvorgang)
- Übertragen der Folie auf die Keramik
- Wissenswertes über die verwendeten Materialien sowie den Brennvorgang

**Beginn/Dauer** Donnerstag, 28. September und 5. Oktober 2023, jeweils von 19.00 bis 21.00 Uhr sowie Samstag, 30. Sept., von 9.00 bis 12.00 Uhr

**Ort** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

**Referent/in** Ursula Bachmann (2377299)

**Kosten** CHF 148.-

Mit dem Anmeldeschluss am 21. September ist die Anmeldung verbindlich.

Ca. CHF 50.- Material, je nach Verbrauch

**Organisation** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

**2B18**

## Fliegenpilze aus Beton

Die besondere Dekoration

Mit seinen verschiedensten Ausführungen ist Beton das In-Material. Ob Kneten, Schneiden oder Giessen, die Auswahl der Herstellung bleibt den Teilnehmenden selbst überlassen. Unter professioneller Anleitung fertigen alle jeweils drei Fliegenpilze an, die anschliessend bemalt herrliche bunte Unikate ergeben.

**Beginn/Dauer** Mittwoch, 4. Oktober 2023, 18.30 bis 21.30 Uhr

**Ort** Primarschule, Werkraum, Triesenberg

**Referent/in** Angelika Kessel (00423 7916144)

**Kosten** CHF 58.– Mit dem Anmeldeschluss am 28. September ist die Anmeldung verbindlich. CHF 50.– Materialkosten (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Triesenberg

**Kosten** CHF 58.–

CHF 60.– bis 100.– Material je nach Verbrauch (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Mauren

frischen Farben und Schablonen entstehen einzigartige Unikate. Zu Hause können die Fenster mit weiteren Deko-Elementen zu einem «Gesamtbild» zusammengefügt werden. Wenn die Zeit reicht, kann noch ein weiterer Gegenstand im selben Stil gestaltet werden (bitte selbst mitbringen).

**2B21**

## Siebdruck

Einführung in die Siebdrucktechnik

Mit Siebdruck lassen sich Bilder, Texte und Logos auf verschiedene Materialien wie Papier, Textilien, Kunststoffe usw. übertragen. Ursprünglich für Plakate, Schilder, Werbeblachen entwickelt, wurde der Siebdruck bald auch von Künstlern eingesetzt. Eigene Ideen werden mittels dieser Methode in individuelle Bilder, Plakate, Flyer usw. umgesetzt. Dabei werden unterschiedliche Vorlagen (Zeichnungen, Logos, Texte) auf ein Sieb gebracht und kleinere Auflagen in Variationen gedruckt.

**Beginn** Donnerstag, 2. November 2023, 18.30 bis 21.30 Uhr

**Dauer** 5 Donnerstagabende

**Ort** Gemeinschaftszentrum Resch, Siebdruckatelier, Schaan

**Referent/in** Jacques Lecoultré (0041 79 4881863)

**Kosten** CHF 290.–

CHF 25.– bis 50.– Material, je nach Verbrauch (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

**Beginn/Dauer** Montag, 27. November 2023, 18.00 bis 21.30 Uhr

**Ort** Vereinshaus, Gamprin

**Referent/in** Margrith Lenz (0041 79 3130924)

**Kosten** CHF 65.–

CHF 50.– Material inkl. Fenster (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Gamprin

**2B19**

## Stationäre Holzbearbeitungsmaschinen: Grundkurs

Sicher und gekonnt maschinieren

Am praktischen Beispiel wird professionelles und sicheres Arbeiten mit den vorhandenen stationären Holzbearbeitungsmaschinen vermittelt: Herstellung eines kleinen Werkstückes, an dessen Beispiel die verschiedenen Einsatzgebiete und Anwendungsmöglichkeiten der Maschinen vor Ort demonstriert und geübt werden können.

**Beginn** Dienstag, 24. Oktober 2023, 18.30 bis 21.30 Uhr

**Dauer** 4 Dienstagabende

**Ort** Gemeinschaftszentrum Resch, Holzwerkstatt, Schaan

**Referent/in** Gabriel von Grünigen (0041 78 9057434)

**Kosten** CHF 268.– Mit dem Anmeldeschluss am 16. Oktober ist die Anmeldung verbindlich. CHF 45.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

# Zeichnen und Malen

**2C01**

## Bewegung in künstlerische Arbeit umsetzen

Eine besondere Erfahrung für Körper und Geist

Durch Mobilitätsübungen wird die Körperwahrnehmung geschärft und gleichzeitig entfaltet sich die Kreativität, was den weiteren Schritt zur künstlerischen Arbeit einleitet. Die Teilnehmenden widmen sich eine halbe Stunde ihrem Körper und entwickeln anschliessend in 90 Minuten ein künstlerisches Werk (Werke) daraus. Dies kann ein Bild oder auch eine Skulptur sein.

**Beginn** Donnerstag, 7. September 2023, 9.00 bis 11.00 Uhr

**Dauer** 5 Donnerstagsvormittage

**Ort** Atelier 62 / Buchenweg 6, Vaduz

**Referent/in** Ursula Wolf

**Kosten** CHF 300.–

Ca. CHF 40.– Material je nach Verbrauch (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

**2B22**

## Windlichtkugel modellieren

Plastische Gestaltung mit Ton

Die Teilnehmenden werden von Hand modellierte Kugeln herstellen und individuell bearbeiten. Mit einigen Tipps und Kniffs werden aus einem Stück Ton, handgeformte Windlichtkugeln, welche mit verschiedensten Dekortechniken ausgeschmückt werden können.

- Kugel modellieren, ausformen
- Teile anmodellieren und verzieren
- Löcher und Schnitztechniken für Teelichter anwenden
- Hilfsmittel und Werkzeuge kennenlernen

**Beginn/Dauer** Dienstag, 7. und 14. November 2023, sowie Montag, 13. und 20. Nov., jeweils von 18.00 bis 21.00 Uhr

**Ort** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

**Referent/in** Jasmin Vogt (00423 7882100)

**Kosten** CHF 238.–

CHF 6.– pro kg Ton und Rohbrand; CHF 6.– pro kg Glasuren und Glasurbrand (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

**2C02**

## Bewegung in künstlerische Arbeit umsetzen

Eine besondere Erfahrung für Körper und Geist

Kursbeschreibung siehe Kurs 2C01

**Beginn** Donnerstag, 7. September 2023, 14.00 bis 16.00 Uhr

**Dauer** 5 Donnerstagnachmittage

**Ort** Atelier 62 / Buchenweg 6, Vaduz

**Referent/in** Ursula Wolf

**Kosten** CHF 300.–

Ca. CHF 40.– Material je nach Verbrauch (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

**2B20**

## Winterwald

Deko aus Rostblech und Holz

Ob der Winterwald vor dem Hauseingang oder drinnen steht, er verbreitet auf jeden Fall mit seinem Licht und der Rostpatina wohlige Wärme. Aus Rostblech werden von Hand die Tannen, Sterne und ein Hirsch unter professioneller Ausgestaltung ausgeschnitten. Danach wird Schwemmholz auf dem Ständer befestigt und die ausgeschnittenen Teile daran festgeschraubt. Jetzt wird das Ganze noch individuell und mit viel Fantasie dekoriert. Am Ende nehmen die Teilnehmenden ihre eigene einzigartig gestaltete Winterdekoration mit nach Hause.

**Beginn/Dauer** Freitag, 27. Oktober 2023, 18.30 bis 21.30 Uhr

**Ort** Atelier Kreativ für dich, Feldsegenstrasse 10, Mauren

**Referent/in** Claudia Hartmann (0041 79 6454573)

**2B23**

## Alte Fenster im Shabby-Chic-Look gestalten

Hingucker für Haus und Garten

Alte, unscheinbare Fensterrahmen verwandeln sich in saisonal gestaltete Deko, passend für Haus und Garten. Auch Familienfotos finden darin einen passenden Rahmen. Unter professioneller Anleitung gestalten die Teilnehmenden ihren individuellen Fensterrahmen, der über den Jahresverlauf umgestaltet werden kann. Unter Einsatz von

**2C03**

## Handlettering

Aus Handschriften Bilder machen

Handlettering ist die Kunst, schöne Buchstaben zu zeichnen und mit ihnen zu gestalten. Wir begegnen täglich solchen Lettern auf Plakaten, Produktetiketten in Zeitschriften, Überschriften oder als Leitsprüche. Durch den Einsatz verschiedenster Schreibgeräte wie Bleistift, Fineliner, Pinselstifte, Dual-Pens entstehen im Zusammenspiel mit den unterschiedlichen Gestaltungen der Buchstaben sowie Schnörkel, Schleifen und Verzierungen, schöne individuelle Bilder oder auch Karten.

**Beginn/Dauer** Donnerstag, 21. und 28. September 2023, jeweils von 19.00 bis 22.00 Uhr

**Ort** Alter Pfarrhof, Balzers

**Referent/in** Karin Christine Felderer (0043 676 5487073)

**Kosten** CHF 128.–  
CHF 38.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Balzers

**2C04**

## Acrylmalen: Landschaften und Skylines

Für Anfänger und bereits Geübte

Anhand einer Fotovorlage wird eine Landschaft oder Skyline natürlich oder abstrakt mit Acrylfarbe gemalt, ohne Vorzeichnen. Die Kursleiterin zeigt Schritt für Schritt, wie durch das Auftragen von Schichten und Flächen die Schönheit einer Aufnahme auf die eigene Leinwand übertragen wird. Wie in der Natur kann das Bild wachsen durch Hinzufügen, Ergänzen oder durch Wechsel von Farbnuancen, aber auch durch Übermalen zuvor angebrachter Teilbereiche. Es gibt kein Falsch oder Richtig, nur was gefällt.

**Beginn/Dauer** Sonntag, 1. Oktober 2023, 9.30 bis 16.30 Uhr

**Ort** Atelier/Feld 14 (ehemaliger Kindergarten), Schellenberg

**Referent/in** Chris Schöffeler (0041 76 3027450)

**Kosten** CHF 135.–  
CHF 30.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Schellenberg

**2C05**

## Acrylmalen: Landschaften und Skylines

Für Anfänger und bereits Geübte

Kursbeschreibung siehe Kurs 2C04

**Beginn** Montag, 6. November 2023, 19.00 bis 22.00 Uhr

**Dauer** 4 Montagabende

**Ort** Primarschule, Werkraum, Ruggell

**Referent/in** Chris Schöffeler (0041 76 3027450)

**Kosten** CHF 216.–  
CHF 30.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Ruggell

**2C06**

## Karten prägen und vergolden

Individuelle Kunstwerke schaffen

Mit Hilfe eines Prägestiftes werden Muster ins Papier geprägt. Ebenso stellen wir herrliche Muster mit diversen Schablonen und einer Prägemaschine her. Die Prägungen werden anschliessend vergoldet. Die so entstandenen kleinen Kunstwerke können danach weiterverarbeitet bzw. beschriftet werden. Durch diese Kombination entstehen wundervolle, noble Karten, die jeden Anlass zu etwas Besonderem machen.

**Beginn/Dauer** Samstag, 28. Oktober 2023, 9.00 bis 13.00 Uhr

**Ort** Treff bim Rosele, gegenüber Gemeindeverwaltung, Balzers

**Referent/in** Karin Christine Felderer (0043 676 5487073)

**Kosten** CHF 68.–  
CHF 28.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Balzers

**2C07**

## One-Line-Art in Acryl

Malen in einer Linie

Die Teilnehmenden werden angeleitet, wie sie von einem Foto ausgehend eine Zeichnung aus einer Linie anfertigen können. Zuerst wird auf Papier geübt und anschliessend werden die Favoriten auf die Leinwand übertragen. Dazu bemalen wir zuerst die Leinwand in mehreren Schichten. Dann zeichnen wir in einer Linie ein Motiv darauf. Das kann ein Gesicht, eine Blume, ein Tier oder ein beliebiger Gegenstand sein. Begonnen wird zuerst mit ein bis zwei Leinwänden im Format 20 x 20 cm. Wer möchte kann danach auch grössere Formate (bis max. 60 x 60 cm) verwenden oder die Kleinbildserie fortsetzen.

**Beginn/Dauer** Freitag, 10. November 2023, 18.00 bis 21.00 Uhr, sowie Samstag, 11. Nov., 9.00 bis 14.00 Uhr

**Ort** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

**Referent/in** Marion Koch (0043 664 8733474)

**Kosten** CHF 172.–  
CHF 20.– (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

**2C08**

## Kalligraphie

Schreiben mit der Breitfeder

Die Teilnehmenden erhalten einen Einblick in die Geschichte der Schrift und erwerben den Umgang mit den Schreibutensilien Griffel, Breitfeder, Tinten und Tuschen sowie verschiedenen Papieren. Sie lernen die Bezeichnung der Buchstabenteile sowie die Vorgehensweise beim Erlernen einer Schrift kennen. Zuerst wird eine geradestehende Schrift, danach eine kursive vermittelt.

**Beginn** Mittwoch, 8. November 2023, 18.00 bis 20.30 Uhr

**Dauer** 5 Mittwochabende

**Ort** Vereinshaus, Gamprin

**Referent/in** Vreni Kruse-Müller

**Kosten** CHF 240.–  
CHF 40.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Gamprin

**2C09**

## Zeichnen, Malen und Skizzieren

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Gezeichnet und gemalt wird mit Bleistift, Kohle, Feder und Tusche, Pastell- und Ölkreiden, Gouache und Aquarell. Die Teilnehmenden erhalten Tipps zur Vorgehensweise und befassen sich mit Proportionen, Licht und Schatten, lernen Hilfslinien zu setzen und tauchen in die Grundlagen der Perspektive und der Farbenlehre ein. Die Sujets sind Stillleben, Pflanzen, Figur und Landschaft.

**Beginn** Donnerstag, 9. November 2023, 18.00 bis 20.30 Uhr

**Dauer** 5 Donnerstagabende

**Ort** Vereinshaus, Gamprin

**Referent/in** Vreni Kruse-Müller

**Kosten** CHF 240.–  
CHF 40.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Gamprin

**2C10**

## One-Line-Art in Acryl

Malen in einer Linie

Die Teilnehmenden werden angeleitet, wie sie von einem Foto ausgehend eine Zeichnung aus einer Linie anfertigen können. Zuerst wird auf Papier geübt und anschliessend werden die Favoriten auf die Leinwand übertragen. Dazu bemalen wir zuerst die Leinwand in mehreren Schichten. Dann zeichnen wir in einer Linie ein Motiv darauf. Das kann ein Gesicht, eine Blume, ein Tier oder ein beliebiger Gegenstand sein. Begonnen wird zuerst mit ein bis zwei Leinwänden im Format 20 x 20 cm. Wer möchte kann danach auch grössere Formate (bis max. 60 x 60 cm) verwenden oder die Kleinbildserie fortsetzen.

**Beginn/Dauer** Freitag, 10. November 2023, 18.00 bis 21.00 Uhr, sowie Samstag, 11. Nov., 9.00 bis 14.00 Uhr

**Ort** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

**Referent/in** Marion Koch (0043 664 8733474)

**Kosten** CHF 172.–  
CHF 20.– (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

## Faszination menschliche Figur

Aktzeichnen und Aktmalen

Die Auseinandersetzung mit dem menschlichen Körper mit Stift und Pinsel ist faszinierend. Die Teilnehmenden erhalten Tipps zur Vorgehensweise und lernen, Hilfslinien zu setzen. Sie befassen sich mit den Proportionen der menschlichen Figur sowie mit Licht und Schatten. Gezeichnet und gemalt wird mit Bleistift, Kohle und Kreide, Gouache und Aquarell. Es gibt kurze Posen für Bewegungsstudien und längere Sequenzen für mehr Zeit zum Ausarbeiten. Verschiedene Techniken können ausprobiert und vertieft werden.

**Beginn/Dauer** Montag, 13. November 2023, 17.15 bis 19.15 Uhr

**Dauer** 5 Montagabende

**Ort** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

**Referent/in** Vreni Kruse-Müller

**Kosten** CHF 240.–

CHF 30.– Material zuzüglich anteilmässige Kosten für das Modell, max. CHF 80.– bei minimaler Teilnehmerzahl (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

2C11

# Textiles Gestalten

2D01

## Nähen nach freier Wahl

Unter fachkundiger An

Möchten Sie Kleidung selbständig nähen? Sie lernen Kleider, Hosen, Röcke, Jacken oder Kinderkleider nach fertigen Schnitten anzufertigen. So können Sie Ihre Garderobe nach Ihren Wünschen individuell ergänzen.

**Beginn/Dauer** Montag, 18. September 2023, 20.00 bis 22.00 Uhr

**Dauer** 10 Montagabende

**Ort** Primarschule Äule, Handarbeitszimmer, EG, Vaduz

**Referent/in** Gisela Kaiser (2323229)

**Kosten** CHF 230.–

**Organisation** Gemeinde Vaduz

2C12

## Ein Bild für deine vier Wände

Acrylmalen und Mixed-Media-Techniken

Verschiedene Techniken und Möglichkeiten ein Bild in Acryl zu gestalten, werden vom Profi erläutert und gezeigt. Anschliessend wenden die Teilnehmenden diese selbst in der Praxis an. Mitgebrachte Fotos oder Computerausdrucke dienen als Inspiration. Loslegen, den Alltag hinter sich lassen, experimentieren, gestalten, ein Bild für das eigene Zuhause entstehen lassen.

**Beginn/Dauer** Dienstag und Donnerstag, 21. und 23. November 2023, jeweils von 18.30 bis 21.30 Uhr

**Ort** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

**Referent/in** Marion Koch (0043 664 8733474)

**Kosten** CHF 128.–

CHF 20.– (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

2C13

## Selbstgemalte Weihnachtskarten

Ein ganz persönliches Geschenk

Es wird Collagenpapier hergestellt, das anschliessend zur Gestaltung von Weihnachtskarten verwendet wird. Es werden weihnachtliche Motive wie Tannenbäume oder Engel ausgeschnitten und mit verschiedenen Stiften bemalt bzw. verziert. Die Teilnehmenden lernen einen einfachen Schriftzug, den sie auf die Karte übertragen können. So entstehen wunderschöne kleine Kunstwerke zum Verschenken. Die Empfänger werden sich freuen.

**Beginn/Dauer** Dienstag, 5. Dezember 2023, 18.00 bis 21.30 Uhr

**Ort** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

**Referent/in** Marion Koch (0043 664 8733474)

**Kosten** CHF 78.–

**Organisation** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

2E02

## Erikaherz-Girlande

Einzigartige Fensterdeko

Unter professioneller An stellen die Teilnehmenden zwei Erikaherzen her. Dafür wird Erika mit einfachen Handgriffen in Form gebunden. Die so entstandenen Herzen werden anschliessend in eine schöne Girlande integriert. Daraus entsteht ein wunderschöner Hingucker für Ihre Herbstdekoration.

**Beginn/Dauer** Freitag, 22. September 2023, 19.00 bis 21.30 Uhr

**Ort** Vereinshaus, Gamprin

**Referent/in** Christina Hunziker (0041 79 7978845)

**Kosten** CHF 56.–

CHF 25.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Gamprin

2E04

## Winterkranz

Warme Dekoration an kalten Tagen

Die Herbstzeit weicht mit all Ihrer Farbenpracht, die Tage werden kürzer. Es kommt die gemütliche Zeit vor dem Advent. Wir verlängern den Herbst dekorativ und binden mit verschiedenem Grün, Hortensien, Beeren und vielem mehr jeweils einen individuellen Kranz, der als Tisch- oder Türkranz genutzt werden kann. Dazu erhalten die Teilnehmenden zahlreiche Tipps vom Profi.

**Beginn/Dauer** Montag, 6. November 2023, 18.30 bis 21.30 Uhr

**Ort** Atelier Kreativ für dich, Feldsegenstrasse 10, Mauren

**Referent/in** Claudia Hartmann (0041 79 6454573)

**Kosten** CHF 58.–

CHF 76.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Mauren

2E01

## Herbstlicher Hortensienkranz

Gestalten mit Naturmaterial

Es macht viel Spass, aus einfachen Naturmaterialien aus Wald und Garten wunderschöne Objekte zu gestalten. Unter professioneller An stellen die Teilnehmenden daraus einen herbstlichen Hortensienkranz Schritt für Schritt her. Dafür wird zuerst eine Kranzunterlage vorbereitet, danach die Hortensien zerkleinert und zusammengebunden. Dabei lernen die Teilnehmenden direkt am Objekt die fachgerechte Ausführung. Der Kranz trocknet über die Zeit ein, was seinen Zauber noch erhöht.

**Beginn/Dauer** Freitag, 1. September 2023, 19.00 bis 21.30 Uhr

**Ort** Vereinshaus, Gamprin

**Referent/in** Christina Hunziker (0041 79 7978845)

**Kosten** CHF 56.–

CHF 45.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Gamprin

2E05

## Adventskranz, ganz individuell

Die besondere Gestaltung

Ob gross oder klein, gebunden oder gesteckt, die Teilnehmenden gestalten ihren individuellen Adventskranz nach ihren eigenen Vorstellungen. Mit verschiedenstem Grün, unterschiedlichen Bändern und diverser Deko fertigen sie ihren Kranz für die Adventszeit zuhause. Dabei gibt es zahlreiche Tipps und Tricks aus der Erfahrungsschatzkiste. Es entstehen herrliche Unikate, die die Herzen in der stillen Zeit erwärmen.

**Beginn/Dauer** Donnerstag, 30. November 2023, 8.30 bis 11.00 Uhr

**Ort** Vereinshaus Hofi (Dorfzentrum), Triesenberg

**Referent/in** Angelika Kessel (00423 7916144)

**Kosten** CHF 49.– Mit dem Anmeldeschluss am

20. November ist die Anmeldung verbindlich. CHF 30.– bis CHF 70.– Materialkosten je nach Verbrauch (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Triesenberg

## Adventskranz, ganz individuell

Die besondere Gestaltung

Kursbeschreibung siehe Kurs 2E05

**Beginn/Dauer** Donnerstag, 30. November 2023, 19.00 bis 21.30 Uhr

**Ort** Vereinshaus Hofi (Dorfzentrum), Triesenberg

**Referent/in** Angelika Kessel (00423 7916144)

**Kosten** CHF 49.– Mit dem Anmeldeschluss am 20. November ist die Anmeldung verbindlich. CHF 30.– bis CHF 70.– Materialkosten je nach Verbrauch (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Triesenberg

# Technik und FabLab

## Drohnen fliegen, die neuen gesetzlichen Regeln

Sicher und gekonnt navigieren

Seit dem 1. Januar 2023 gelten in der Schweiz und dem Fürstentum Liechtenstein die neuen Regeln der EASA und ab dem 1. September 2023 ist auch die Übergangsfrist Geschichte. Was gilt es vom Drohnenpiloten zu beachten? Genau dies wird in dieser Schulung vermittelt.

- Neue Begrifflichkeiten
- VLK und Kategorien
- Regelvergleich alt / neu
- Klassierungen und Ausbildungen (welche Drohnen)
- Massnahmen zur Flugdurchführung
- Ausblick bis 2026

**Beginn/Dauer** Samstag, 16. September 2023, 8.30 bis 12.00 Uhr

**Ort** Trainingsraum euphysis, Vaduz

**Referent/in** Christian Feldmann (0041 78 6171919)

**Kosten** CHF 98.–

**Organisation** Stein Egerta / Anne Gerhards

## Einführung in den 3D-Druck

Einblick in die Technik und die Anwendung

Noch vor wenigen Jahren kam die 3D-Druck-Technik aus Kostengründen vor allem im professionellen Bereich zum Einsatz. Dank des raschen technologischen Fortschritts werden die Geräte und das Verbrauchsmaterial kontinuierlich preiswerter, wodurch der 3D-Druck je länger desto mehr auch für private Anwender interessant wird.

- Übersicht über die wichtigsten 3D-Druck-Techniken
- Tipps zur Konstruktion von Objekten, die sich erfolgreich drucken lassen
- Anwendung des Slicing-Programms CURA
- Bedienung des Ultimaker Original+ sowie des Ultimaker 3

**Beginn/Dauer** Montag, 2. Oktober 2023, 18.30 bis 21.30 Uhr

**Ort** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

**Referent/in** Samuel Kranz (00423 7923081)

**Kosten** CHF 89.– (inkl. Materialkosten)

**Organisation** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

## Dekorative Lampe bauen und eigene entwerfen

Einführung in Elektronik, Materialbearbeitung und Gestaltung

Warum nicht selber einmal eine Lampe designen? Als Übung stellen die Teilnehmenden eine kleine Lese- bzw. Nachttischlampe nach Plan her, die am Ende des Kurses mit dem Projektplan nach Hause genommen werden kann. Eine vollständig eigene Lampencreation kann danach individuell umgesetzt werden. Dafür stehen die Werkstätten des GZ Resch jeweils mittwochs zwischen 19.00 und 22.00 Uhr mit fachlicher Betreuung zur Verfügung.

1. Kursabend: Kürzen von LED-Streifen, anschliessen und verbinden der einzelnen Komponenten, Erweiterungsmöglichkeiten von LED-Streifen (Bedienung, Lichtfarbe, Einsatzmöglichkeiten)
2. Kursabend: Materialien für die Konstruktion, Materialbearbeitung (Tipps und Tricks)
3. Kursabend: Materialbearbeitung, Fertigung der einzelnen Teile und Zusammenbau
4. Kursabend: Verdrahten der Elektrokomponenten, Funktionskontrolle und Endmontage der Lampe, Beispieldesigns betrachten und besprechen, Planung eines eigenen Projekts (Plan und Materialliste)

**Beginn** Dienstag, 21. November 2023, 18.30 bis 21.30 Uhr

**Dauer** 4 Dienstagabende

**Ort** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

**Referent/in** Anton Ospelt (2331350), Gabriel von Grünigen (0041 78 9057434)

**Kosten** CHF 288.– Mit dem Anmeldeschluss am 10. November ist die Anmeldung verbindlich. CHF 70.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

## Einstieg in die Welt des IoT (Internet of Things)

Sensordaten im LoRa-WAN übertragen und verarbeiten

Das Internet der Dinge ist ein Netzwerk von Geräten, die über das Internet miteinander vernetzt sind und beispielsweise Sensordaten zur zentralen Verarbeitung an einen Server übermitteln. Das LoRa-WAN ist ein Teil dieser Welt und benutzt eine speziell energiesparende Funktechnologie, um Daten zu übermitteln.

- Was ist das LoRa-WAN (Low Range/ Low Power Area Network), Funktionsweise und Anwendungsbeispiele
- Aufbau und Struktur des Netzwerkes
- Frequenzen, Bandbreite, Antennentechnik, Netzwerkzugang, Services, Clouddienste
- Was ist ein Gateway und welchen Zweck erfüllt es
- Was versteht man unter «Nodes» und welche Typen gibt es; Aufbau eines eigenen Nodes (Sensorknoten) und Programmierung
- Einrichtung und Konfiguration des Netzwerkdienstes
- Gesammelte Daten vom zentralen Server abrufen und aufbereiten

**Beginn/Dauer** Donnerstag, 26. Oktober und 2. November 2023, jeweils von 18.30 bis 21.30 Uhr

**Ort** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

**Referent/in** Stefan Franz, Anton Ospelt (2331350)

**Kosten** CHF 144.– (inkl. Material)

**Organisation** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

## Ferienkalender 2023

| Juli |    |    |    |    |    |    | August |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|
|      | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 31     | 32 | 33 | 34 | 35 |
| M    |    | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 | M      | 7  | 14 | 21 | 28 |
| D    | 4  | 11 | 18 | 25 |    |    | D      | 1  | 8  | 15 | 22 |
| M    | 5  | 12 | 19 | 26 |    |    | M      | 2  | 9  | 16 | 23 |
| D    | 6  | 13 | 20 | 27 |    |    | D      | 3  | 10 | 17 | 24 |
| F    | 7  | 14 | 21 | 28 |    |    | F      | 4  | 11 | 18 | 25 |
| S    | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |    | S      | 5  | 12 | 19 | 26 |
| S    | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |    | S      | 6  | 13 | 20 | 27 |

| September |    |    |    | Oktober |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------|----|----|----|---------|----|----|----|----|----|----|----|
|           | 35 | 36 | 37 | 38      | 39 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 |
| M         | 4  | 11 | 18 | 25      |    | M  | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |
| D         | 5  | 12 | 19 | 26      |    | D  | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |
| M         | 6  | 13 | 20 | 27      |    | M  | 4  | 11 | 18 | 25 |    |
| D         | 7  | 14 | 21 | 28      |    | D  | 5  | 12 | 19 | 26 |    |
| F         | 1  | 8  | 15 | 22      | 29 | F  | 6  | 13 | 20 | 27 |    |
| S         | 2  | 9  | 16 | 23      | 30 | S  | 7  | 14 | 21 | 28 |    |
| S         | 3  | 10 | 17 | 24      |    | S  | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |

| November |    |    |    |    | Dezember |    |    |    |    |    |
|----------|----|----|----|----|----------|----|----|----|----|----|
|          | 44 | 45 | 46 | 47 | 48       | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| M        | 6  | 13 | 20 | 27 |          | M  | 4  | 11 | 18 | 25 |
| D        | 7  | 14 | 21 | 28 |          | D  | 5  | 12 | 19 | 26 |
| M        | 1  | 8  | 15 | 22 | 29       | M  | 6  | 13 | 20 | 27 |
| D        | 2  | 9  | 16 | 23 | 30       | D  | 7  | 14 | 21 | 28 |
| F        | 3  | 10 | 17 | 24 |          | F  | 1  | 8  | 15 | 22 |
| S        | 4  | 11 | 18 | 25 |          | S  | 2  | 9  | 16 | 23 |
| S        | 5  | 12 | 19 | 26 |          | S  | 3  | 10 | 17 | 24 |

# Freizeit, Spiele und mehr

2601

## Zirkus-Woche in den Herbstferien

Für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren

Artistik, Jonglage und Akrobatik können ausprobiert werden. Es wird auf Seilen getanzt, mit Einrädern gefahren, das Gleichgewicht auf dem RolaBola, der Walze und der Kugel erprobt und es werden Pyramiden aus Menschen gebaut. Und natürlich wird allerhand in die Luft geworfen, geschwungen und meistens auch wieder gefangen: Tücher, Ringe, Bälle, Keulen, Teller, Diabolos und Poi werden eure beiden Gehirnhälften ordentlich fordern und miteinander verbinden. Die Profis vom Zirkus begleiten euch bei diesem Abenteuer.

**Beginn/Dauer** Montag bis Donnerstag, 9. Oktober bis 12. Oktober 2023, täglich von 9.00 bis 16.00 Uhr inkl. einer Stunde Mittagspause

**Ort** Primarschule, Turnhalle, Triesenberg

**Referent/in** Sebastian Gerer (0043 699 17448707)

**Kosten** CHF 240.–  
max. CHF 5.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Triesenberg

2602

## Lerne Schach

Das Spiel der Könige

Das Wort Schach wurde vom persischen Wort «Schah» abgeleitet, was König bedeutet. Daher wird Schach gerne als Spiel der Könige oder auch als königliches Spiel bezeichnet. Schach verbessert die Konzentrationsfähigkeit, fördert das logische Denken, regt Fantasie und Kreativität an und stärkt das Selbstvertrauen. Die Teilnehmenden lernen alles kennen um die Themen:

- Das Schachbrett
- Die Schachfiguren und ihre Werte
- Zug- und Schlagmöglichkeiten
- Das Schachgebot und das Schachmatt
- Unentschieden beim Schach
- Einige Sonderzüge
- Selbstständiges Spielen

**Beginn/Dauer** Montag, 23. und 30. Oktober sowie 6. November 2023, jeweils von 18.30 bis 20.30 Uhr

**Ort** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

**Referent/in** Remo Blum (+423 3730707)

**Kosten** CHF 128.–

**Organisation** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

2603

## Lerne Jassen

Stöck, Wyss, Stich

Jassen gilt in der Schweiz als Nationalspiel sowie in Liechtenstein und Vorarlberg als Volkssport Nummer 1. Alle können jassen lernen. Vor allem bedeutet Jassen: Spass haben, Gedächtnis- und Konzentrationstraining:

- Kartensorten
- Hierarchische Reihenfolge der Karten
- Bedeutung und Auswirkungen der Trumpf-Farbe
- Zählwerte der Karten mit und ohne Trumpf
- Zusammenzählen der erspielten Punkte
- Schreiben der Punkte auf der Jasstafel
- Grundregeln des Standard-Jassens und des Schiebers

**Beginn** Dienstag, 14. November 2023, 13.30 bis 16.00 Uhr

**Dauer** 3 Dienstagabende

**Ort** Miriams Jass Stube, Binzastr. 62, Mauren

**Referent/in** Mirjam Bless (00423 7801300)

**Kosten** CHF 138.–

**Organisation** Gemeinde Mauren

## Ferienkalender 2023

| Juli |    |    |    |    |    |    | August |    |    |    |    |    |  |
|------|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|--|
|      | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |        | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |  |
| M    |    | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 | M      |    | 7  | 14 | 21 | 28 |  |
| D    | 4  | 11 | 18 | 25 |    |    | D      | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |  |
| M    | 5  | 12 | 19 | 26 |    |    | M      | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |  |
| D    | 6  | 13 | 20 | 27 |    |    | D      | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |  |
| F    | 7  | 14 | 21 | 28 |    |    | F      | 4  | 11 | 18 | 25 |    |  |
| S    | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |    | S      | 5  | 12 | 19 | 26 |    |  |
| S    | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |    | S      | 6  | 13 | 20 | 27 |    |  |

| September |    |    |    |    | Oktober |   |    |    |    |    |    |    |
|-----------|----|----|----|----|---------|---|----|----|----|----|----|----|
|           | 35 | 36 | 37 | 38 | 39      |   | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 |
| M         |    | 4  | 11 | 18 | 25      | M |    | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |
| D         |    | 5  | 12 | 19 | 26      | D |    | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |
| M         |    | 6  | 13 | 20 | 27      | M |    | 4  | 11 | 18 | 25 |    |
| D         |    | 7  | 14 | 21 | 28      | D |    | 5  | 12 | 19 | 26 |    |
| F         | 1  | 8  | 15 | 22 | 29      | F |    | 6  | 13 | 20 | 27 |    |
| S         | 2  | 9  | 16 | 23 | 30      | S |    | 7  | 14 | 21 | 28 |    |
| S         | 3  | 10 | 17 | 24 |         | S | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |    |

| November |    |    |    |    | Dezember |   |    |    |    |    |    |
|----------|----|----|----|----|----------|---|----|----|----|----|----|
|          | 44 | 45 | 46 | 47 | 48       |   | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| M        |    | 6  | 13 | 20 | 27       | M |    | 4  | 11 | 18 | 25 |
| D        |    | 7  | 14 | 21 | 28       | D |    | 5  | 12 | 19 | 26 |
| M        | 1  | 8  | 15 | 22 | 29       | M |    | 6  | 13 | 20 | 27 |
| D        | 2  | 9  | 16 | 23 | 30       | D |    | 7  | 14 | 21 | 28 |
| F        | 3  | 10 | 17 | 24 |          | F | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |
| S        | 4  | 11 | 18 | 25 |          | S | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |
| S        | 5  | 12 | 19 | 26 |          | S | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |





## Persönlichkeit

4A01

### Mädchen-Power-Tage

Alles über den weiblichen Zyklus

Es wird ein positiver Bezug zum Menstruationszyklus geschaffen und erläutert, was hinter den Zusammenhängen von den Jahreszeiten, den Mondphasen und dem weiblichen Rhythmus steckt. Dabei werden das Selbstbewusstsein und das Körpergefühl gestärkt.

Was sind die Zeichen des Körpers in den fruchtbaren und unfruchtbaren Tagen  
Wie hängen Zyklusbeschwerden und Gefühle zusammen?

Was bewirken hormonelle Verhütungsmittel im weiblichen Körper?

Vom Tampon zur Menstruationstasse. Was gibt es da alles?

Was ist die Zervixschleim-Show und die Mädchentabelle?

#### Zielgruppe

Für Mädchen und junge Frauen zwischen 11 und 16 Jahren. Auch Mädchen, die ihre Menarche noch nicht hatten, sind herzlich willkommen.

**Beginn/Dauer** Samstag, 16. September 2023, 14.00 bis 18.00 Uhr

**Ort** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

**Referent/in** Rosmarie Marxer (0041 79 7693478)

**Kosten** CHF 64.–

CHF 15.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

4A02

### Wenn der Körper spricht

Körpersprache, authentisch sein und kommunizieren

«Was du denkst, bist du. Was du bist, strahlst du aus. Was du ausstrahlst, ziehst du an.» (Buddha)  
Wer die Körpersprache beherrscht, der offenbart sich seinen Mitmenschen authentisch, klar und flexibel, kann dadurch «rechte» Dialoge mit «neuen» Ergebnissen führen und so kommunizieren, wie er ist und was er ausdrücken will.

- Was ist Körpersprache?
- Regeln und Vokabeln der Körpersprache
- So wie du denkst, so wirst du es erleben.
- Mentale Techniken, um die Körpersprache zu verbessern
- Erfolgreiche Lebensorientierung

**Beginn/Dauer** Montag, 18. und 25. September 2023, jeweils von 18.30 bis 21.00 Uhr

**Ort** Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

**Referent/in** Margit Hinterreiter (0043 650 3301129)

**Kosten** CHF 118.– (inkl. umfangreicher Unterlagen)

4A03

### Innerlich Aufräumen, mehr Power im Alltag

Lust auf Selbstentwicklung?

Negative Erfahrungen sind im zellulären Bewusstsein gespeichert und wirken sich im Alltag blockierend aus. Über eine informative Umstrukturierung verlieren die alten Verletzungen ihre «Macht» und erfüllende Erfahrungen werden im Zellbewusstsein freigesetzt. Dadurch kann zu einem Selbstbewusstsein gefunden werden. Als Vorbereitung lockern leichte Körperübungen physische Strukturen und machen den Körper frei für den bedürfnisorientierten Entwicklungsprozess. Über den begleiteten erkennen die Teilnehmenden die Wurzel der Alltagsbelastung. Dabei bleibt die persönliche Thematik selbstverständlich privat. Es folgt eine Umstrukturierung bis ins Zellbewusstsein hinein, dadurch geschieht eine Erneuerung der eigenen Geschichte.

**Beginn/Dauer** Mittwoch, 4. Oktober 2023, 18.00 bis 21.00 Uhr

**Ort** Vereinshaus, Gamprin

**Referent/in** Elisabeth Brühwiler (0041 79 354 4550)

**Kosten** CHF 58.–

**Organisation** Gemeinde Gamprin

4A04

### Clown-Workshop für Erwachsene

Einen halben Tag eintauchen in die Welt der Clownerie

Die Teilnehmenden erleben einen Einblick in die faszinierende Welt der Clownerie. Mit Spielen, Improvisation und Techniken aus dem Theater entdecken wir den Clown und die schlummernde Kraft des Humors in uns. Ausgehend von uns selber begeben wir uns mit der roten Nase auf eine Entdeckungsreise unserer eigenen Emotionen, Stärken und Schwächen. Wir entdecken die Lust am Spiel, am Improvisieren und am Scheitern und wagen erste Schritte in Richtung unseres eigenen, ganz persönlichen Clowns.

**Beginn/Dauer** Sonntag, 22. Oktober 2023, 14.00 bis 17.30 Uhr

**Ort** Primarschule Ebenholz, Aula, Vaduz

**Referent/in** Bálint Kostyál (0041 77 4013667)

**Kosten** CHF 72.– Mit dem Anmeldeschluss am 13. Oktober ist die Anmeldung verbindlich.

**Organisation** Gemeinde Vaduz

4A05

## Gedächtnistricks aus der Merkleugliste

Das Merktechnikseminar

Die Teilnehmenden können sich nach diesem unterhaltsamen Seminar spielend schnell 20 bis 40 Begriffe oder eine 20-stellige Zahl oder 10 Namen und Gesichter merken. Neben verschiedenen Merktechniken lernen Sie auch, wie das Gelernte langfristig gespeichert werden kann. Praxisorientiert werden die Teilnehmenden in die Thematik eingeführt, alle Techniken gleich geübt, denn durchs Tun profitieren Sie optimal für Ihren beruflichen und privaten Alltag und bleiben geistig fit bis ins hohe Alter. Die Kapazität und Effizienz des Gedächtnisses sind grösser, als Sie glauben.

- Kurze Theorie zum Gedächtnis
- Wahrnehmung über unterschiedliche Kanäle
- Verschiedene Merktechniken (Bilder, Raum, Körper, Geschichte etc.)
- Die Vergessenskurve und wie dagegen vorgegangen werden kann.

**Beginn/Dauer** Dienstag, 24. Oktober 2023, 18.30 bis 20.30 Uhr

**Ort** Zuschg, Raum «Bahnhof», Zugang durch die Tiefgarage, Schaanwald

**Referent/in** Robin Egloff (004179 2250558)

**Kosten** CHF 42.-  
CHF 10.- (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Mauren

4A06

## Schlaue Köpfe lernen richtig: Grundkurs

Workshop für Schülerinnen und Schüler von 10 bis 14 Jahre

Durch das Anwenden kreativer, auf den individuellen Lerntyp angepasster Methoden entdecken die Schüler/innen den Spass am Lernen. Sie bekommen Werkzeuge an die Hand, mit denen sie ein eigenes Zeitmanagement entwickeln und Ängste bzw. Unsicherheiten abbauen können. Durch eine überlegte Lernorganisation soll Ihr Kind Selbstverantwortung für den eigenen Lernerfolg übernehmen.

1. Lerntypen und Ist-Analyse sowie Lernen mit allen Sinnen
2. Kreative Lern- und Merktechniken
3. Lernerfolg durch einen Lernplan und Lernpausen

**Beginn/Dauer** Samstag, 28. Oktober 2023, 8.30 bis 11.30 Uhr

**Ort** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

**Referent/in** Margit Hinterreiter (0043 650 3301129)

**Kosten** CHF 72.- (inkl. umfangreicher Unterlagen)

**Organisation** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

4A07

## Workshop Auftrittskompetenz

Tipps und Tricks für ein gekonntes Auftreten

### Inhalt

Die Teilnehmenden lernen, was ein sicheres und bewusstes Auftreten ausmacht, und erarbeiten das Know-How, um sich selber gut auf Präsentationen und Auftritten vor anderen Menschen vorbereiten zu können. Anhand von Übungen, Spielen und Beispieltexen erkunden wir, wie Nervosität, Unsicherheit und Lampenfieber sich auf unsere Stimme und den Körper auswirken und lernen diverse Techniken aus dem Theater kennen, um selbstsicherer und bestimmter aufzutreten.

**Beginn/Dauer** Sonntag, 29. Oktober 2023, 18.30 bis 20.30 Uhr

**Ort** Primarschule Ebenholz, Aula, Vaduz

**Referent/in** Bálint Kostyál (0041 77 4013667)

**Kosten** CHF 48.- Mit dem Anmeldeschluss am 20. Oktober ist die Anmeldung verbindlich.

**Organisation** Gemeinde Vaduz

4A08

## Die Macht meiner Gedanken

Grundkurs

Durch den Einsatz mentaler Techniken werden neue Gedankengänge möglich, die Ihnen helfen, den Alltag besser zu bewältigen. Sie werden erleben, wie Sie selbst in Stresssituationen positiv und gelassen bleiben können. Erfahren Sie, wie Sie alte Muster durchbrechen können, um Ihr Leben neu zu gestalten.

1. Abend: Stress abbauen
2. Abend: Energie tanken
3. Abend: Positive Ausstrahlung gewinnen

**Beginn** Donnerstag, 16. November 2023, 18.30 bis 21.00 Uhr

**Dauer** 3 Donnerstagsabende

**Ort** Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

**Referent/in** Margit Hinterreiter (0043 650 3301129)

**Kosten** CHF 168.- (inkl. umfangreicher Unterlagen)

# Image und Styling

4B01

## Farbberatung

Kleine Veränderung, grosse Wirkung

Die richtigen Farben der Kleidung lassen Sie attraktiver, frischer und dynamischer erscheinen. Hautrötungen, Fältchen und Schatten im Gesicht fallen weniger auf. Gemeinsam bestimmen wir für jede Teilnehmerin den persönlichen Farbtyp und lernen den Umgang mit Grundfarben, Buntfarben, Pastelltönen, Mustern und Schmuck.

- Farbenlehre und Unterteilung der Typen in die vier Jahreszeiten
- Wirkung der «richtigen» und «falschen» Farben

**Beginn/Dauer** Samstag, 28. Oktober 2023, 13.30 bis 17.00 Uhr

**Ort** Lotta Style, Balzers

**Referent/in** Carlotta Wössner-Wanger (0041 79 8258406)

**Kosten** CHF 78.-  
CHF 60.- Kursunterlagen inkl. Farbenpass (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Balzers

4B02

## Schminkkurs

Tipps rund um Concealer, Rouge, Lippenstift, Eye-Liner & Co.

Sie schminken sich kaum oder immer gleich? Hier lernen Sie, welche Farbtöne am besten zu Ihrem Typ passen und die richtige Anwendung der verschiedenen Make-up-Produkte. Unter professioneller Anleitung machen Sie ein typgerechtes, dezentes Tages- und Abend-Make-up.

**Beginn/Dauer** Samstag, 11. November 2023, 13.30 bis 16.30 Uhr

**Ort** Lotta Style, Balzers

**Referent/in** Carlotta Wössner-Wanger (0041 79 8258406)

**Kosten** CHF 68.-  
CHF 20.- Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Balzers

4C01

## Wie die Evolutionspädagogik ihren Familien- und Schulalltag erleichtert

Ein Workshop für Eltern

Für Eltern ist es im hektischen Alltag oft nicht einfach, im Einklang mit sich zu sein. Das heutige Leben bietet zahlreiche Herausforderungen. Allen und allem gerecht zu werden ist ein Ding der Unmöglichkeit. Es ist darum sehr wichtig, sich selbst treu zu bleiben, sich etwas Gutes zu tun und seine eigenen Ziele zu verfolgen. Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über die Evolutionspädagogik. Es werden gemeinsam Themen besprochen, die im Alltag hinderlich sind und wie eine gute Work-Life-Balance gefunden werden kann. Mit neuen Impulsen der Evolutionspädagogik können die Teilnehmenden anschliessend gestärkt und einfacher Schwierigkeiten und Ängsten Abhilfe schaffen.

**Beginn/Dauer** Samstag, 2. September 2023, 9.00 bis 11.30 Uhr

**Ort** Altes Pfarrhaus, EG Raum 2, Vaduz

**Referent/in** Nicole Ospelt (0041 78 824 8327)

**Kosten** CHF 59.–

**Organisation** Gemeinde Vaduz

# Theologie, Philosophie, Psychologie

4D01

## Was es spirituell wirklich braucht?

Glauben lässt sich nicht allein kritisch-rational erfassen, sondern nur ganzheitlich erspüren. Da ist einmal die Vernunft, die der Glaube nicht übergehen kann und andererseits das Herz, das beim Glauben nicht fehlen darf. Worin müssen wir verankert sein, damit es uns nicht «umhaut», wenn das Leben uns besonders stark herausfordert? Was gibt uns Halt? Im Vortrag soll unter anderem auf das tägliche Bemühen und Ringen eingegangen werden. Kooperation von Kloster St. Elisabeth, Brot und Rosen, mit der Erwachsenenbildung Stein Egerta

**Beginn/Dauer** Donnerstag, 28. September 2023, 19.00 bis 20.30 Uhr

**Ort** SAL, Kleiner Saal, Schaan

**Referent/in** Wunibald Müller

**Kosten** freie Kollekte

4C02

## Echt Eltern

Familie individuell und authentisch leben

Jede Familie ist anders, deshalb sind gutgemeinte Ratschläge und Erziehungstricks oft nicht hilfreich. Dieser Vortrag macht Mut, Familie individuell und authentisch zu leben. Er inspiriert, sich mit den eigenen Werten auseinanderzusetzen und zeigt uns, wie wir unseren Familienalltag entspannter leben können. Die familylab-Grundwerte eröffnen uns dabei neue Wege und sind stabile Säulen im täglichen Miteinander.

**Beginn/Dauer** Donnerstag, 5. Oktober 2023, 20.00 bis 21.30 Uhr

**Ort** Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

**Referent/in** Tamara Testor-Schwärzler

**Kosten** CHF 20.–

4C03

## Pubertät: Wenn erziehen nicht mehr geht (Onlinekurs)

Teil 1 – 23. Nov.: Alles steht Kopf – Facts rund um das Thema Pubertät: In diesem ersten Teil erfahren wir mehr über die grossen Veränderungen in der Pubertät. Dieses Wissen gibt uns die Möglichkeit, zu verstehen und dadurch wieder mehr Verständnis füreinander zu entwickeln.

Teil 2 – 30. Nov.: Vom Überleben zum Miteinander – Wie wir gemeinsam Wachsen und was gegen Wachstumsschmerzen hilft. Der zweite Teil zeigt an konkreten Beispielen, wie wieder mehr Gelassenheit in den Familienalltag einziehen kann und wie es gelingt, Halt zu geben und gleichzeitig loszulassen.

**Beginn** Donnerstag, 23. November 2023, 20.00 bis 21.30 Uhr

**Dauer** 2 Donnerstagabende

**Ort** Online

**Referent/in** Tamara Testor-Schwärzler

**Kosten** CHF 95.–

4D03

## Lebenskunst, wie wir unsere inneren Kräfte für den Alltag mobilisieren

«Lebenskunst» ist die Fähigkeit, die dem Menschen ermöglichen will, ein gelingendes, ein gutes, ein zufriedenes Leben zu führen. Der Vortrag geht dem nach, was man in Philosophie und Psychologie unter «Lebenskunst» versteht und was sie ausmacht, welche Aspekte die «Lebenskunst» bestimmen. Der Vortrag zeigt auch auf, wie «Lebenskunst» gelernt und eingeübt wird, wie «Lebenskunst» zur Begleiterin im Alltag wird und welche konkreten Übungen hilfreich sind.

**Beginn/Dauer** Donnerstag, 16. November 2023, 20.15 bis 21.45 Uhr

**Ort** Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta, Salon

**Referent/in** Helga Kohler-Spiegel

**Kosten** CHF 20.–

# Lebensgestaltung und Pflege

4D02

## Philosophische Gesprächsrunde am Kamin

Nachdenken. Forschen. Teilen. Wachsen.

Die Moderatorin eröffnet das Thema durch das Formulieren einer philosophischen Frage. Sie moderiert das Gespräch und bringt Impulsfragen ein. Eine wohlthuende, entspannte und hohe Qualität der Gesprächskultur wird wiederbelebt und erlebt. Um Ihnen einen Anhaltspunkt zu geben, hier zwei Beispielthemen der letzten Gesprächsrunden: Was ist eine Reise? Was ist ein Gerücht? Die Themen kommen aus allen Lebensbereichen und sind so gewählt, dass es keines philosophischen Vorwissens oder Kenntnissen von Philosophen und deren Thesen bedarf.

**Beginn** Mittwoch, 4. Oktober 2023, 18.15 bis 19.45 Uhr

**Dauer** 3 Mittwochabende (4. Oktober, 8. und 29. November)

**Ort** Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta, Salon

**Referent/in** Gerda Delpin

**Kosten** CHF 60.– für alle 3 Abende oder CHF 20.– pro Abend.

4E01

## Praktische Hospizarbeit: Baustein 2

Meine sozialen Kompetenzen fördern

An den drei Kurstagen steht die persönliche Auseinandersetzung mit sich selbst und dem eigenen Verhalten im Mittelpunkt.

- Wie gehe ich auf Menschen zu?
- Welches Menschenbild und welche Wertvorstellungen vertritt ich?
- Welches sind die Unterschiede im Betreuen, Pflegen und Begleiten?
- Wie grenze ich mich ab?
- Wie kommuniziere ich mit anderen Menschen?
- Wie kann ich meine Stärken fördern?

**Beginn** Samstag, 26. August 2023, 9.00 bis 17.00 Uhr

**Dauer** 3 ganze Samstage (26. Aug., 16. Sept. und 4. Nov.)

**Ort** Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

**Referent/in** Franz Jehle

**Kosten** CHF 640.– inkl. Pausenverpflegung und Mittagessen

### Praktische Hospizarbeit im Dialog

Erfahrungen austauschen und neues Wissen mehren

Die Hospizbewegung Liechtenstein bietet seit fast 20 Jahren in Kooperation mit der Bildungsorganisation Stein Egerta einen modular aufgebauten Lehrgang in praktischer Hospizarbeit an. Dieser Lehrgang bietet interessierten Menschen mit Einführungs- und Vertiefungsmodulen die Möglichkeit, sich intensiv mit den übergeordneten vier Themenkreisen Sterben, Tod, Trauer, Begleitung Betroffener und den sich daraus ergebenden Fragestellungen zu befassen. Im Vordergrund steht dabei das Begleiten schwerkranker und/oder sterbender Menschen und gegebenenfalls deren Angehörigen. Nach Abschluss der drei Module kann das neue Wissen und tiefere Verständnis in der privaten Lebenswirklichkeit oder als ehrenamtliches Mitglied in der Hospizbewegung Liechtenstein (HBL) eingesetzt werden.

Dieses ergänzende Angebot zu den drei bestehenden Bausteinen richtet sich in erster Linie an Absolventinnen und Absolventen des Lehrgangs Praktische Hospizarbeit, die im privaten oder persönlichen Bereich als Begleitpersonen tätig sind. Teilnehmende, die die Bausteine 1-3 erfolgreich absolviert haben, jedoch nicht als Ehrenamtliche bei der Hospizbewegung Liechtenstein im Einsatz sind, erhalten die Möglichkeit, sich in einem kollegial-fachlichen Rahmen über Problemstellungen und Fälle aus der privaten praktischen Begleitarbeit auszutauschen, zu reflektieren und gegenseitig mit gemeinsamen Lösungsfindungen zu unterstützen. Zudem werden durch Kurzreferate und neue Erkenntnisse aus der Praxis weitere fachliche Aspekte der praktischen Hospizarbeit vermittelt.

**Beginn/Dauer** Samstag, 30. September 2023, 14.00 bis 17.00 Uhr

**Ort** Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

**Referent/in** Franz Jehle

**Kosten** CHF 50.-

### Richtig wichtig: Mein Leben, meine Wünsche, mein Weg

Eine spielerische Auseinandersetzung mit dem Lebensende

Haben Sie sich schon einmal überlegt, wie es sein wird, wenn Ihr Leben zu Ende geht? Was Ihnen dann wichtig sein wird? Sich über Lebensende, Tod und Sterben Gedanken zu machen ist nicht ganz einfach und darüber mit jemanden zu sprechen noch weniger. Bei diesem interaktiven Vortrag haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich mit dem Thema «Lebensende» auseinanderzusetzen, auf eine einfache, spielerische Art. Speziell entwickelte Hilfsmittel werden vorgestellt, die dabei unterstützen, sich über die eigenen Wünsche und Werte klar zu werden, Prioritäten zu setzen und die nötigen Entscheidungen zu treffen.

**Beginn/Dauer** Donnerstag, 2. November 2023, 18.00 bis 19.30 Uhr

**Ort** Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

**Referent/in** Michael Rogner, Elisabeth Sommerauer

**Kosten** CHF 20.-

### Ferienkalender 2023

| Juli |    |    |    |    |    |    | August |    |    |    |    |    |  |
|------|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|--|
|      | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |        | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |  |
| M    |    | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 | M      |    | 7  | 14 | 21 | 28 |  |
| D    |    | 4  | 11 | 18 | 25 |    | D      | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |  |
| M    |    | 5  | 12 | 19 | 26 |    | M      | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |  |
| D    |    | 6  | 13 | 20 | 27 |    | D      | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |  |
| F    |    | 7  | 14 | 21 | 28 |    | F      | 4  | 11 | 18 | 25 |    |  |
| S    | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |    | S      | 5  | 12 | 19 | 26 |    |  |
| S    | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |    | S      | 6  | 13 | 20 | 27 |    |  |

| September |    |    |    |    |    |    | Oktober |    |    |    |    |    |    |
|-----------|----|----|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|----|----|
|           | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 |    |         | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 |
| M         |    | 4  | 11 | 18 | 25 |    | M       |    | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |
| D         |    | 5  | 12 | 19 | 26 |    | D       |    | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |
| M         |    | 6  | 13 | 20 | 27 |    | M       |    | 4  | 11 | 18 | 25 |    |
| D         |    | 7  | 14 | 21 | 28 |    | D       |    | 5  | 12 | 19 | 26 |    |
| F         |    | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 | F       |    | 6  | 13 | 20 | 27 |    |
| S         |    | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 | S       |    | 7  | 14 | 21 | 28 |    |
| S         |    | 3  | 10 | 17 | 24 |    | S       | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |    |

| November |    |    |    |    |    |    | Dezember |    |    |    |    |    |    |
|----------|----|----|----|----|----|----|----------|----|----|----|----|----|----|
|          | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 |    |          | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |    |
| M        |    | 6  | 13 | 20 | 27 |    | M        |    | 4  | 11 | 18 | 25 |    |
| D        |    | 7  | 14 | 21 | 28 |    | D        |    | 5  | 12 | 19 | 26 |    |
| M        |    | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 | M        |    | 6  | 13 | 20 | 27 |    |
| D        |    | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 | D        |    | 7  | 14 | 21 | 28 |    |
| F        |    | 3  | 10 | 17 | 24 |    | F        |    | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |
| S        |    | 4  | 11 | 18 | 25 |    | S        |    | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |
| S        |    | 5  | 12 | 19 | 26 |    | S        |    | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |



# Mensch und Natur

6A01

## Grundkurs Pilzkunde

Das geheimnisvolle Wesen

Jeden Herbst spriessen die Pilze aus dem Boden und faszinieren uns mit ihrer Vielfalt. Wir setzen uns theoretisch und praktisch mit dem Wesen «Pilz» und seiner Ökologie auseinander.

- Warum trägt der Pilz einen Hut?
- Pilzsporen: die Überlebenskapseln
- Wie der Fliegenpilz zu seinen Punkten kommt.
- Gift und Genuss: Speisepilze und Giftpilze
- Mykorrhiza: Pilze und ihre Baumpartner

**Beginn/Dauer** Donnerstag, 24. August 2023, 18.00 bis 21.00 Uhr

**Ort** Vereinshaus, Gamprin

**Referent/in** Alexandra Milesi (0041 79 5840799)

**Kosten** CHF 58.–

CHF 15.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Gamprin

6A02

## Sehenswerte Gärten in Graubünden

Genuss und Inspiration für Garten-Enthusiasten

Der Tag beginnt im Gartenatelier in Domat/Ems. Der zeitgenössische Park und das Jugendstil-Glashaus bilden zusammen einen Ort der Inspiration für Gartenfreunde. Die schön gestalteten Obst-, Gemüse- und Blumenrabatten begeistern und regen zu neuen Ideen an für die Pflanzenauswahl und vertikale Bepflanzungen. Nach einer Kaffeepause im Glashaus geht es weiter in die Fürstenuau; hier kann der Permakulturgarten des Sternekochs Andreas Caminada bewundert werden. Der verantwortliche Gärtner informiert über die Besonderheiten, die Entstehungsgeschichte und weitere wissenswerte Details. Ein kleines kulinarisches Highlight: das Mittagessen wird in der liebevoll gestalteten Casa Caminada eingenommen. Im Anschluss gibt es freie Zeit zum Erkunden des «Caminadadörfchens», des Spezialitätenladens und des Schlosses Fürstenuau. Auf der Heimfahrt gibt es einen letzten Halt in Bad Ragaz: hier darf der Privatgarten zweier Künstler bewundert werden. Der besondere Reiz dieses Gartens vereint handgemachte Kunstwerke und altes Geschirr verwoben mit zauberhaften Pflanzen.

**Beginn/Dauer** Samstag, 26. August 2023, 7.00 bis 18.00 Uhr

**Ort** Gärten in Graubünden

**Referent/in** Hildegard Jehle

**Kosten** CHF 220.–

6A03

## Wanderung im Kraftort-Reich: Maienfeld

Kulturausflug mit Dr. Andrea Fischbacher

Auf schönen Wegen durch Wald und Hain finden Sie unter kundiger Führung Orte der Kraft, erfahren viel Wissenswertes und erleben die alten Kräfte individuell. Auf der abwechslungsreichen Tour gewinnen Sie auch neues Know-How für Ihren Alltag. Auf St. Luzisteig geniessen Sie den rauen Charme der einzigartigen Landschaft und besuchen mit der Steigkirche eine faszinierende Kraft- und Kulturperle. In Bovel lernen Sie den berühmten alten Eichenhain kennen. Die Gegend ist geschichtsträchtig und reich an Fundstellen, der Handelsweg vom Bodensee über die Alpen führte während Jahrhunderten über die Steig. Picknick aus dem Rucksack.

**Beginn/Dauer** Samstag, 2. September 2023, 10.30 bis 14.30 Uhr

**Ort** Bushalt/Parkplatz Maienfeld-Heidibrunnen, Maienfeld

**Referent/in** Andrea Fischbacher

**Kosten** CHF 42.–

6A04

## Senf, natürlich hausgemacht

Rezepturen zum Verschenken und selbst geniessen

Pikante Senfzubereitungen sind die ideale Beigabe zu Käse- und Fleischplatten, als Marinade für Gegrilltes oder zum Verfeinern von Salatsaucen. Die Grundzubereitung lässt sich mit einer Vielzahl an Kräutern, Früchten oder Gewürzen verfeinern und bietet so für jeden Geschmack etwas. Im hübsch dekorierten Glas sind sie ein perfektes Mitbringsel.

**Beginn/Dauer** Dienstag, 5. September 2023, 18.00 bis 21.00 Uhr

**Ort** Saalküche, Mauren

**Referent/in** Alexandra Milesi (0041 79 5840799)

**Kosten** CHF 58.–

CHF 15.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Mauren

6A05

## Wilde Früchte

Powerfood aus der Natur

An diesem Abend werden die wichtigsten Vertreter der essbaren Wildfrüchte gezeigt und beschrieben. Rezepturen für Süsses, Salziges und Saures werden vorgestellt und degustiert. Die Teilnehmer stellen gemeinsam zwei verschiedene Konfitüren aus Wildfrüchten her, die mit nach Hause genommen werden können. Eine Anregung zum Selbermachen von speziellen Geschenkideen aus der Natur.

**Beginn/Dauer** Dienstag, 12. September 2023, 18.00 bis 21.00 Uhr

**Ort** Saalküche, Mauren

**Referent/in** Alexandra Milesi (0041 79 5840799)

**Kosten** CHF 58.–

CHF 15.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Mauren

**6A06**

## Gemüsesamen selbst gemacht

### Eigene Gemüsesorten selbst weiterziehen

Wer sich für die Vermehrung von Saatgut im eigenen Garten interessiert, kann selbst Hand anlegen. Die Gewinnung von Tomaten-, Salat- und Bohnensamen wird praktisch geübt und durchgeführt. Ebenso erhalten die Teilnehmenden einen theoretischen Überblick, wie die Bestäubung bei einzelnen Gemüsearten funktioniert und worauf geachtet werden muss, wenn Saatgut selbst gewonnen wird.

**Beginn/Dauer** Samstag, 30. September 2023, 9.00 bis 13.00 Uhr

**Ort** Dreischwesternhaus, Kulturkeller, Planken

**Referent/in** Eva Körbitz

**Kosten** CHF 62.–  
CHF 45.– für Hortusmitglieder

**Organisation** Gemeinde Planken

7. Tag: Skagafjörður, Reykjavik

Wir kehren zurück in die Hauptstadt, mit ein paar Aufenthalt unterwegs. Am späten Nachmittag erreichen wir Reykjavik. Der Abend steht für eigene Unternehmungen zur Verfügung.

8. Tag: Abreise

Shuttle-Transfer zum Flughafen und Rückreise zum Ausgangsort

**Beginn/Dauer** Sonntag bis Sonntag,  
1. bis 8. Oktober 2023

**Ort** Island

**Referent/in** Inge Büchel (782 24 38)

**Kosten** CHF 3.460.– im Doppelzimmer mit Einzelbelegung

CHF 2990.– im Doppelzimmer  
Jeweils inklusive Flug, 5 Abendessen, Reisegarantie (Minimum 7 Teilnehmende)  
Mit dem Anmeldeschluss am 30. Juni ist die Anmeldung verbindlich.

**Hinweise** Die Anmeldung erfolgt über die Stein Egerta. Die Rechnungen werden von IPT Island ProTravel GmbH versandt. Von diesem Zeitpunkt werden ebenso Abmeldungen von Seiten Island ProTravel entgegengenommen und die Durchführung der Reise betreut.

**Anmeldeschluss:** 30. Juni 2023! Mit der Anmeldung sind 30% des Preises geschuldet. Mit Anmeldeschluss ist Ihre Anmeldung verbindlich. Bei Rücktritt nach diesem Datum ist der volle Preis geschuldet. Die Rücktrittsversicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Inkludierte Leistungen sind:

- Direktflug mit Icelandair ab Zürich/Genf (Buchungsklasse I inkl.) nach Keflavik in der Economy-Klasse inkl. Steuern und Gebühren, 1 Handgepäck & 1 Freigeepäck pro Person
- Flughafentransfers in Island
- Rundreise lt. Programm im Geländefahrzeug mit deutschsprachiger Fahrer-Reise und fachkundige Begleitung durch Inge Büchel (2.–7. Tag)
- 7 Hotel-Übernachtungen inkl. Frühstück im Zimmer mit Du/WC
- 5 x Abendessen (2.–6. Tag)
- 1 x Eintritt ins Heringmuseum
- Taschen-Reiseführer «Island» mit hilfreichen Tipps und Informationen
- Schweizer Reiseversicherung

**6A08**

## Räuchern mit einheimischen Pflanzen und Harzen

### Eine alte Tradition

«Dem Duft Lauschen», so nennen es Japaner, wenn sie Räucherwerk geniessen. Auch im mitteleuropäischen Raum hat Räuchern eine lange Tradition. Wir tauchen ein in die Welt unserer Vorfahren, erfahren viel über die Botanik einheimischer Räucherpflanzen und beschäftigen uns mit verschiedenen Harzen.

- Am Anfang war das Feuer: Feuerstein, Stahl und Zunder
- Die Botschaft der Pflanzen: einheimische Kräuter und ihre Duftbotschaft
- Weihrauch und Myrrhe: Duftstoffe der Weihrauchstrasse
- Die blaue Stunde: entspannende Abendräucherung

Im Verlauf des Kurses stellen wir selbst Räucherwerk her. Dieses kann im Anschluss mit nach Hause genommen werden.

**Beginn/Dauer** Donnerstag, 26. Oktober 2023, 18.00 bis 21.00 Uhr

**Ort** Vereinshaus, Gamprin

**Referent/in** Alexandra Milesi (0041 79 5840799)

**Kosten** CHF 58.–  
CHF 20.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Gamprin

**6A07**

## Island mit 7 Sinnen erleben

### 8 Tage Naturreise in einer Kleingruppe

Mit schönen Spaziergängen, leichten Wanderungen, Entspannungs- und Atemübungen, leichtem Naturyoga und wunderbaren Naturerlebnissen die Zeit vergessen: Sie tauchen in den wunderbaren Norden Islands ein, versinken in Gedanken in unberührter Natur, lauschen dem Wind, der die Geschichte von Elfen und Trollen erzählt. Im Oktober können wir bereits die bezaubernden Nordlichter suchen. Diese 8-tägige Reise bringt Sie zudem zu den Natur-Höhepunkten in Süd- und Nordisland.

1. Tag: Anreise in Reykjavik

Transfer zum Hotel in Islands Hauptstadt und am Abend Treffen mit Inge Büchel, die Sie durch die Reise der 7 Sinne führen wird.

2. Tag: Reykjavik, Borgarfjörður, Vatnsnes Halbinsel

Fahrt in Richtung Nordisland. Unterwegs werden Stopps für Spaziergänge und Entspannungsübungen eingelegt. Tagesziel ist die einsame Halbinsel Vatnsnes mit den Felsformation Hvitserkur, die aus dem Meer herausragt.

3. Tag: Myvatn

Im Norden geht es vorbei an der Stadt Akureyri. Wir widmen uns dem Gebiet rund um den See Myvatn. Leichte Wanderungen können im Krater- und Lavagebiet rund um den Vulkan Krafla unternommen werden.

4. Tag: Wasserfall Dettifoss

Wir fahren zur Schlucht Jökulsargljúfur, die zum Vatnajökull Nationalpark gehört. Dettifoss, der mächtigste Wasserfall Europas, bildet den Höhepunkt des Tages.

5. Tag: Halbinsel Tjörnes

Der Wasserfall Skeifarfoss, einer der schönsten im Norden Islands. Ein Stück weiter zu Fuss gelangt man an den schwarzen Strand, ideal für ein Erlebnis der Sinne! Am Nachmittag Fahrt zur Halbinsel Tjörnes.

6. Tag: Siglufjörður

Nach einem Halt in Akureyri, der Hauptstadt Nordislands, geht es vorbei an Dalvík in den einsamen Hedinsfjord, der ideal ist, um sich den Sinnen zu widmen. Weiterfahrt nach Siglufjörður, einem schönen Fischerdorf.

**6A09**

## Handgemachte Naturseifen

### Einsteiger- und Auffrischkurs

Die Teilnehmenden erfahren viel über naturkosmetische Rohstoffe, Eigenschaften einiger wichtiger Basis- und Pflegeöle und werden in die Welt der Düfte und des Mischens ätherischer Öle eingeführt. Im praktischen Teil erfolgt die Herstellung einfacher Pflanzenseifen. Es können auch eigene Kräuter und Blüten verwendet werden. Danach gibt es Hinweise und zahlreiche Tipps zum Schneiden und Verpacken, so dass die Seifen wunderbar auch als Geschenk verwendet werden können.

**Beginn/Dauer** Samstag, 28. Oktober 2023, 13.00 bis 17.00 Uhr

**Ort** Treff beim Rosele, gegenüber Gemeindeverwaltung, Balzers

**Referent/in** Caroline Sprenger (00423 7808284)

**Kosten** CHF 154.– (inkl. Materialkosten und Kursunterlagen)

**Organisation** Gemeinde Balzers

### Traditionelles Teehandwerk, Genussvolles und Heilsames aus der Natur

Und das Gute liegt so nah...

Tee ist weit mehr als Medizin, Kräutertees sind genussvolle Begleiter im Alltag und schenken Ruhe und Entspannung. An diesem Abend stehen die heimischen Teekräuter, die im Garten oder Wald wachsen im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden lernen das Teehandwerk vom Ernten übers Verarbeiten bis zum Teemischen kennen. Sie bekommen einen Einblick wie Kräuter zu genussvollen Hausteemischungen oder zu wohltuenden Tees in der Hausapotheke verarbeitet werden. Um in den Genuss der verschiedenen Kräuter zu kommen und die unterschiedlichen Geschmäcker kennenzulernen, degustieren wir während dem Workshop einige Kräutertees. Zum Abschluss mischen Sie sich ihren eigenen Haustee.

**Beginn/Dauer** Dienstag, 7. November 2023, 18.00 bis 21.00 Uhr  
**Ort** Alter Pfarrhof, Balzers  
**Referent/in** Marina Rutishauser  
**Kosten** CHF 56.-  
 CHF 20.- Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)  
**Organisation** Gemeinde Balzers

### Räucherworkshop

Und das Gute liegt so nah...

Entdecke Sie die Welt des Räucherns Das Räuchern mit Pflanzen ist uralt und ein Teil unserer kulturellen Wurzeln. Unsere Ahnen räucherten zu den Jahreskreisfesten und zu verschiedenen Anlässen. Sie wussten um die Wirkungsweise der Kräuter und reinigten auch Haus und Hof und schafften mit dem Duft der Kräuter eine angenehme Atmosphäre. Das Räuchern mit Kräutern hat eine reinigende, wohltuende und klärende Wirkung.

**Beginn/Dauer** Dienstag, 14. November 2023, 18.00 bis 21.00 Uhr  
**Ort** Alter Pfarrhof, Balzers  
**Referent/in** Marina Rutishauser  
**Kosten** CHF 56.-  
 CHF 20.- Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)  
**Organisation** Gemeinde Balzers

### Ferienkalender 2023

| Juli |    |    |    |    |    |    | August |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|
|      | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 31     | 32 | 33 | 34 | 35 |
| M    | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |    | M      | 7  | 14 | 21 | 28 |
| D    | 4  | 11 | 18 | 25 |    |    | D      | 1  | 8  | 15 | 22 |
| M    | 5  | 12 | 19 | 26 |    |    | M      | 2  | 9  | 16 | 23 |
| D    | 6  | 13 | 20 | 27 |    |    | D      | 3  | 10 | 17 | 24 |
| F    | 7  | 14 | 21 | 28 |    |    | F      | 4  | 11 | 18 | 25 |
| S    | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |    | S      | 5  | 12 | 19 | 26 |
| S    | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |    | S      | 6  | 13 | 20 | 27 |

| September |    |    |    |    | Oktober |    |    |    |    |    |    |
|-----------|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|----|----|
|           | 35 | 36 | 37 | 38 | 39      | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 |
| M         | 4  | 11 | 18 | 25 |         | M  | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |
| D         | 5  | 12 | 19 | 26 |         | D  | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |
| M         | 6  | 13 | 20 | 27 |         | M  | 4  | 11 | 18 | 25 |    |
| D         | 7  | 14 | 21 | 28 |         | D  | 5  | 12 | 19 | 26 |    |
| F         | 1  | 8  | 15 | 22 | 29      | F  | 6  | 13 | 20 | 27 |    |
| S         | 2  | 9  | 16 | 23 | 30      | S  | 7  | 14 | 21 | 28 |    |
| S         | 3  | 10 | 17 | 24 |         | S  | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |

| November |    |    |    |    | Dezember |    |    |    |    |    |
|----------|----|----|----|----|----------|----|----|----|----|----|
|          | 44 | 45 | 46 | 47 | 48       | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| M        | 6  | 13 | 20 | 27 |          | M  | 4  | 11 | 18 | 25 |
| D        | 7  | 14 | 21 | 28 |          | D  | 5  | 12 | 19 | 26 |
| M        | 1  | 8  | 15 | 22 | 29       | M  | 6  | 13 | 20 | 27 |
| D        | 2  | 9  | 16 | 23 | 30       | D  | 7  | 14 | 21 | 28 |
| F        | 3  | 10 | 17 | 24 |          | F  | 1  | 8  | 15 | 22 |
| S        | 4  | 11 | 18 | 25 |          | S  | 2  | 9  | 16 | 23 |
| S        | 5  | 12 | 19 | 26 |          | S  | 3  | 10 | 17 | 24 |



# Gesundheit und Körperarbeit

## Gesundheit und Körperarbeit

7A01

### Vortrag: 4 Wochen Sommer-Challenge

Auftakt zum neuen Abnehm- und Wohlfühlprogramm

Die Teilnehmenden erfahren, wie sie innerhalb von vier Wochen die Pfunde erfolgreich purzeln lassen können, um wieder zu mehr Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden zu gelangen. Dem Sommerspeck den Kampf ansagen? Das bedeutet für die meisten auch gleichzeitig Diäten und Hungern. Das muss nicht sein. Nur wie? Die Referentin zeigt auf, was kleine Veränderungen bedeuten, wie diese Zeit durchgeführt und durchgehalten werden kann.

- Was möchten wir erreichen?
- Welche Lebensmittel lassen wir weg?
- Wie starten wir richtig?
- Welches sind die fünf wichtigsten Tipps um durchzuhalten?
- «4 Wochen Sommer-Challenge, das neue Abnehm- und Wohlfühlprogramm», was ist in dem Programm enthalten? Rezepte, Tipps direkt aus der Küche, Trainings und vieles mehr.

**Beginn/Dauer** Montag, 28. August 2023, 19.00 bis ca. 20.15 Uhr

**Ort** SAL, Kleiner Saal, Schaan

**Referent/in** Eliane Vogt (00423 7930165)

**Kosten** CHF 20.-

**Organisation** Stein Egerta / Anne Gerhards mit Ernährungsberatung Eliane Vogt

7A02

### 4 Wochen Sommer-Challenge

Das neue Abnehm- und Wohlfühlprogramm

Ohne zu hungern, ohne Diät! Innerhalb der vier Wochen nutzen die Teilnehmenden die Zeit, um gemeinsam dem Sommerspeck den Kampf anzusagen, ein paar Pfunde purzeln zulassen und wieder zu mehr Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden zu gelangen. Wir essen nicht weniger, sondern einfach besser! Dabei können kleine Veränderungen Grosses bewirken. Durch diese kleinen Veränderungen reduzieren wir den Heissunger auf Süsses, nehmen schneller ab, stärken das Immunsystem und sind entspannter und belastbarer. Während dieser Zeit begleitet die Kursleitung professionell die Teilnehmenden, gibt viele Tipps und Zusatzinformationen, damit es einfach wird durchzuhalten, und erklärt, was wichtig ist.

- Im ersten Mail vor dem Start des Programms erhalten alle Teilnehmenden eine Einkaufsliste und die wichtigsten fünf Tipps für einen perfekten Start.
- Täglich bekommen die Teilnehmenden jeweils von montags bis freitags Mails mit insgesamt 20 neuen Rezepten inklusive Extratipps. So können sie lesen, kochen und trainieren, wann es für sie zeitlich passt.

- Jeden Montag gibt es den Tipp direkt aus der Küche. Darin wird erklärt, was sogenannte Superfoods sind, wie kann das Gewicht nachhaltig gehalten werden und welche Lebensmittel sind besonders wichtig.
- Für eine ausreichende, effektive Bewegung wird mit Powertrainings über zahlreiche Videos und einer freiwilligen Laufgruppen (für Anfänger und leicht Fortgeschrittene) gesorgt.
- In einer WhatsApp-Gruppe können diejenigen, die möchten, diskutieren und sich austauschen.

**Beginn/Dauer** Montag, 28. August 2023, bis Montag, 25 September mit diversen Aktivitäten

**Ort** Online, Teilnahme von Zuhause oder vom Büro

**Referent/in** Eliane Vogt (00423 7930165)

**Kosten** CHF 118.- inkl. Auftaktvortrag am Montag, 28. August, um 19.00 Uhr. Bei Anmeldung angeben, ob Sie am Vortrag teilnehmen (SAL – Kleiner Saal). Es ist der Auftakt zum Programm «4 Wochen Sommer-Challenge» statt. Die Teilnahme an dem Vortrag ist sehr hilfreich und im Programm inkludiert

**Organisation** Stein Egerta / Anne Gerhards mit Ernährungsberatung Eliane Vogt

7A03

### Jin Shin Jyutsu: Strömen, Selbsthilfekurs 1

Erfahren, erspüren und erkennen, was mir hilft

Jin Shin Jyutsu ist eine jahrtausendalte, ganzheitliche Heilkunst. Sie harmonisiert Körper, Geist und Seele. Indem wir uns strömen, bringen wir unsere Energie zum Fließen. Sie erfahren und erleben: was ist Strömen, wie fühle ich es und was kann ich für mich machen, um körperlich geistig und seelisch gesund zu bleiben oder zu werden. Lösung alltäglicher Spannungen.

**Beginn/Dauer** Freitag, 1. September 2023, 19.00 bis ca. 21.30 Uhr, und Samstag, 2. Sept., 8.30 bis ca. 17.00 Uhr

**Ort** Jin Shin Jyutsu Praxis, Feldstrasse 106, Triesen

**Referent/in** Cornelia Nutt

**Kosten** CHF 170.- Mit dem Anmeldeschluss am 23. August ist die Anmeldung verbindlich. CHF 15.- für das Mittagessen CHF 20.- Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Triesen



**7A04**

## Ernährungsvortrag: Gesund, fit und schlank Gesundheit ist Lebensqualität!

Die Referentin zeigt auf, wie jede und jeder es schaffen kann, gesund, schlank und fit zu werden. Mit den richtigen Lebensmitteln zur richtigen Zeit, mit einfachen Tricks und Ideen. Kleine Veränderungen können grosse Wirkung zeigen. Diäten sind kein Thema, ebenso wenig Hungern! Das Leben muss auch Platz für Genuss haben. Nur dann macht der neue Lebensstil Freude.

- Wie der Stoffwechsel auf Hochtouren gebracht werden kann.
- Wie Sie Pfunde purzeln lassen, besser schlafen.
- Warum Vitamine helfen, Fett zu verbrennen.
- Fünf Regeln, die den Appetit im Kopf zügeln.
- Abnehmen ist eine Sache, wichtiger noch ist die Gesundheit.

**Beginn/Dauer** Montag, 11. September 2023,  
19.00 bis 20.30 Uhr

**Ort** Gemeindsaal, Foyer, Eschen

**Referent/in** Eliane Vogt (00423 7930165)

**Kosten** CHF 20.–

**Organisation** Gemeinde Eschen

**7A05**

## Atem, die tragende Kraft der Leichtigkeit Entspannung, Ruhe und inneres Gleichgewicht

In unserem Alltag werden wir oft vor verschiedene Herausforderungen gestellt. Anspannung und Belastungen können unser Atemgeschehen beeinflussen. Wenn der Atem frei fliesen kann, kann sich auch die Atembewegung weiter ausbreiten. Der Atem bekommt mehr Raum. Mit Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen in bequemer Alltagskleidung erfahren wir das Zusammengehen von Atem und Bewegung.

**Beginn** Dienstag, 12. September 2023,  
18.30 bis 19.30 Uhr

**Dauer** 3 Dienstagabende

**Ort** Jugendhaus Weiherring, Mauren

**Referent/in** Anita Schierscher (00423 7910966)

**Kosten** CHF 66.–

**Organisation** Gemeinde Mauren

**7A06**

## Über die Selbstliebe zur Nächstenliebe Meditations-Seminar

In diesem Intensivseminar finden die Teilnehmenden durch geführte Meditationen und in Gesprächen ihren eigenen Zugang zu ihrer Liebeskraft und deren Qualitäten. Meditationsübungen und Gespräche helfen den Teilnehmenden, die reinste Form der Liebe zu entdecken. Ferner lernen sie die sechs Schritte, um der Eigenliebe zu begegnen. Die Entstehung der Nächstenliebe und wie wir diese verinnerlichen, sind weitere Schwerpunkte dieses Wochenendes.

**Beginn/Dauer** Freitag, 15. September 2023,  
18.00 bis 21.00 Uhr; Samstag, 16. September,  
9.00 bis 17.00 Uhr; Sonntag, 17. September,  
9.00 bis 12.00 Uhr

**Ort** Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

**Referent/in** Maja Bandelier

**Kosten** CHF 300.– inkl. Tee, Kaffee, Wasser,  
Croissant neu Samstagvormittag und  
Zopf neu Sonntagvormittag

**7A07**

## Über die Selbstliebe zur Nächstenliebe Meditations-Seminar

Kursbeschreibung siehe Kurs 7A06

**Beginn/Dauer** Freitag, 17. November 2023,  
18.00 bis 21.00 Uhr; Samstag, 18. November,  
9.00 bis 17.00 Uhr; Sonntag, 19. November,  
9.00 bis 12.00 Uhr

**Ort** Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta,  
Dachraum, und online per Zoom

**Referent/in** Maja Bandelier

**Kosten** CHF 300.– inkl. Tee, Kaffee, Wasser,  
Croissant neu Samstagvormittag und  
Zopf neu Sonntagvormittag  
Bitte bei Anmeldung angeben, ob Sie anwesend  
sind oder per Zoom teilnehmen.

**Beginn/Dauer** Mittwoch, 20. und 27. September  
2023, jeweils von 18.30 bis ca. 21.15 Uhr

**Ort** Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

**Referent/in** Gerhard Malin (0043 664 1375922)

**Kosten** CHF 138.–

**7A10**

## Refresh-Workshop: Mit Selbsthypnose leichter abnehmen

Hypnose sehen, hören, erleben und erfahren

Die wichtigsten Informationen für ein dauerhaftes Abnehmen werden kurz wiederholt. In einem anschliessenden ersten Teil wird auf offene Fragen und auf eventuelle Unklarheiten in Bezug auf die Anwendung der Selbsthypnose eingegangen. Dann geht es um offene Fragen der Teilnehmenden speziell zum Abnehmen. Falsche Selbstbilder, Stress und Frustessen und der Umgang mit kritischen Lebensmitteln werden dabei behandelt. Am Ende des Abends können die Teilnehmenden das vertiefte Wissen besser nutzen und gewinnbringend in ihr persönliches Abnehmprogramm einbauen. Eine geführte Hypnose ermöglicht es, das Gelernte und die konkreten persönlichen Ziele visuell und emotional zu verankern. Verschiedene Sichtweisen auf das Ziel und den Prozess der Zielerreichung helfen, das gewünschte leichter und besser erreichen zu können.

**Beginn/Dauer** Mittwoch, 8. November 2023,  
18.30 bis 21.15 Uhr

**Ort** Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

**Referent/in** Gerhard Malin (0043 664 1375922)

**Kosten** CHF 68.–

**7A11**

## Meditation

Auszeit für mich!

Meditation ist Sein, nicht Tun. Es ist eine Einstellung, die Selbstbetrachtung erfordert und Sie Ihr ganzes Leben begleiten kann. Entspannung für Körper und Geist mit einfachen Meditationsübungen. Durch verschiedene, geführte Meditationen und Atemübungen werden die inneren Kräfte und Energien entfaltet und das Bewusstsein erweitert.

**Beginn** Mittwoch, 27. September 2023,  
18.00 bis 19.30 Uhr

**Dauer** 6 Mittwochabende (25. Okt. und  
22. Nov. entfallen)

**Ort** Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

**Referent/in** Charlotte Ender (2327126)

**Kosten** CHF 180.–

**7A09**

## Mit Selbsthypnose leichter abnehmen Hypnose sehen, hören, erleben und erfahren

Hypnose ist eine Methode, die wichtige Bereiche unseres Lebens positiv beeinflussen kann. Sie wirkt beruhigend entspannend, stärkt das Selbstbewusstsein und hat positive Auswirkungen auf die Konzentration. Unangenehme Empfindungen und Angewohnheiten können überwunden werden. So kann die altbewährte Technik wirksame Unterstützung leisten, im Unterbewusstsein eingefleischte Programmierungen, die uns bspw. zu viel essen lassen, zu ändern. Dazu werden zuerst die Grundlagen der Hypnose erläutert bzw. aufgefrischt. Danach erfahren die Teilnehmenden, was einem schlankeren Leben im Weg steht, von einem falschen Selbstbild bis hin zu Stress- und Frustessen. Auf sanfte sowie wirksame Art und Weise können neue, positive Programmierungen für ein besseres Lebensgefühl geschaffen werden. Ca. sechs Wochen nach der Veranstaltung besteht die Möglichkeit, an einem Refresh-Abend das Gelernte zu wiederholen, zu vertiefen und aufgekommene Fragen zu klären.

**7A12**

## Jin Shin Jyutsu: Strömen, Selbsthilfekurs 2

Die 26 Sicherheitsenergieschlösser und ihre Bedeutung

Jin Shin Jyutsu ist eine jahrtausendalte, ganzheitliche Heilkunst. Sie harmonisiert Körper, Geist und Seele. Über die Energieschlösser lösen wir allein mit unseren Händen Blockaden auf, so dass der Energiefluss wiederhergestellt wird und wir somit ins Gleichgewicht kommen können. Bei Buch 2 erfahren wir, an welchen Körperstellen sich die 26 Sicherheitsenergieschlösser befinden, ihre Bedeutung und wie sie uns gegen Schmerzen helfen. Durch das Strömen können wir unsere Lebenssituation verbessern.

**Beginn/Dauer** Freitag, 29. September 2023, 19.00 bis ca. 21.30 Uhr, und Samstag, 30. Sept., 8.30 bis ca. 17.00 Uhr

**Ort** Jin Shin Jyutsu Praxis, Feldstrasse 106, Triesen

**Referent/in** Cornelia Nutt

**Kosten** CHF 170.– Mit dem Anmeldeschluss am 21. September ist die Anmeldung verbindlich. CHF 15.– für das Mittagessen und CHF 20.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Triesen

**7A13**

## Fussworkshop: Mobilisation, Kräftigung, Massage

Happy-Feet-Training & Reflexzonenbehandlung

Unsere Füsse tragen uns durch das Leben und sind ständiger Belastung ausgeliefert. Gesunde Füsse sind die körperliche und energetische Basis für unseren Organismus. Mit gezielten, dynamischen, kräftigenden und leicht erlernbaren Übungen machen wir unsere Füsse wieder alltagsfit. Das Fussgewölbe wird samt den vielen Muskeln, Bändern und Sehnen optimal trainiert. Das verbessert die Statik, entlastet und stabilisiert somit die Wirbelsäule. Anschliessend befassen wir uns mit den wichtigsten energetischen wie auch den Reflexpunkten, die sich auf beiden Füssen befinden und die inneren Organe reflektieren. Die wichtigsten Zonen werden bearbeiten. Dabei wenden wir wirksame Griffe der Reflexzonenmassage an den eigenen Füssen an. Damit lösen sich Verspannungen und Blockaden im ganzen Körper und so die Gesundheit des Körpers nachhaltig gefördert bzw. positiv unterstützt.

**Beginn/Dauer** Samstag, 30. September 2023, 9.00 bis 14.00 Uhr

**Ort** Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

**Referent/in** Manuela Germana Hiestand (0043 6601551967)

**Kosten** CHF 140.–

**7A14**

## Vortrag: Fasten nach Hildegard von Bingen

Das «sanfte» Fasten

Hildegard von Bingen hat das Fasten als Heilmittel empfohlen. Hildegard-Fasten ist von jedem praktikierbar, denn es gibt neben dem Saft-Fasten auch «sanftes» Reduktions- oder Brotfasten. So wird Fasten zu einem aufschlussreichen und spannenden Prozess, bei dem wir unsere Wahrnehmung schärfen, unser Körpergefühl sensibilisieren und seelischen Ballast loswerden. Ganzheitliches Fasten öffnet Türen nach innen.

**Beginn/Dauer** Donnerstag, 19. Oktober 2023, 18.00 bis 19.30 Uhr

**Ort** Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

**Referent/in** Tamara Alexandra Ospelt (0041 79 7507720), Katalin Wenaweser (0041 78 9347127)

**Kosten** CHF 25.–

**7A15**

## Fastenwoche nach Hildegard von Bingen

Bewusstheit und Achtsamkeit pflegen

Fasten ist ein Heilmittel, um Ruhe zu finden, den Körper zu entschlacken und die Seele von Ballast zu befreien. Das Hildegard-Fasten führt zu Bewusstheit und Achtsamkeit – auch danach. Nach dem Motivationsvortrag am Donnerstagabend und den sogenannten «Abstagen mit Birnbrei» am Wochenende treffen wir uns von Montag bis Samstag (ausser Donnerstag) täglich. Am Abend dient das erste Drittel dem Erfahrungsaustausch und auftauchenden Fragen. Im zweiten Drittel erfahren die Teilnehmenden Wissenswertes zur Hildegard-Lehre. Der letzte Teil ist geführten Meditationen gewidmet.

**Beginn/Dauer** Montag, 23. Oktober 2023, bis Samstag, 28. Okt., ausser Donnerstag täglich von 18.00 bis 19.30 Uhr sowie ggf. von 19:30 bis 21.00 Uhr, Samstag von 8.30 bis 10.00 Uhr sowie ggf. von 10.00 bis 11.30 Uhr

**Ort** Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

**Referent/in**

Tamara Alexandra Ospelt (0041 79 7507720), Katalin Wenaweser (0041 78 9347127)

**Kosten** CHF 230.–

**7A16**

## Sanfte Wanderung und Waldbaden im Hochmoor Gamperfin

Achtsamkeit in der Natur

Die Teilnehmenden machen ihre eigenen Naturerfahrungen, Yoga mal ganz anders im Wald und in der Natur. Sie erleben den Kontakt mit der Erde ganz bewusst, spüren die Kraft der Bäume, des Waldes ganz bewusst. Die Sinne werden aktiviert, das Immunsystem gestärkt. Wir geniessen die Landschaft des Hochmoores und tauchen ein in die Natur. Wir schlendern durch den Wald, über die Wiesen und entdecken diese wunderschöne Umgebung mit allen Sinnen und ohne Erwartungen. Wir praktizieren zusätzlich Yoga im Einklang mit der Natur, machen Atem- und Achtsamkeitsübungen und geniessen es, während dieser Wanderung einfach nur zu sein.

**Beginn/Dauer** Samstag, 21. Oktober 2023, 8.30 bis 11.30 Uhr

**Ort** Treffpunkt: Grabs Marktplatz

**Referent/in** Inge Büchel (782 24 38)

**Kosten** CHF 90.–

**7A17**

## Mein Wohlfühlgewicht, ohne zu hungern, ohne Diät

Ernährung und Bewegung, der Kombinationskurs

Jeden Montag eine gute Stunde Tipps zur Ernährung mit verschiedenen Themen, z. B. Warum machen Kohlenhydrate schlapp und krank? Welche Proteine sind wichtig für gute Nerven, ausgeglichene Psyche und ein starkes Immunsystem? Säuren, Basen, die guten Fette für Herz und

Hirn, warum sind sie lebensnotwendig? Und was hilft uns ganz einfach Fett zu verbrennen? Danach ca. eine Stunde Kraft mit dem eigenen Körper. Effektive Übungen, die helfen, Fett einfacher zu verbrennen.

- Ganzheitlicher Ansatz: Ernährung, Bewegung, Psyche
- Ernährung einfach erklärt: verschiedene Themen
- Familientaugliche Tipps: Rezepte und Ideen helfen bei der Umsetzung.
- Muskelaufbau, der Spass macht
- Gemeinsame Ziele erreichen

**Beginn** Montag, 23. Oktober 2023, 13.30 bis 15.30 Uhr

**Dauer** 4 Montagnachmittage

**Ort** Ernährung- und Bewegungsstudio Eliane Vogt, Mauren

**Referent/in** Eliane Vogt (00423 7930165)

**Kosten** CHF 220.–

**Organisation** Gemeinde Mauren

**7A18**

## Autogenes Training

Grundkurs nach Prof. Dr. Schultz

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. Die Teilnehmenden erlernen eine Entspannungsmethode, die weltweit erfolgreich von Kurs- oder Seminarleitern gelehrt und von Ärzten und Psychologen empfohlen und eingesetzt wird. Durch das Trainieren eines Reflexes mit gezielten Übungen lernen die Teilnehmenden, sich in ganz kurzer Zeit (zwei Minuten) zu entspannen.

**Beginn** Montag, 23. Oktober 2023, 18.00 bis 19.30 Uhr

**Dauer** 8 Montagabende

**Ort** Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

**Referent/in** Charlotte Ender (2327126)

**Kosten** CHF 240.–

**7A19**

## Atem-Rhythmus: Lebensfreude

Den eigenen Rhythmus im Leben finden

In unserem Alltag sind wir von verschiedenen Rhythmen begleitet: Tag-Nacht, Mondphasen, Organtätigkeiten und Herzschlag sowie den für die Gesundheit relevanten, jedoch oft vernachlässigten Atemrhythmus, der sich mit dem Herzrhythmus, gegenseitig beeinflusst. Für das innere Gleichgewicht und unsere Gesundheit ist es wichtig, in Übereinstimmung mit diesen Rhythmen zu leben. Die frei fliessenden Bewegungsübungen ermöglichen ein Ausbreiten der Atembewegung. Der Körper, eingebunden im vegetativen Nervensystem, reagiert mit Ruhe und Ausgeglichenheit. Die neue und spürbare Lebendigkeit, eine bessere Körperwahrnehmung sowie Wohlspannung lassen Freude entstehen.

**Beginn** Dienstag, 24. Oktober 2023, 18.15 bis 19.30 Uhr

**Dauer** 5 Dienstagabende

**Ort** Atemstunde, Ute Blapp, Rietgarage 1.0G, Gonzenstrasse 7, Sevelen

**Referent/in** Ute Blapp (0041 78 6375547)

**Kosten** CHF 140.–

## Gehirn und Alterungsprozesse

Abläufe, Einflussfaktoren und Zusammenhänge

Die Alterung findet in unterschiedlichen Bereichen statt. Biologisch sind die organischen Funktionen betroffen. Sozio-kulturell verändern sich unsere sozialen Rollen. Und auch Psychologische Aspekte, dies sowohl von der Gesellschaft als auch bei sich selbst betrachtet und gespürt werden können, sind Aspekte der Alterung. Diese Alterungsphänomene sind das Resultat der Ausschaltung einiger Gene. Dies wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst und findet im gesamten Körper und den Nervenzellen statt. Was aber, wenn die Hirnfunktionen nachlassen? Welche genetischen Faktoren und Umweltfaktoren tragen dazu bei, dass einige Menschen z.B. nur unter leichter Gedächtnisstörung leiden, während andere Menschen sehr dramatisch unter Demenz leiden? Im Vortrag wird auf folgende Aspekte näher eingegangen:

- Wie Gene geschont, aber auch im Alter ausgeschaltet werden
- Genetische Prädispositionen, Mutationen und Umweltfaktoren, die den Alterungsprozess beeinflussen
- Kognitive Hirnfunktionen: die Orchesterbearbeitung unterschiedlicher Hirnareale sowie Veränderung kognitiver Fähigkeiten
- Genetisches, chronologisches und neurologisches Alter
- Zelluläre und makroskopische Hirnveränderungen sowie Veränderungen innerhalb und ausserhalb der Nervenzellen
- Behandlungsmöglichkeiten: Neuroprotektive Substanzen, Medikamente, aktive und passive Impfungen
- Die Wirkung der abnehmenden Lebensmittelabsorption auf das Gehirn. «Deine Nahrung soll deine Medizin sein!»(Hippokrates)

**Beginn/Dauer** Mittwoch, 25. Oktober 2023, 18.30 bis 20.30 Uhr

**Ort** Online, Teilnahme von Zuhause oder vom Büro

**Referent/in** Nelson Annunciato

**Kosten** CHF 25.–

## Homöopathische Hausapotheke

Eine wirkliche Alternative

Die Teilnehmenden werden in die homöopathische Arbeits- und Denkweise eingeführt, erarbeiten die Grundlagen und Wirkungsweisen der Homöopathie und lernen die Mittel der Hausapotheke kennen. Anhand von Fallbeispielen lernen sie Symptome zu erkennen, das passende Mittel zu finden und ähnliche Arzneimittel zu unterscheiden. Dazu gibt es reichlich Tipps und Fallbeispiele vom erfahrenen Profi.

**Beginn/Dauer** Donnerstag, 26. Oktober und 2. November 2023, jeweils von 19.00 bis 21.00 Uhr

**Ort** Alter Pfarrhof, Stube, Balzers

**Referent/in** Sandra Frei (0041 79 2213741)

**Kosten** CHF 85.–

CHF 15.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Balzers

## Gesundheit beginnt im Kopf

Wie sich Gedanken und Emotionen auf die Gesundheit auswirken

Gesundheit ist (auch) Kopfsache. Kann dann eine Veränderung im Denken die Gesundheit auch positiv beeinflussen? Sie lernen, welche immense Auswirkung die Art des Denkens auf die psychische und körperliche Gesundheit hat. Wie werden beispielsweise Stresshormone durch endlose To-Do-Listen gesteuert. Oder wie ist es möglich, dass manche Menschen sich quasi selbst heilen können. Die Referentin stellt vor, wie wissenschaftliche Erkenntnisse des Placebo-Effektes in das Leben integriert werden können, um nachhaltig gesund zu bleiben. Und das ganz ohne Zuckerpille. Ausserdem erfahren die Teilnehmenden die Zusammenhänge zwischen ihrem Stresslevel und ihrem Immun- und Nervensystem und wie sie diese ohne viel Aufwand beeinflussen können. Dadurch gewinnen sie einen Einblick in ihre eigene, grossartige Fähigkeit, sich selbst zu steuern und zu regulieren.

**Beginn/Dauer** Montag, 6. November 2023, 18.00 bis 19.30 Uhr

**Ort** Vereinshaus, Gamprin

**Referent/in** Jenny Schwarz (0041 78 9283211)

**Kosten** CHF 28.–

**Organisation** Gemeinde Gamprin

## Jin Shin Jyutsu: Strömen, Selbsthilfekurs 3

Beziehungen zwischen Finger und Zehen

Jin Shin Jyutsu ist eine jahrtausendalte, ganzheitliche Heilkunst. Sie harmonisiert Körper, Geist und Seele. Indem wir uns strömen, bringen wir unsere Energie zum Fliesen. Im dritten Teil wird aufgezeigt, wie Finger und Zehen uns helfen und unterstützen. Jeder Finger ist für eine bestimmte Region körperlich zuständig, wirkt sich auch geistig und seelisch positiv aus. Unsere Hände/Finger, Füsse/Zehen leisten täglich unbeschreiblich viel und werden trotzdem erst beachtet, wenn sie uns wehtun.

**Beginn/Dauer** Freitag, 10. November 2023, 19.00 bis ca. 21.30 Uhr, und Samstag, 11. Nov., 8.30 bis ca. 17.00 Uhr

**Ort** Jin Shin Jyutsu Praxis, Feldstrasse 106, Triesen

**Referent/in** Cornelia Nutt

**Kosten** CHF 170.– Mit dem Anmeldeschluss am 3. November ist die Anmeldung verbindlich. CHF 15.– für das Mittagessen und CHF 20.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Triesen

## Positive Psychologie im Alltag, Einblick in Aufbau und Anwendung

Ein Weg zu einem erfüllten, sinnvollen Leben

Der Begriff Positive Psychologie wurde 1954 von dem US-amerikanischen Psychologen Abraham Maslow erstmals verwendet. Sie knüpft mit ihrer Sichtweise an Ideen der Humanistischen Psychologie an. Viele ihrer Aspekte sind bereits in der ressourcenorientierten Psychotherapie zu finden. Die Positive Psychologie fand in den 1990er Jahren durch den US-amerikanischen Psychologen Martin Seligman breite Aufmerksamkeit. Das von ihm entwickelte PERMA-Konzept zeigt sehr eindrücklich und praxisorientiert, wie Wohlbefinden, innere Zufriedenheit, das Gestalten von positiven Beziehungen möglich sind. Folgende Faktoren sind bedeutsam:

- Positive Emotionen: Erleben von positiven Gefühlen
- Engagement: Einsetzen von Stärken und Erleben von Flow
- Relationships: Zugehörigkeit erleben und Beziehungen aufbauen
- Meaning: Sinnhaftigkeit spüren
- Achievement: Ziele erreichen und Wirksamkeit leben

Diese Faktoren und einige der damit verbundenen Tools werden vorgestellt. Ebenso erläutert die Referentin, welche Wirkkraft die Neuroplastizität für die Gestaltung von Lebensentwürfen hat, egal mit welchen Umständen man auch konfrontiert ist.

**Beginn/Dauer** Montag, 6. November 2023, 18.30 bis 20.00 Uhr

**Ort** SAL, Kleiner Saal, Schaan

**Referent/in** Elisabeth Walcher (0043 676 7330516)

**Kosten** CHF 25.–

## Mehr Lebensqualität mit Cranio-Griffen für den Alltag

Einstieg in die Methode mit praktischen Übungen

Die Cranio Sacrale Körperarbeit zählt seit Langem zu den anerkannten alternativen Methoden zur Aktivierung unserer inneren Kräfte. Sie bewirkt durch sanfte Berührung umfassende Entspannung und bringt neues Wohlbefinden. Die Teilnehmenden lernen die Methode und Übungen zum Spüren und sich besser Wahrnehmen näher kennen. Techniken zur Selbstanwendung stehen im Vordergrund. Besondere Bedeutung kommt dabei dem körpereigenen Cranio Sacral Rhythmus von fliessender Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit zu, der mit etwas Übung am ganzen Körper spürbar ist und hilft, Blockaden zu lösen. Die gelernten Techniken und Griffe lassen sich sehr gut auch zu Hause anwenden. Der dritte Abend dient insbesondere der Wiederholung des Gelernten und gibt genügend Raum, aufgekommene Fragen zu klären. Dazu sind auch Teilnehmende aus vorangegangenen Workshops willkommen.

**Beginn/Dauer** Donnerstag, 9., 16. und 23. November 2023, jeweils von 18.30 bis 21.30 Uhr

**Ort** Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

**Referent/in** Patrizia Rusch (0043 650 5821067)

**Kosten** CHF 188.–

CHF 63.– für einen Abend für wiederholende Teilnehmende der Kurse von Patrizia Rusch

## Natur-Yoga und Waldbaden: Achtsamkeit im Wald

Wald und Natur spüren, fühlen und geniessen

Die Teilnehmenden erhalten Einblick in die Praxis und machen ihre eigenen Naturerfahrungen, erleben Yoga mal ganz anders in der Natur bzw. Wald, erleben den Kontakt zur Mutter Erde ganz bewusst, spüren die Kraft der Bäume des Waldes und nehmen diese Kraft bewusst auf. Wir tauchen ein in die Umgebung, erleben diese einmal ganz anders und üben uns im NatURYoga und der Achtsamkeit. Diese Praktiken sind seit langem eine etablierte Therapieform in Japan. Durch den Wald schlendern ohne Erwartungen und mit allen Sinnen den Wald entdecken, das Immunsystem stärken, Yogaübungen in Einklang mit der Natur, Atemübungen, kleine Meditationen, die Sinne aktivieren, Achtsamkeitsübungen, Naturbilder wahrnehmen und loslassen.

**Beginn/Dauer** Samstag, 11. November 2023,  
9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort** Naturort in der Region, wird vor Kursbeginn bekannt gegeben

**Referent/in** Inge Büchel (782 24 38)

**Kosten** CHF 65.–

CHF 10.–, bei Durchführung von Übungen mit Materialbedarf (Materialkosten)

## Von der Würde des Menschen zum Subjekt in der Medizin?

Hintergründe, Herausforderungen,  
Zusammenhänge

Wachsende wissenschaftliche Erkenntnisse und neue Technologien eröffnen neue Perspektiven und Handlungsspielräume. Dadurch werden gleichzeitig Verhaltensunsicherheit durch die Frage geschaffen, ob wir das, was wir tun können, auch tun dürfen oder gar sollten. Ist es ethisch und moralisch vertretbar? In wie weit wird die Würde des Menschen beeinflusst respektive beeinträchtigt? Anhand der Zusammenhänge eröffnet der Referent dabei verschiedene Perspektiven für die jeweils involvierten Menschen.

In der Medizin haben sich moralische Gründe, die die Würde des Patienten betreffen, als wichtige Grundlage praktischen Überlegens neben solchen des Wohlergehens und der Autonomie fest etabliert. Nur kann faktenbasierte Medizin die subjektive Würde umfassen? Wohin geht der Homo economicus in seiner mehr und mehr Daten orientierten Welt? Ausgehend der Begriffsklärung und des kulturgeschichtlichen Wegs der Menschenwürde von der Renaissance bis in die wissenschaftliche und gelebte Medizin der Moderne gibt der Referent Dr. med. Michael Holzapfel einen Überblick zum Status quo. Dabei erläutert er anschaulich, was dies für die Würde in der Medizin heisst und welche Bedeutung und Verantwortung dies für medizinische Fachkräfte wie auch Kranke und Patienten nahelegen.

**Beginn/Dauer** Montag, 13. November 2023,  
18.30 bis 20.30 Uhr

**Ort** SAL, Kleiner Saal, Schaan

**Referent/in** Dr. med. Michael Holzapfel

**Kosten** CHF 25.–

## Geführte Meditation mit Klangschalen in Planken

Wohltuend entspannt in den Advent

Einstimmung in den Advent mit geführten Meditationen und Begleitung von Klängen. Es ist ein wundervoller Weg der Entspannung. Die Klänge werden nicht nur mit den Ohren wahrgenommen, sondern mit allen Sinnen und führen so zu einer tiefen inneren Ruhe. Es ist eine Zeit für sich selbst, in der Kraft und Energie geschöpft werden können.

**Beginn/Dauer** Dienstag, 14. November 2023,  
18.30 bis 20.30 Uhr

**Ort** Dreischwesternhaus, Mehrzweckraum,  
Planken

**Referent/in** Karin Thaler

**Kosten** CHF 48.–

Am Montag, 27. November, findet ein weiterer Abend in Eschen statt (7A29).

**Organisation** Gemeinde Planken

## Geführte Meditation mit Klangschalen in Eschen

Wohltuend entspannt in den Advent

Einstimmung in den Advent mit geführten Meditationen und Begleitung von Klängen. Es ist ein wundervoller Weg der Entspannung. Die Klänge werden nicht nur mit den Ohren wahrgenommen, sondern mit allen Sinnen und führen so zu einer tiefen inneren Ruhe. Es ist eine Zeit für sich selbst, in der Kraft und Energie geschöpft werden können.

**Beginn/Dauer** Montag, 27. November 2023,  
18.30 bis 20.30 Uhr

**Ort** Kindergarten Schönbühl, Bewegungsraum,  
Eschen

**Referent/in** Karin Thaler

**Kosten** CHF 48.–

Am Dienstag, 14. November, findet ein weiterer Abend in Planken statt (7A28).

**Organisation** Gemeinde Eschen

## Mit Homöopathie gegen Grippe

Eine wirkliche Alternative

Grippesymptome sind sehr unterschiedlich: Kopfschmerzen, Fieber, Abgeschlagenheit, Übelkeit, Durchfall und Erbrechen. Homöopathie kann bei Grippe genutzt werden, um akute Beschwerden zu lindern. Wir lernen eine Auswahl an homöopathischen Mitteln kennen und erfahren, wie wir diese erfolgreich unterscheiden können, damit das der Situation entsprechende Mittel eingesetzt werden kann. Hierfür ist homöopathisches Vorwissen ist hilfreich, jedoch nicht notwendig. Dazu gibt es reichlich Tipps und Fallbeispiele vom erfahrenen Profi.

**Beginn/Dauer** Dienstag, 28. November 2023,  
19.00 bis 21.00 Uhr

**Ort** Alter Pfarrhof, Stube, Balzers

**Referent/in** Sandra Frei (0041 79 2213741)

**Kosten** CHF 85.–

CHF 15.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Balzers

## Ferienkalender 2023

| Juli |    |    |    |    |    |    | August |    |    |    |    |    |  |
|------|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|--|
|      | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |        | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |  |
| M    |    | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 | M      |    | 7  | 14 | 21 | 28 |  |
| D    | 4  | 11 | 18 | 25 |    |    | D      | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |  |
| M    | 5  | 12 | 19 | 26 |    |    | M      | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |  |
| D    | 6  | 13 | 20 | 27 |    |    | D      | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |  |
| F    | 7  | 14 | 21 | 28 |    |    | F      | 4  | 11 | 18 | 25 |    |  |
| S    | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |    | S      | 5  | 12 | 19 | 26 |    |  |
| S    | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |    | S      | 6  | 13 | 20 | 27 |    |  |

| September |    |    |    |    | Oktober |   |    |    |    |    |    |    |
|-----------|----|----|----|----|---------|---|----|----|----|----|----|----|
|           | 35 | 36 | 37 | 38 | 39      |   | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 |
| M         |    | 4  | 11 | 18 | 25      | M |    | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |
| D         | 5  | 12 | 19 | 26 |         | D | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |    |
| M         | 6  | 13 | 20 | 27 |         | M | 4  | 11 | 18 | 25 |    |    |
| D         | 7  | 14 | 21 | 28 |         | D | 5  | 12 | 19 | 26 |    |    |
| F         | 1  | 8  | 15 | 22 | 29      | F | 6  | 13 | 20 | 27 |    |    |
| S         | 2  | 9  | 16 | 23 | 30      | S | 7  | 14 | 21 | 28 |    |    |
| S         | 3  | 10 | 17 | 24 |         | S | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |    |

| November |    |    |    |    | Dezember |   |    |    |    |    |    |
|----------|----|----|----|----|----------|---|----|----|----|----|----|
|          | 44 | 45 | 46 | 47 | 48       |   | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| M        |    | 6  | 13 | 20 | 27       | M |    | 4  | 11 | 18 | 25 |
| D        | 7  | 14 | 21 | 28 |          | D | 5  | 12 | 19 | 26 |    |
| M        | 1  | 8  | 15 | 22 | 29       | M | 6  | 13 | 20 | 27 |    |
| D        | 2  | 9  | 16 | 23 | 30       | D | 7  | 14 | 21 | 28 |    |
| F        | 3  | 10 | 17 | 24 |          | F | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |
| S        | 4  | 11 | 18 | 25 |          | S | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |
| S        | 5  | 12 | 19 | 26 |          | S | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |



# Bewegung und Fitness

## Pilates

8A01

### Pilates am Dienstagmorgen

Intensives, stärkeendes, ganzheitliches Training

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der tiefliegenden Rücken- und Bauchmuskulatur sowie des Zwerchfells und des Beckenbodens.

- Mobilisieren und Aufwärmen
- Bewusstes Atmen
- Muskeltraining und Muskelentspannung
- Dehnen und Regenerieren

Beginn Dienstag, 22. August 2023, 8.15 bis 9.15 Uhr

Dauer 15 Dienstagvormittage

Ort Trainingsraum euphysis, Vaduz

Referent/in Tamara Ospelt (0041 78 8185042)

Kosten CHF 300.-

8A02

### Pilates am Morgen in Triesen

Körperbewusstes und stärkeendes Training

Pilates ist ein Training für den gesamten Körper, eine optimale Haltung im Alltag, verbesserte Beweglichkeit und einen gestärkten Beckenboden. Bei allen Übungen wird auf eine bewusste Atmung geachtet. Wir stärken unseren gesamten Körper und werden beweglicher:

- Aufwärmen und Lockern
- Beweglichkeitsübungen
- Übungen für den Muskelaufbau
- Training für eine verbesserte Haltung
- Beckenboden kennenlernen und stärken
- Wohlfühlen im eigenen Körper

Beginn Dienstag, 22. August 2023, 9.30 bis 10.30 Uhr

Dauer 16 Dienstagvormittage

Ort Spoerry Fabrik, Kleinkunsthöhle, Eingang 2, Triesen

Referent/in Daniela Feigl (0041 764181863)

Kosten CHF 304.-

CHF 18.- (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinde Triesen

8A03

### Pilates am Dienstagabend

Intensives, stärkeendes, ganzheitliches Training

#### Kursziel

Der Körper wird gezielt von innen nach aussen trainiert. Durch die Stärkung der tiefliegenden Muskeln steigern sich die Koordination, die Kraft und die allgemeine Beweglichkeit. Das gesamte Körpergefühl und die Haltung werden verbessert, Alltagsstress wird reduziert und die Körperwahrnehmung gesteigert. Einfach die Muskeln neu geformt. Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der tiefliegenden Rücken- und Bauchmuskulatur sowie des Zwerchfells und des Beckenbodens.

- Mobilisieren und Aufwärmen
- Bewusstes Atmen
- Muskeltraining und Muskelentspannung
- Dehnen und Regenerieren

Beginn Dienstag, 22. August 2023, 17.30 bis 18.30 Uhr

Dauer 15 Dienstagabende

Ort Trainingsraum euphysis, Vaduz

Referent/in Tamara Ospelt (0041 78 8185042)

Kosten CHF 300.-

8A04

### Pilates am Mittwochmorgen

Intensives, stärkeendes, ganzheitliches Training

#### Kursziel

Der Körper wird gezielt von innen nach aussen trainiert. Durch die Stärkung der tiefliegenden Muskeln steigern sich die Koordination, die Kraft und die allgemeine Beweglichkeit. Das gesamte Körpergefühl und die Haltung werden verbessert, Alltagsstress wird reduziert und die Körperwahrnehmung gesteigert. Einfach die Muskeln neu geformt. Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der tiefliegenden Rücken- und Bauchmuskulatur sowie des Zwerchfells und des Beckenbodens.

- Mobilisieren und Aufwärmen
- Bewusstes Atmen
- Muskeltraining und Muskelentspannung
- Dehnen und Regenerieren

Beginn Mittwoch, 23. August 2023, 8.15 bis 9.15 Uhr

Dauer 14 Mittwochvormittage

Ort Trainingsraum euphysis, Vaduz

Referent/in Tamara Ospelt (0041 78 8185042)

Kosten CHF 280.-

Mitbringen Trainingsbekleidung, Handtuch und Trinkflasche

Organisation Stein Egerta / Anne Gerhards

8A05

### Pilates am Donnerstagmorgen

Sanftes, gezieltes, rüchenschonendes Trainieren für Einsteiger

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der tiefliegenden Rücken- und Bauchmuskulatur sowie des Zwerchfells und des Beckenbodens.

- Mobilisieren und Aufwärmen
- Atmung und Bewegung in Einklang bringen
- Muskeln stärken und Haltung verbessern
- Muskel dehnen und regenerieren

Beginn Donnerstag, 24. August 2023, 8.15 bis 9.15 Uhr

Dauer 15 Donnerstagvormittage

Ort Trainingsraum euphysis, Vaduz

Referent/in Tamara Ospelt (0041 78 8185042)

Kosten CHF 300.-

8A06

## Pilates mit Beckenbodentraining

Für Fortgeschrittene

«Es geht nicht um Bodybuilding. Mein Ziel ist, Menschen ihre Natürlichkeit zurückzugeben.» (Joseph H. Pilates)

Vier bis zehn Prozent der Knochensubstanz sind zeitlebens im Umbau. Pilates ist ein ganzheitliches Bewegungssystem, bei dem das Zentrum, die Atmung sowie die Aktivierung des Beckenbodens im Vordergrund stehen. Der Kurs vermittelt den Teilnehmenden in angepassten Schwierigkeitsgraden verschiedene Übungen aus dem Pilateskonzept unter Berücksichtigung der wichtigsten Prinzipien: Konzentration auf Körper und Geist, Kontrolle der Bewegung, bewusste Atmung, Zentrierung der Körpermitte, Bewegungsfluss.

**Beginn** Donnerstag, 24. August 2023,  
19.30 bis 20.30 Uhr

**Dauer** 14 Donnerstagsabende (7. Dez. entfällt)

**Ort** Primarschule Ebenholz, Musikzimmer, Vaduz

**Referent/in** Karin Elsensohn (00423 7910100)

**Kosten** CHF 294.–

**Organisation** Gemeinde Vaduz

8A07

## Pilates, the way of life in Schaan

Ausgewogenes Ganzkörpertraining

Pilates ist Bewegungsschulung, Ganzkörpertraining und Beckenbodentraining in einem. Es enthält Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Durch die Stärkung der tiefliegenden Muskeln steigern sich die Koordination, die Kraft und die allgemeine Beweglichkeit. Das gesamte Körpergefühl und die Haltung werden verbessert, Alltagsstress wird reduziert und die Körperwahrnehmung gesteigert. Die Stunden starten mit einem sanften Warm-up und dem Erlernen der bewussten Atmung. Danach folgen ruhige, gezielte Kräftigungs- und Flexibilitätsübungen in fein abgestimmter Abfolge. Dehnungsübungen schliessen die Stunde ab.

**Beginn** Dienstag, 24. Oktober 2023,  
17.45 bis 18.45 Uhr

**Dauer** 8 Dienstagabende

**Ort** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

**Referent/in** Carmen Eggenberger  
(00423 7913490)

**Kosten** CHF 160.–

**Organisation** Gemeinschaftszentrum Resch,  
Schaan

8A08

## Pilates, the way of life in Mauren

Ausgewogenes Ganzkörpertraining

Kursbeschreibung siehe Kurs 8A07

**Beginn** Mittwoch, 25. Oktober 2023,  
17.45 bis 18.45 Uhr

**Dauer** 6 Mittwochsabende

**Ort** Turnhalle, Mauren

**Referent/in** Carmen Eggenberger  
(00423 7913490)

**Kosten** CHF 120.–

**Organisation** Gemeinde Mauren

# Yoga

8B01

## Chi Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene in Mauren

Ruhige, meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis

Chi Yoga aktiviert den Energiefluss, fördert die Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit. Gleichzeitig werden die Körperwahrnehmung, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit geschult. Die Teilnehmenden üben und festigen die Chi Yoga-Praxis und praktizieren Tiefenentspannung. Im Mittelpunkt jeder Übungseinheit steht die Bedeutung der Wirbelsäule als zentrales Element für die Aufrichtung und als Basis für die Energie-Entfaltung aus der Körperachse. Erlernen von verschiedenen Yogahaltungen (Asanas) und deren Wirkung auf den Körper. Wir verbinden die einzelnen Asanas zu einem fließenden Bewegungsablauf (Yoga Flow), schenken dabei dem Ein- und Ausatmen die notwendige Beachtung. Ein Yoga Flow kann sehr weich, beruhigend, tief und regenerierend sein oder sehr kraftvoll, anregend, dynamisch. Ein Wechsel zwischen Kraft und Entspannung, zwischen Dynamik und Ruhe. Atemübungen und Tiefenentspannung runden jede Yogapraxis ab.

**Beginn** Montag, 21. August 2023,  
19.00 bis 20.30 Uhr

**Dauer** 15 Montagabende

**Ort** Jugendhaus Weiherring, Mauren

**Referent/in** Stefanie Hastrich (00423 7776430)

**Kosten** CHF 370.–

**Organisation** Gemeinde Mauren

8B02

## Chi Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Ruhige, meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis

Chi Yoga ist Meditation in Bewegung und schult die Körperwahrnehmung, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Wir üben Yang und Yin Yogahaltungen (Asanas), praktizieren gehaltene sowie dynamische Übungen und aktiveren dadurch den Energiefluss im Körper. Wir erfahren die Wirkung des Atems auf Körper und Geist und führen Achtsamkeitsübungen durch als sanften Weg zu mehr Präsenz bei sich selbst. Eine Tiefenentspannung und Meditation runden jede Yogaeinheit ab. Genaue, sorgfältige Bewegungsanleitung und Schwierigkeitsvarianten ermöglichen eine individuelle Yogapraxis.

**Beginn** Mittwoch, 23. August 2023,  
17.30 bis 19.00 Uhr

**Dauer** 14 Mittwochsabende

**Ort** Kindergarten, Mehrzweckraum, 1. OG, Ruggell

**Referent/in** Stefanie Hastrich (00423 7776430)

**Kosten** CHF 340.–

**Organisation** Gemeinde Ruggell

8B03

## Chi Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Ruhige, meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis

Kursbeschreibung siehe Kurs 8B02

**Beginn** Mittwoch, 23. August 2023,  
19.00 bis 20.30 Uhr

**Dauer** 14 Mittwochsabende

**Ort** Kindergarten, Mehrzweckraum, 1. OG, Ruggell

**Referent/in** Stefanie Hastrich (00423 7776430)

**Kosten** CHF 340.–

**Voraussetzung** Anfänger und Yogaerfahrene

**Organisation** Gemeinde Ruggell

8B04

## Yoga am Dienstag

Aus dem Denken heraus, hinein ins Gefühl

«Beim Yoga geht es nicht darum, die Zehen zu berühren, sondern darum, was wir auf dem Weg nach unten lernen.» Jigar Gor

Die Teilnehmenden lernen bewusster zu atmen (Pranayama), sich achtsamer zu bewegen und sich zu öffnen. Die Übungen (Asanas) werden mehr und mehr mit dem Fühlen ausgerichtet, die Haltungen von innen heraus gespürt. So wird die äussere Körperform mit innerer Energie und Sanftheit vervollständigt. Gemeinsam lassen wir uns von der heilenden Wirkung des Yoga verzaubern, genau dort, wo wir es benötigen. Und wir erkennen, dass es so viel mehr gibt, als wir mit unseren Augen sehen.

**Beginn** Dienstag, 22. August 2023,  
19.00 bis 20.00 Uhr

**Dauer** 7 Dienstagabende

**Ort** Kindergarten Haberdorf, Rhythmikraum,  
Vaduz

**Referent/in** Olga Meier (0041 79 6272447)

**Kosten** CHF 140.–

**Organisation** Gemeinde Vaduz

8B05

## Yoga am Dienstag

Aus dem Denken heraus, hinein ins Gefühl

Kursbeschreibung siehe Kurs 8B04

**Beginn** Dienstag, 24. Oktober 2023,  
19.00 bis 20.00 Uhr

**Dauer** 8 Dienstagabende

**Ort** Kindergarten Haberdorf, Rhythmikraum,  
Vaduz

**Referent/in** Olga Meier (0041 79 6272447)

**Kosten** CHF 160.–

**Organisation** Gemeinde Vaduz

**8B06**

## Yoga am Donnerstagvormittag

Aus dem Denken heraus, hinein ins Gefühl

«Beim Yoga geht es nicht darum, die Zehen zu berühren, sondern darum, was wir auf dem Weg nach unten lernen.» Jigar Gor

Die Teilnehmenden lernen bewusster zu atmen (Pranayama), sich achtsamer zu bewegen und sich zu öffnen. Die Übungen (Asanas) werden mehr und mehr mit dem Fühlen ausgerichtet, die Haltungen von innen heraus gespürt. So wird die äussere Körperform mit innerer Energie und Sanftheit vervollständigt. Gemeinsam lassen wir uns von der heilenden Wirkung des Yoga verzaubern, genau dort, wo wir es benötigen. Und wir erkennen, dass es so viel mehr gibt, als wir mit unseren Augen sehen.

**Beginn** Donnerstag, 24. August 2023, 10.00 bis 11.00 Uhr

**Dauer** 7 Donnerstagvormittage

**Ort** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

**Referent/in** Olga Meier (0041 79 6272447)

**Kosten** CHF 140.–

**Organisation** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

**8B07**

## Yoga am Donnerstagvormittag

Aus dem Denken heraus, hinein ins Gefühl

Kursbeschreibung siehe Kurs 8B06

**Beginn** Donnerstag, 26. Oktober 2023, 10.00 bis 11.00 Uhr

**Dauer** 8 Donnerstagvormittage

**Ort** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

**Referent/in** Olga Meier (0041 79 6272447)

**Kosten** CHF 160.–

**Organisation** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

**8B08**

## Yoga für den Rücken

Back in Motion

Yoga für den Rücken folgt den fünf Prinzipien des Yoga: Aktivieren, Stabilisieren, Mobilisieren, Entspannen, Mentaltraining. Dabei lernen die Teilnehmenden Asanas (Yogastellungen), die besonders für den Rücken und die Körpermitte wohltuend sind. Pranayama (Atemtechniken) sowie Shavasana (Tiefenentspannung, Ruhe und Gelassenheit) sind dabei integriert. Die Körperwahrnehmung dieses Yogas für den Rücken beinhaltet Atemübungen, Kraft, Dehnen, Tiefenstabilität, Gleichgewicht, Koordination, lotgerechte Haltung, Spiraldynamik, Meditation und Entspannung.

**Beginn** Donnerstag, 14. September 2023, 17.30 bis 18.30 Uhr

**Dauer** 10 Donnerstagabende

**Ort** Kindergarten Schönbühl, Bewegungsraum, Eschen

**Referent/in** Andrea Kolb-Marxer (3733486)

**Kosten** CHF 200.–

**Organisation** Gemeinde Eschen

## Hatha Yoga

Es ist nie zu spät, so zu sein, wie man gerne gewesen wäre!

Yoga ist ganzheitlich. Und so lernen die Teilnehmenden Asanas (Yogastellungen) mit Pranayama (Atemtechniken) sowie Shavasana (Tiefenentspannung, Ruhe und Gelassenheit). Diese ganzheitliche Körperwahrnehmung beinhaltet Atemübungen, Kraft, Dehnen, Tiefenstabilität, Gleichgewicht, Koordination, lotgerechte Haltung, Spiraldynamik, Meditation und Entspannung.

**Beginn** Donnerstag, 14. September 2023, 18.40 bis 19.50 Uhr

**Dauer** 10 Donnerstagabende

**Ort** Kindergarten Schönbühl, Bewegungsraum, Eschen

**Referent/in** Andrea Kolb-Marxer (3733486)

**Kosten** CHF 230.–

**Mitbringen** Trainingsbekleidung, Matte, Handtuch und Trinkflasche

**Hinweise** Für Frauen und Männer jeden Alters geeignet. Für Anfänger geeignet.

**Organisation** Gemeinde Eschen

**8B09**

## Sanftes Yoga und Meditation, mehr Bewusstsein

Den Tag ausklingen lassen

Mit einem sanften Yoga mit bewusster Atmung bewegen wir uns achtsamer und öffnen uns. Die Übungen (Asanas) werden mehr und mehr mit dem Fühlen ausgerichtet, die Haltungen von innen heraus gespürt. So wird die äussere Körperform mit innerer Energie und Sanftheit vervollständigt. Gemeinsam lassen wir uns von der heilenden Wirkung des Yoga verzaubern und beenden den Abend jeweils mit einer Meditation. So bringen wir wieder mehr Achtsamkeit und Bewusstsein in unser Leben.

**Beginn/Dauer** Dienstag, 7. November 2023, 18.30 bis 20.00 Uhr (Kurs 8B12)

Dienstag, 14. November 2023, 18.30 bis 20.00 Uhr (Kurs 8B13)

Dienstag, 21. November 2023, 18.30 bis 20.00 Uhr (Kurs 8B14)

**Ort** Spoerry Fabrik, Kleinkunsthöhle, Eingang 2, Triesen

**Referent/in** Inge Büchel (782 24 38)

**Kosten** CHF 38.– pro Abend. Die Abende sind einzeln buchbar. Bei Anmeldung die gewünschten Termine angeben.

**Organisation** Gemeinde Triesen

**8B10**

## Drei Tage Herbst-Retreat im Sertigtal bei Davos

Loslassen, Entspannen und die Farben des Spätherbstes geniessen

Mitten in den Bergen, in der herbstlichen Umgebung, kann jeder Moment genossen, echte Ruhe gefunden und Energie getankt werden. Eine kleine Auszeit mit Yoga, Naturyoga, Meditation, Pranayama, Tiefenentspannung (Yoga Nidra), Naturerlebnissen, kleinen sanften Wanderungen, Achtsamkeitsübungen in der Natur und Meditation. Eine Zeit, sich selbst, der eigenen Gesundheit und dem Wohlbefinden gewidmet.

Anreise Sertig-Davos: Montag 15 Uhr

Abreise: Mittwoch zwischen 12.00 und 14.00 Uhr je nach Wetter

Unterkunft: Hotel Walserhuus, Davos-Clavadel

**Beginn/Dauer** Montag bis Mittwoch, 30. Oktober bis 1. November 2023

**Ort** Hotel Walserhuus, Davos-Clavadel, Davos-Clavadel

**Referent/in** Inge Büchel (782 24 38)

**Kosten** CHF 640.– Halbpension im Doppelzimmer mit Einzelbelegung CHF 530.– Halbpension im Doppelzimmer CHF 30.– Zuschlag pro Person für Zimmer mit Hotpot, falls verfügbar

Mit dem Anmeldeschluss 13. September ist die Anmeldung verbindlich.

**Anmeldeschluss** 13. September 2023! Mit der Anmeldung zum Retreat-Wochenende sind 50% des Preises geschuldet. Mit Anmeldeschluss ist Ihre Anmeldung verbindlich. Bei Rücktritt nach diesem Datum ist der volle Preis geschuldet. Die Rücktrittsversicherung ist Sache der Teilnehmenden.

**8B11**

## Sanftes Yoga und Meditation, mehr Bewusstsein

Den Tag ausklingen lassen

Kursbeschreibung siehe Kurs 8B11

**Beginn/Dauer** Dienstag, 7. Nov. 2023, 19.00 bis 20.30 Uhr

**Ort** Spoerry Fabrik, Kleinkunsthöhle, Eingang 2, Triesen

**Referent/in** Inge Büchel (782 24 38)

**Kosten** CHF 38.– pro Abend. Die Abende sind einzeln buchbar.

**Organisation** Gemeinde Triesen

**8B12**

## Sanftes Yoga und Meditation, mehr Bewusstsein

Den Tag ausklingen lassen

Kursbeschreibung siehe Kurs 8B11

**Beginn/Dauer** Dienstag, 14. Nov. 2023, 19.00 bis 20.30 Uhr

**Ort** Spoerry Fabrik, Kleinkunsthöhle, Eingang 2, Triesen

**Referent/in** Inge Büchel (782 24 38)

**Kosten** CHF 38.– pro Abend. Die Abende sind einzeln buchbar.

**Organisation** Gemeinde Triesen

**8B13**

8B14

## Sanftes Yoga und Meditation, mehr Bewusstsein

Den Tag ausklingen lassen

Kursbeschreibung siehe Kurs 8B11

**Beginn/Dauer** Dienstag, 21. Nov. 2023,  
19.00 bis 20.30 Uhr

**Ort** Spoerry Fabrik, Kleinkunsthöhne, Eingang 2,  
Triesen

**Referent/in** Inge Büchel (782 24 38)

**Kosten** CHF 38.– pro Abend. Die Abende sind  
einzeln buchbar.

**Organisation** Gemeinde Triesen

8B15

## India Week 2023: Yoga in Triesen

Yoga ist mehr als Bewegung, es ist eine  
Lebensform

Der India Club in Liechtenstein e.V. veranstaltet zum achten Mal in Folge eine India Week. Der Fokus liegt auch in diesem Jahr auf Yoga mit der beliebten Yoga-Therapeutin Manisha Singhania aus Hyderabad, Indien. Yoga ist seit Jahrtausenden in Indien Kultur. Es bringt den Menschen auf allen Ebenen ins Gleichgewicht und ist eine der besten «Therapien» für Körper und Seele. Täglich haben die Teilnehmenden Gelegenheit, an Yoga-Stunden teilzunehmen. Mit den Übungen wird die Seele ausgeglichen, der Körper gestärkt und alles harmonisiert.

Eröffnung: Sonntag, 12. November, 10.00 bis  
12.30 Uhr im Gasometer, Triesen (Kurs 8B16)

Yoga am Morgen: Montag bis Freitag, jeweils  
6.30 bis 7.45 Uhr (Am Schrägen Weg 22, Vaduz)

Yoga am Mittag: Montag bis Freitag, jeweils  
12.15 bis 13.30 Uhr

Yoga am Abend: Montag bis Freitag, jeweils  
19.00 bis 20.15 Uhr

Abschluss: Samstag, 18. November, 10.00 bis  
12.30 Uhr (Kurs 8A18)

Bis auf die Morgenstunden finden alle Veranstaltungen im Gasometer in Triesen statt. Manisha Singhania aus Hyderabad ist eine sehr erfahrene und beliebte Yoga-Therapeutin. Sie wird unterstützt von Deborah Guglielmo von Aastha Ayurveda, Buchs SG.

**Beginn/Dauer** Sonntag bis Samstag,  
12. bis 18. November 2023, mit täglich diversen  
Angeboten

**Ort** Gasometer Kulturzentrum, Triesen

**Referent/in** India Club in Liechtenstein e.V.

**Kosten** CHF 25.– pro Yoga-Stunde während der  
Woche (Kurs 8B17)

CHF 35.– für Yoga jeweils am Eröffnungs- und  
Abschlussstag (Kurse 8B16 und 8B17)

**Mitbringen** Bequeme Kleidung, Matte, Handtuch

**Hinweise** Anmeldung für alle Yogastunden der  
Yogawoche von der Eröffnung bis zum Abschluss  
über die Stein Egerta. Bitte geben Sie bei der  
Anmeldung an, wie viele Yoga-Stunden Sie  
buchen möchten. Auch kurzfristig Entschlossene  
sind herzlich willkommen und können vor Ort  
bezahlen.

**Organisation** Stein Egerta / Anne Gerhards in  
Kooperation mit dem India Club in Liechtenstein  
e.V.

## Lu Jong, Tibetisches Yoga

Einblicke in das alte Heilyoga

Lu heisst Körper, Jong bedeutet Training oder Transformation. Lu Jong ist ein sehr altes tibetisches Yoga und ist nicht mit den bekannten Übungen «5 Tibeter» zu verwechseln. Bei Lu Jong handelt es sich um alles umfassende Bewegungslehre, deren Praxis sowohl dem Körper als auch dem Geist Gesundheit schenkt. Mit leicht erlernbaren und fließenden Bewegungen die Kanäle (Meridiane) gedehnt und entspannt sowie die Muskulatur gestärkt. Dabei wird der richtigen und regelmässigen Ausführung Beachtung geschenkt. So hält Lu Jong den Körper gesund und geschmeidig. Das Körperbewusstsein wird erhöht und gleichzeitig der Geist trainiert. Die Konzentration steigert sich und ablenkende Gedanken verstummen zunehmend.

**Beginn/Dauer** Samstag, 9. Dezember 2023,  
8.30 bis 11.30 Uhr

**Ort** Spoerry Fabrik, Kleinkunsthöhne, Eingang 2,  
Triesen

**Referent/in** Inge Büchel (782 24 38)

**Kosten** CHF 88.–

**Organisation** Gemeinde Triesen

# Tai Chi und Qi Gong

8B19

## Qi Gong für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene

Kraft, Beweglichkeit, Ruhe und Gelassenheit

Die Kunst zur Aktivierung der Lebensenergie ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Qi Gong ist Bewegung, Kräftigung und Entspannung in Einem. Im Fokus der Abende steht das Erlernen des Gesundheitsschützenden Qi Gong nach Prof. Zhang Guangde. Die Übungen werden vorwiegend stehend mit langsamen, fließenden Bewegungen ausgeführt. Dabei werden zugleich Koordination, Stabilität und innere Ruhe verbessert.

**Beginn** Mittwoch, 30. August 2023,  
18.45 bis 19.45 Uhr

**Dauer** 13 Mittwochabende

**Ort** Schaan, Raum für Begegnung, Hasenacker 18,  
Schaan

**Referent/in** Margot Sele (2327770)

**Kosten** CHF 260.–

8C02

8C03

## Tai Chi am Mittwochvormittag: der weiche Energiefluss

Anfänger, Einführung in die Yang-Form

Tai Chi ist ein wunderbares Werkzeug, mit dessen Hilfe sich der Mensch selber heilen kann. Die Teilnehmenden lernen Bewegungen der Yang-Form. Durch langsame und fließende Bewegungen wird im Tai-Chi das Körperbewusstsein trainiert. Dies führt zu innerer Harmonie und Entspannung. Man lernt Stabilität und Kraft mit Flexibilität und Leichtigkeit zu verbinden und verbessert die Motorik. Tai-Chi reguliert und harmonisiert den gesamten Organismus und wirkt sich förderlich auf den geistigen Zustand aus. Es aktiviert die Selbstheilungskräfte, hilft bei Erkrankungen und gibt neue Lebenskraft.

**Beginn** Mittwoch, 6. September 2023,  
10.15 bis 11.15 Uhr

**Dauer** 16 Mittwochvormittage (auch in den  
Ferien und an Feiertagen)

**Ort** Akademie für Tanz und Tai Chi,  
Gamprin-Bendern

**Referent/in** Dilxat Tursun (0041 78 6933449)

**Kosten** CHF 400.–

8C01

## Qi Gong für Fortgeschrittene

Kraft, Beweglichkeit, Ruhe und Gelassenheit

Die Kunst zur Aktivierung der Lebensenergie ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Qi Gong ist Bewegung, Kräftigung und Entspannung in Einem. Im Zentrum steht das Innen Nährende Qi Gong (Nei Yang Gong) nach Liu Yafei. Ergänzend fließen Elemente des Gesundheitsschützenden Qi Gong nach Prof. Zhang Guangde und der 15 Ausdrucksformen des Taiji- Qigong nach Prof. Jiao Guorui ein. Die Übungen werden vorwiegend stehend mit langsamen, fließenden Bewegungen ausgeführt.

**Beginn** Mittwoch, 30. August 2023,  
17.30 bis 18.30 Uhr

**Dauer** 13 Mittwochabende

**Ort** Schaan, Raum für Begegnung, Hasenacker 18,  
Schaan

**Referent/in** Margot Sele (2327770)

**Kosten** CHF 260.–

**Mitbringen** Bequeme Kleidung, leichte Sport-  
schuhe oder dicke Socken

**Organisation** Stein Egerta / Anne Gerhards

8C04

## Tai Chi am Donnerstagabend, der weiche Energiefluss

Anfänger, Einführung in die Yang-Form

Kursbeschreibung siehe Kurs 8C03

**Beginn** Donnerstag, 7. September 2023,  
19.45 bis 20.45 Uhr

**Dauer** 16 Donnerstagabende (auch in den Ferien)

**Ort** Akademie für Tanz und Tai Chi,  
Gamprin-Bendern

**Referent/in** Dilxat Tursun (0041 78 6933449)

**Kosten** CHF 400.–



## Tai Chi am Freitagabend, der weiche Energiefluss

Anfänger, Einführung in die Yang-Form

Kursbeschreibung siehe Kurs 8C03

**Beginn** Freitag, 8. September 2023,  
17.30 bis 18.30 Uhr

**Dauer** 16 Freitagabende (auch in den Ferien  
und an Feiertagen)

**Ort** Akademie für Tanz und Tai Chi,  
Gamprin-Bendern

**Referent/in** Dilxat Tursun (0041 78 6933449)

**Kosten** CHF 400.–

8C05

**Beginn** Montag, 21. August 2023, 16.45 bis 17.30 Uhr

**Dauer** 15 Montagnachmittage

**Ort** Trainingsraum euphysis, Vaduz

**Referent/in** Tamara Ospelt (0041 78 8185042)

**Kosten** CHF 270.–

8D02

## Männerrunde, das andere Training

Männer unter sich

Kursbeschreibung siehe Kurs 8D01

**Beginn** Montag, 21. August 2023, 19.00 bis 19.45 Uhr

**Dauer** 15 Montagabende

**Ort** Trainingsraum euphysis, Vaduz

**Referent/in** Tamara Ospelt (0041 78 8185042)

**Kosten** CHF 270.–

8C06

## Kopf-Selbstmassage in 5 Figuren, Tiao Shen Gong

Im Gleichgewicht mit Körper und Geist

Die «Kopfmassage in 5 Figuren» ist eine medizinische Qi-Gong-Übung, die den Geist reguliert, zur Entspannung führt und den Körper stärkt. Die Massage wird im Sitzen ausgeführt. Alles, was wir dazu brauchen, sind unsere Hände und eine Portion Konzentration.

1. Figur: Kopf zeilenweise abtasten, achtmal Nacken kneifen
2. Figur: Neunmal Haare kämmen, einmal Haare ordnen
3. Figur: Gesicht zeilenweise abklopfen
4. Figur: Hals umwickeln, Nacken reiben
5. Figur: Gesicht trocken waschen

**Beginn** Dienstag, 24. Oktober 2023,  
18.30 bis 19.30 Uhr

**Dauer** 4 Dienstagabende

**Ort** Primarschule, Musikzimmer, Eschen

**Referent/in** Eva Wagner-Beck (3924490)

**Kosten** CHF 80.–

**Organisation** Gemeinde Eschen

# Bewegung und Fitness

8D01

## Männerrunde, das andere Training

Männer unter sich

### Kursziel

Tiefenmuskulatur und Sensomotorik werden in erster Linie aktiviert, was neben Schmerzfreiheit auch zu gesteigertem Potenzial im Freizeitsport führt. In dieser Runde trainieren wir den ganzen Körper – einmal anders als die Herren es vom sportlichen Alltag gewohnt sind.

- Mobilisieren und Aufwärmen
- Kennenlernen der Tiefenmuskulatur
- Muskeltraining
- Muskeldehnung

**Beginn** Montag, 21. August 2023,  
17.45 bis 18.45 Uhr

**Dauer** 15 Montagabende

**Ort** Trainingsraum euphysis, Vaduz

**Referent/in** Tamara Ospelt (0041 78 8185042)

**Kosten** CHF 300.–

8D05

## Rückenfit

Das andere Training

Kursbeschreibung siehe Kurs 8D04

**Beginn** Donnerstag, 24. August 2023,  
18.45 bis 19.45 Uhr

**Dauer** 15 Donnerstagabende

**Ort** Trainingsraum euphysis, Vaduz

**Referent/in** Tamara Ospelt (0041 78 8185042)

**Kosten** CHF 300.–

8D06

## Stretch & Relax: Aktive Erholung am Mittag

Fasziendehnen gegen Schmerzen

Unsere Faszien schaffen die Balance von Stabilität und Geschmeidigkeit und sorgen für die Gleitfähigkeit der Muskeln. Sie können regelrecht verkleben, wodurch auch der benachbarte Muskel verhärtet und Schmerz entsteht. Faszien lassen sich gut durch dynamische Dehnübungen lösen. Ruhige Bewegungsabläufe aus Pilates und Yoga in Kombination mit der Atmung helfen ebenso die Faszien geschmeidig zu halten. Dazu kommt das druckvolle Ausstreifen (mit der Rolle oder dem Daumen), um eine langfristige Verbesserung der Faszienstruktur zu erreichen.

**Beginn** Dienstag, 22. August 2023,  
12.15 bis 13.15 Uhr

**Dauer** 15 Dienstagmittage

**Ort** Trainingsraum euphysis, Vaduz

**Referent/in** Tamara Ospelt (0041 78 8185042)

**Kosten** CHF 300.–

8D07

## Gesunde Gelenke, schmerzfreies Bewegen

Das effektive Training nach Liebscher & Bracht

Steifer Körper, eingeschränkte Beweglichkeit, Knacken in den Gelenken, schmerzende Körperpartien. Das ist zumeist kein Verschleiss. Die Hauptursachen sind einseitige Bewegungsabläufe, die sich bei uns allen in der modernen Welt nach und nach eingeschlichen haben. Beispielsweise nutzen wir weniger als 40 Prozent der Bewegungsmöglichkeiten der Gelenke. Schluss damit! Der ganze Körper wird auf effektivste und gleichzeitig schonende Weise trainiert und geschmeidig gemacht. Bewegungseinschränkungen werden reduziert, Beweglichkeit verbessert und optimiert, Schmerz gelindert und neuen Einschränkungen vorgebeugt.

- Mobilisieren und Aufwärmen
- Kennenlernen der Tiefenmuskulatur
- Muskeln trainieren, entspannen und ausstreifen
- Dehnen und Regenerieren

**Beginn** Dienstag, 22. August 2023,  
16.15 bis 17.15 Uhr

**Dauer** 15 Dienstagnachmittage

**Ort** Trainingsraum euphysis, Vaduz

**Referent/in** Tamara Ospelt (0041 78 8185042)

**Kosten** CHF 300.–

**8D08**

## Bewegter Rücken, absolut einfach und sehr wirkungsvoll

Das moderne Training, das wirklich für alle geeignet ist.

Dieses Training ist ein besonders wohltuendes und gesundes «Körperwahrnehmungserlebnis» und basiert auf dem neuesten Stand der Sportwissenschaft. Mit fließenden, harmonischen und dynamischen Bewegungen im Rhythmus der Musik wird der Rücken optimal trainiert, stabilisiert und mobilisiert. Es ist ein Wechselspiel von Be- und Entlastung sowie von An- und Entspannung. Dadurch werden Muskeln, Gelenke und Faszien nicht nur schonend, sondern besonders wirkungsvoll trainiert.

**Beginn** Dienstag, 22. August 2023, 18.00 bis 19.00 Uhr

**Dauer** 13 Dienstagabende (19. Sept., 17., 24. und 31. Okt., entfallen, 10. Okt. findet statt)

**Ort** Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

**Referent/in** Manuela Germana Hiestand (0043 6601551967)

**Kosten** CHF 286.–

**Beginn** Dienstag, 22. August 2023, 19.05 bis 20.35 Uhr

**Dauer** 13 Dienstagabende (19. Sept., 17., 24. und 31. Okt., entfallen, 10. Okt. findet statt)

**Ort** Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

**Referent/in** Manuela Germana Hiestand (0043 6601551967)

**Kosten** CHF 325.–

**8D11**

## Fit & Stretch ab 66

Gesundheitliches Ganzkörpertraining

Elemente aus Antara, Pilates, Yoga, gezielte Atemübungen und auch Aktivierung des Beckenbodens gehören dazu. Wie aber auch die Verbesserung von Gleichgewicht und Koordination, also das bessere Muskelzusammenspiel. Dazu Kraftaufbau und Haltungskorrektur. Alle Muskeln bewegen, wecken und trainieren, ist hier unsere Devise. Mit und ohne Trainingsgeräte bringen wir unseren Körper in Schwung.

- Mobilisieren und Aufwärmen
- Gleichgewicht und Koordination
- Muskel- und Haltungstraining
- Muskeldehnen und Entspannung

**Beginn** Mittwoch, 23. August 2023, 9.30 bis 10.30 Uhr

**Dauer** 14 Mittwochvormittage

**Ort** Trainingsraum euphysis, Vaduz

**Referent/in** Tamara Ospelt (0041 78 8185042)

**Kosten** CHF 280.–

**8D09**

## Stretch & Relax: Aktive Erholung am Abend

Fasziendehnen gegen Schmerzen

Unsere Faszien schaffen die Balance von Stabilität und Geschmeidigkeit und sorgen für die Gleitfähigkeit der Muskeln. Sie können regelrecht verkleben, wodurch auch der benachbarte Muskel verhärtet und Schmerz entsteht. Faszien lassen sich gut durch dynamische Dehnübungen lösen. Ruhige Bewegungsabläufe aus Pilates und Yoga in Kombination mit der Atmung helfen ebenso die Faszien geschmeidig zu halten. Dazu kommt das druckvolle Ausstreifen (mit der Rolle oder dem Daumen), um eine langfristige Verbesserung der Faszienstruktur zu erreichen.

**Beginn** Dienstag, 22. August 2023, 18.45 bis 19.45 Uhr

**Dauer** 15 Dienstagabende

**Ort** Trainingsraum euphysis, Vaduz

**Referent/in** Tamara Ospelt (0041 78 8185042)

**Kosten** CHF 300.–

**8D10**

## Faszien-Yoga

Federn, Dehnen, Schwingen

Wenn Menschen die Faszien falsch oder zu viel belasten, sich zu wenig bewegen, können sich die Faszien verdrehen oder verkleben, die Muskulatur verhärtet sich. Mögliche Folgen: Gelenk- oder Rückenschmerzen, Verspannungen, Taubheitsgefühl oder eingeschränkte Bewegung. Genau hier setzt nun das Faszien-Yoga ein. Der Körper wird in verschiedenen Winkeln bewegt und gedehnt. So werden die ganzen Faszienbahnen und nicht nur Muskelteilgebiete bearbeitet. Die Hauptelemente sind das Dehnen, Federn und Schwingen. Wir beziehen den ganzen Körper mit ein und arbeiten mit fließenden Bewegungen. Wir hören auf den Körper und spüren, was ihm guttut.

**Beginn** Mittwoch, 23. August 2023, 13.30 bis 14.30 Uhr

**Dauer** 14 Mittwochnachmittage

**Ort** Trainingsraum euphysis, Vaduz

**Referent/in** Tamara Ospelt (0041 78 8185042)

**Kosten** CHF 280.–

**8D12**

## Fit & Stretch nach Liebscher & Bracht

Muskeln stärken, Muskeln strecken

Gleichgewicht sowie die elastischen Muskeln lassen einen stark und agil sein. Sanft und höchst effizient werden alle Körperpartien aufbauend trainiert. Hilfsmittel wie Bänder, Rollen, Bälle etc. werden unterstützend eingesetzt. Für ein optimales und effektives Trainieren und Dehnen wird das Trainingskonzept von Liebscher & Bracht integriert.

- Mobilisieren und Aufwärmen
- Gleichgewicht und Koordination
- Muskelstärkung und Dehnung

**8D13**

## Dayo, Dance-Yoga am Mittwochabend

Emotionen & Exercise

Dayo beinhaltet fließende Bewegungsabläufe aus fernöstlichen Methoden und Ganzkörperübungen. Die innere Stärke und Gelassenheit im Alltag werden gefördert. Der Körper wird beweglicher und der Geist ruhiger. Inspiriert vom Verständnis der richtigen Nutzung der Vitalenergie, verbindet Dayo Methoden aus der östlichen und westlichen Trainingsmethodik. Klassische Yogaelemente verschmelzen dabei mit tänzerischen Schrittfolgen. Fließende Bewegungsabläufe, basierend auf Ganzkörperübungen, die gleichermassen Kraft, Körperhaltung, Beweglichkeit, Balance und Koordination verbessern, stehen hier im Fokus.

**Beginn** Mittwoch, 23. August 2023, 17.45 bis 18.45 Uhr

**Dauer** 13 Mittwochabende (4., 11. und 18. Okt. entfallen)

**Ort** Trainingsraum euphysis, Vaduz

**Referent/in** Andrea Cipriano (0041 79 4576408)

**Kosten** CHF 260.–

**8D14**

## Faszien-Yoga am Mittwochabend

Für einen elastischen und straffen Körper

Faszien-Yoga ist eine Bewegungsform, die aus sanften Dehnungen, fließenden Bewegungen und intensiven Spüren des Körpers besteht. Es ist ein eher passiver Yoga, bei dem die Stellungen länger gehalten werden als bei den aktiven, dynamischen Yoga Stilen. Die Lektionen beginnen mit Mobilisation und Aufwärmen. Der Hauptteil beinhaltet Flows mit intensiven Dehnpositionen, Rotationen und Atemeinheiten, wir schliessen die Lektion mit entspannenden Atemübungen.

**Beginn** Mittwoch, 23. August 2023, 19.00 bis 20.00 Uhr

**Dauer** 13 Mittwochabende (4., 11. und 18. Okt. entfallen)

**Ort** Trainingsraum euphysis, Vaduz

**Referent/in** Andrea Cipriano (0041 79 4576408)

**Kosten** CHF 260.–

**8D15**

## Faszien-Yoga am Donnerstagmittag

Für einen elastischen und straffen Körper

Faszien-Yoga ist eine Bewegungsform, die aus sanften Dehnungen, fließenden Bewegungen und intensiven Spüren des Körpers besteht. Es ist ein eher passiver Yoga, bei dem die Stellungen länger gehalten werden als bei den aktiven, dynamischen Yoga Stilen. Die Lektionen beginnen mit Mobilisation und Aufwärmen. Der Hauptteil beinhaltet Flows mit intensiven Dehnpositionen, Rotationen und Atemeinheiten, wir schliessen die Lektion mit entspannenden Atemübungen.

**Beginn** Donnerstag, 24. August 2023, 12.15 bis 13.15 Uhr

**Dauer** 14 Donnerstagabende (5., 12. und 19. Okt. entfallen)

**Ort** Trainingsraum euphysis, Vaduz

**Referent/in** Andrea Cipriano (0041 79 4576408)

**Kosten** CHF 280.–

**8D16**

## Muskelaufbau mit dem eigenen Körper

Back in Balance: Kräftigung für den ganzen Körper

Kräftigung von Bauch, Beine, Po. Wir brauchen Muskeln für die Fettverbrennung. Ohne Geräte, nur mit dem eigenen Körper, bauen wir Muskeln auf. Dieses ganzheitliche Training beinhaltet Intensität und Entspannung zugleich, Bewegungselemente zur Verbesserung der Koordination, Körperbalance und Kraftausdauer.

**Beginn** Donnerstag, 24. August 2023, 8.30 bis 9.30 Uhr

**Dauer** 15 Donnerstagvormittage

**Ort** Primarschule, Turnhalle, Eschen

**Referent/in** Eliane Vogt (00423 7930165)

**Kosten** CHF 300.–

**Organisation** Gemeinde Eschen

**8D17**

## Kraft Workout 40plus

Denn Muskeln halten fit, gesund und schlank

Muskelaufbau mit dem eigenen Körper, ganz ohne Gewichte. Sich besser fühlen und etwas für die Gesundheit tun. Wir haben ja nur eine. Der Rücken macht täglich Schwerstarbeit! Ab einem bestimmten Alter baut die Muskulatur rapide ab, die Muskeln jedoch halten uns fit, gesund und helfen uns, Fett zu verbrennen. In dem ganzheitlichen Körpertraining stärken wir den Rücken, die Bauch- und Beinmuskulatur.

**Beginn** Freitag, 25. August 2023, 17.30 bis 18.15 Uhr

**Dauer** 13 Freitagabende (8. Sept. und 8. Dez. entfallen)

**Ort** Primarschule, Turnhalle, Eschen

**Referent/in** Eliane Vogt (00423 7930165)

**Kosten** CHF 234.–

**Organisation** Gemeinde Eschen

**8D18**

## Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen

Einblick gewinnen in das vielfältige System

Mädchen und Frauen gibt es Sicherheit, im Ernstfall gerüstet zu sein und Ruhe bewahren zu können. Dies stärkt zudem die eigene Persönlichkeit. Die Teilnehmerinnen werden in die Grundlagen eingeführt, die für eine effiziente Selbstverteidigung benötigt werden. Gleichzeitig erhalten sie einen Rundumblick in die verschiedenen Bereiche der traditionellen japanischen Kampfkünste, wie sie keine Schule in dieser Breite vermittelt. Eingesetzt werden verschiedenen Techniken aus Kommunikation, Körperkontrolle, Beobachtungsgabe, Schnelligkeit und Timing, um die Teilnehmerinnen zu trainieren. Jede kann individuell und gemäss ihren Fähigkeiten den Weg zur effizienten Selbstverteidigung kennenlernen. Der Schnupperkurs eignet sich für Mädchen (ab 12 Jahren) und Frauen jeden Alters.

**Beginn/Dauer** Freitag, 25. August und 1. September 2023, jeweils von 18.30 bis 19.30 Uhr

**Ort** Budokan by Metin Kayar, Schaan

**Referent/in** Metin Kayar

**Kosten** CHF 39.–

**8D19**

## Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen

Einblick gewinnen in das vielfältige System

Kursbeschreibung siehe Kurs 8D18

**Beginn/Dauer** Freitag, 27. Oktober und 3. November 2023, jeweils von 18.30 bis 19.30 Uhr

**Ort** Budokan by Metin Kayar, Schaan

**Referent/in** Metin Kayar

**Kosten** CHF 39.–

**8D20**

## Schnupperkurs Aqua Fit

Intensive Übungen speziell zur Stärkung des Rückens

Aqua Fitness ist mehr als Planschen. Aqua Fit bietet sich zur Prävention von Erkrankungen, zur Rehabilitation und als Fitnesstraining an. Es optimiert das Herz-Kreislauf-System und ist gut für den Stoffwechsel. Der Auftrieb schont die Gelenke, fördert aber zugleich Muskelkraft und Ausdauer. Im Hallenbad HPZ sind wir unter Ausschluss der Öffentlichkeit und geniessen die angenehmen 32 Grad bei höchstem Hygienestandard.

**Beginn/Dauer** Dienstag, 5. und 12. September 2023, jeweils von 19.30 bis 20.20 Uhr

**Ort** Hallenbad hpz, Schaan

**Referent/in** Daniela Bini (00423 7914288)

**Kosten** CHF 36.–

**Organisation** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

**8D21**

## Crawlkurs für Erwachsene, Anfänger

Die Crawltechnik wird vermittelt und geübt

Die Teilnehmenden eignen sich eine fliessende und effiziente Crawltechnik an. Alle wichtigen Elemente des Crawlswimmens wie Körperrotation, Armzug, Beinschlag, Atmung und Rhythmus werden erklärt und mit spezifischen Übungen erlernt.

**Beginn** Donnerstag, 7. September 2023, 19.00 bis 19.45 Uhr

**Dauer** 10 Donnerstagabende

**Ort** Schulzentrum Unterland, Hallenbad, Eschen

**Referent/in** Jana Wessolowski

**Kosten** CHF 125.–

Hallenbadeintritte gehen zu Lasten der Teilnehmenden.

**Organisation** Gemeinde Eschen

**8D22**

## Crawlkurs für Erwachsene, Fortgeschrittene

Vertiefung der Crawltechnik und Verbesserung des Schwimmstils

Durch spezifische Übungen verbessern die Teilnehmenden ihre Grundkenntnisse der Crawltechnik und verfeinern die Elemente des Crawlswimmens wie Körperrotation, Armzug, Beinschlag, Atmung und Rhythmus.

**Beginn** Donnerstag, 7. September 2023, 19.50 bis 20.35 Uhr

**Dauer** 10 Donnerstagabende

**Ort** Schulzentrum Unterland, Hallenbad, Eschen

**Referent/in** Jana Wessolowski

**Kosten** CHF 125.–

Hallenbadeintritte gehen zu Lasten der Teilnehmenden.

**Organisation** Gemeinde Eschen

**8D23**

## Fit im Rücken: ganzheitliches Körpertraining für Frau und Mann

Der Rumpf als Herz unserer Bewegung

Ein effizientes Training für einen starken Rücken und eine optimale Haltung. Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, Verbesserung der Körperhaltung durch aktive, dynamische und gesunde Bewegungen:

- Mobilisation und Aufwärmung
- Kraft, Muskeldehnung, Tiefenstabilität, Spiraldynamik, Gleichgewicht, Koordination, lotgerechte Haltung
- Bewusste Atmung und Entspannung

**Beginn** Dienstag, 12. September 2023, 18.30 bis 19.40 Uhr

**Dauer** 10 Dienstagabende

**Ort** Kindergarten Schönbühl, Bewegungsraum, Eschen

**Referent/in** Andrea Kolb-Marxer (3733486)

**Kosten** CHF 230.–

**Organisation** Gemeinde Eschen

**8D24**

## Schnupperstunden Aqua Fit

Intensive Übungen für Bauch, Beine und Po

Aqua Fit ist viel mehr als Wasserstampfen. Aqua Fit bietet sich zur Prävention von Erkrankungen, zur Rehabilitation und als Fitnesstraining an. Es optimiert das Herz-Kreislauf-System und ist gut für den Stoffwechsel. Der Auftrieb schont die Gelenke, fordert aber zugleich Muskelkraft und Ausdauer.

**Beginn/Dauer** Donnerstag, 14. und 21. September 2023, jeweils von 19.00 bis 20.00 Uhr

**Ort** Hallenbad, Balzers

**Referent/in** Daniela Bini (00423 7914288)

**Kosten** CHF 32.– exklusiv Eintrittspreis

**Organisation** Gemeinde Balzers

**8D25**

## Schnupperstunden Aqua Fit

Intensive Übungen für Bauch, Beine und Po

Kursbeschreibung siehe Kurs 8D24

**Beginn/Dauer** Donnerstag, 16. und 23. November 2023, jeweils von 19.00 bis 20.00 Uhr

**Ort** Hallenbad, Balzers

**Referent/in** Daniela Bini (00423 7914288)

**Kosten** CHF 32.– exklusiv Eintrittspreis

**Organisation** Gemeinde Balzers

## Schnupperkurs: Schiessen mit Kleinkalibergewehr

Ruhe, Konzentration und Technik

Der Verein Sportschützen Vaduz SSV lädt Sie ein, unter fachkundiger Anleitung durch erfahrene Schiesssportler an einem Schiessstraining mit einem Kleinkalibergewehr teilzunehmen. Das Schiessen mit einem nahezu rückstossfreien KK-Gewehr ist für Frauen und Männer ab 14 Jahren bis ins hohe Alter geeignet. Ideal für Einsteiger. Voraussetzung ist lediglich das Interesse am Schiesssport. Nutzen Sie die Gelegenheit, durch Ruhe, Konzentration und Technik einen Volltreffer zu landen: Erklärung der Ausrüstung, Technik, Taktik, Wettkampfschiessen.

**Beginn/Dauer** Dienstag, 19. September 2023, 19.00 bis 21.00 Uhr

**Ort** Schiessstand Rheinau, Vaduz

**Referent/in** Stephan Hoop, Gustav Kaufmann

**Kosten** CHF 35.–

**Organisation** Gemeinde Vaduz

8D26

## Golf-Winterfitness am Dienstag-nachmittag

Für mehr Flexibilität, höhere Core-Stabilisation und effektivere Rotation

Kursbeschreibung siehe Kurs 8D28

**Beginn** Dienstag, 24. Oktober 2023, 13.30 bis 14.30 Uhr

**Dauer** 8 Dienstagnachmittage (19. Dez. entfällt)

**Ort** Trainingsraum euphysis, Vaduz

**Referent/in** Tamara Ospelt (0041 78 8185042)

**Kosten** CHF 160.–

8D29

# Workout und Kondition

8E01

## Bodyforming

Problemzonentraining und Gewebestraffung

Bodyforming ist ein Trainingsprogramm, das gezielt auf die Problemzonen der Frau setzt. Es zeichnet sich durch ein exakt aufeinander abgestimmtes Programm aus, das Muskelübungen und Dehnungen gezielt einsetzt.

**Beginn** Mittwoch, 23. August 2023, 8.30 bis 10.00 Uhr

**Dauer** 6 Mittwochvormittage

**Ort** Primarschule, Turnhalle, Nendeln

**Referent/in** Robina Ritter (3739840)

**Kosten** CHF 150.–

**Organisation** Gemeinde Eschen

8D27

## Schnupperkurs: Schiessen mit Kleinkalibergewehr

Ruhe, Konzentration und Technik

Kursbeschreibung siehe Kurs 8D26

**Beginn/Dauer** Samstag, 23. September 2023, 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort** Schiessstand Rheinau, Vaduz

**Referent/in** Stephan Hoop, Gustav Kaufmann

**Kosten** CHF 35.–

**Organisation** Gemeinde Vaduz

## Golf-Winterfitness am Donnerstag-nachmittag

Für mehr Flexibilität, höhere Core-Stabilisation und effektivere Rotation

Über den Winter körperlich fit und stabil werden: gesunde Schultern, schmerzfreier Rücken, stabiler Stand, Rotation sowie ein starker Rumpf für einen positiven Start in die nächste Golfsaison. Denn bessere Fitness und mehr Core führen zu mehr Schlägerkopfgeschwindigkeit und grösserer Länge – unser gemeinsames Ziel! Zum Einsatz kommen Elemente aus dem Pilates, dem funktionellen Rückentraining, Krafttraining sowie Faszien- und Muskeldehnung. Trainiert werden dadurch Flexibilität, Core-Stabilisation, Rotation, Sensomotorik, Kraft und Dehnbarkeit:

- Mobilisieren und Aufwärmen
- Atmung und Bewegung in Einklang bringen
- Muskeln stärken, Stabilisation erhöhen und Haltung verbessern
- Muskel dehnen und regenerieren

**Beginn** Donnerstag, 26. Oktober 2023, 16.30 bis 17.30 Uhr

**Dauer** 13 Donnerstagnachmittage (21. Dez. entfällt)

**Ort** Trainingsraum euphysis, Vaduz

**Referent/in** Tamara Ospelt (0041 78 8185042)

**Kosten** CHF 260.–

8D30

8D31

## Golf-Winterfitness am Donnerstag-nachmittag

Für mehr Flexibilität, höhere Core-Stabilisation und effektivere Rotation

Kursbeschreibung siehe Kurs 8D30

**Beginn** Donnerstag, 26. Oktober 2023, 16.30 bis 17.30 Uhr

**Dauer** 8 Donnerstagnachmittage (21. Dez. entfällt)

**Ort** Trainingsraum euphysis, Vaduz

**Referent/in** Tamara Ospelt (0041 78 8185042)

**Kosten** CHF 160.–

8E02

## Bodyforming

Problemzonentraining und Gewebestraffung

Kursbeschreibung siehe Kurs 8E01

**Beginn** Mittwoch, 25. Oktober 2023, 8.30 bis 10.00 Uhr

**Dauer** 6 Mittwochvormittage

**Ort** Primarschule, Turnhalle, Nendeln

**Referent/in** Robina Ritter (3739840)

**Kosten** CHF 150.–

**Organisation** Gemeinde Eschen

8D28

## Golf-Winterfitness am Dienstag-nachmittag

Für mehr Flexibilität, höhere Core-Stabilisation und effektivere Rotation

Über den Winter körperlich fit und stabil werden: gesunde Schultern, schmerzfreier Rücken, stabiler Stand, Rotation sowie ein starker Rumpf für einen positiven Start in die nächste Golfsaison. Denn bessere Fitness und mehr Core führen zu mehr Schlägerkopfgeschwindigkeit und grösserer Länge – unser gemeinsames Ziel! Zum Einsatz kommen Elemente aus dem Pilates, dem funktionellen Rückentraining, Krafttraining sowie Faszien- und Muskeldehnung. Trainiert werden dadurch Flexibilität, Core-Stabilisation, Rotation, Sensomotorik, Kraft und Dehnbarkeit:

- Mobilisieren und Aufwärmen
- Atmung und Bewegung in Einklang bringen
- Muskeln stärken, Stabilisation erhöhen und Haltung verbessern
- Muskel dehnen und regenerieren

**Beginn** Dienstag, 24. Oktober 2023, 13.30 bis 14.30 Uhr

**Dauer** 13 Dienstagnachmittage (19. Dez. entfällt)

**Ort** Trainingsraum euphysis, Vaduz

**Referent/in** Tamara Ospelt (0041 78 8185042)

**Kosten** CHF 260.–

8E03

## Fatburner-Bauchkiller am Montag-morgen

Der Name ist Programm

Hier kann man richtig viel Fett verbrennen, den Stoffwechsel intensiv ankurbeln und überflüssige Pölsterchen zum Schmelzen bringen. Der Bauchumfang wird reduziert, das Gewebe gestrafft und somit das Hautbild verbessert. Los geht's mit einem Warm-up mit klassischen Elementen aus Aerobic. Weiter geht es mit Bauchübungen in vielen Variationen für einen flachen, schön geformten Bauch. Dadurch wird die Muskulatur gestärkt und der Bauchspeck «gekillt». Natürlich kommen auch die anderen Problemzonen nicht zu kurz.

**Beginn** Montag, 28. August 2023, 8.45 bis 9.45 Uhr

**Dauer** 15 Montagvormittage

**Ort** Vereinshaus, Judoraum im 1. Stock, Ruggell

**Referent/in** Sabrina Nachbaur (0043 664 2869792)

**Kosten** CHF 280.–

**Organisation** Gemeinde Ruggell

8E04

## Fatburner-Bauchkiller am Dienstag

Der Name ist Programm

Kursbeschreibung siehe Kurs 8E03

**Beginn** Dienstag, 29. August 2023,  
19.00 bis 20.00 Uhr

**Dauer** 15 Dienstagabende

**Ort** Kindergarten, Mehrzweckraum, 1. OG, Ruggell

**Referent/in** Sabrina Nachbaur  
(0043 664 2869792)

**Kosten** CHF 280.–

**Organisation** Gemeinde Ruggell

8F04

## Tanzkurs für Anfänger

Die Teilnehmenden lernen Discofox, langsamer Walzer, Cha-Cha-Cha und erhalten viele Tipps und Tricks rund ums Thema Tanzen. Dazu gibt es hilfreiche Hinweise, was sonst noch alles für einen optimalen Auftritt dazugehört.

**Beginn** Dienstag, 24. Oktober 2023,  
19.30 bis 21.00 Uhr

**Dauer** 6 Dienstagabende

**Ort** Vereinshaus, Gamprin

**Referent/in** Maria Sigg (2321459)

**Kosten** CHF 138.–

**Organisation** Gemeinde Gamprin

# Tanzen

8F01

## Line Dance

Tanz, Koordination und Freude

Line Dance ist für alle geeignet. Es hält Körper, Seele und Geist fit. Es gibt zu jedem Lied einen speziell choreografierten Tanz, der vorwiegend zu Countrymusik oder heutzutage auch zu den neuesten Charts getanzt wird. Dies ist eine ideale Möglichkeit, Körper, Geist und Seele in Schwung zu bringen und mit Gleichgesinnten fröhliche Stunden zu verbringen.

**Beginn** Montag, 28. August 2023,  
19.00 bis 20.00 Uhr

**Dauer** 6 Montagabende

**Ort** Vereinshaus, Gamprin

**Referent/in** Elisabeth Elkuch-Heid

**Kosten** CHF 108.–

**Organisation** Gemeinde Gamprin

8F02

## Salsa Cubana am Dienstagabend

Für Anfänger

Das Feuer und die Leidenschaft für das Salsa Tanzen wird besonders durch Salsa Cubana entfacht. Salsa ist ein hervorragendes Gegengewicht zum Alltag und steht für Entspannung, Lebensfreude, Gemeinschaft, Sinnlichkeit und Erotik. Der Salsa Cubana ist der weit verbreitetste Salsa-Stil.

**Beginn** Dienstag, 29. August 2023,  
18.30 bis 19.30 Uhr

**Dauer** 6 Dienstagabende

**Ort** Spoerry Fabrik, Kleinkunsthöhle, Eingang 2, Triesen

**Referent/in** Massimo Daniele (0041 78 890 3916)

**Kosten** CHF 108.–

**Organisation** Gemeinde Triesen

## Afro Dance

Alle Niveaus

Gemeinsam begeben wir uns in die Welt des afrikanischen Tanzes. Wir lernen grundlegende Bewegungsabläufe kennen und tauschen ein in die Polyrhythmik afrikanischer Musik, traditioneller sowie modernen Rhythmen und Bewegungen aus Tänzen verschiedener Länder Afrikas. Sowohl Anfänger, als auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

- Aufwärmen und Dehnen
- Choreografie aus einzelnen Tanzschritten
- Hintergrundwissen zu einzelnen Schrittelementen
- Musicality

**Beginn** Mittwoch, 8. November 2023,  
19.30 bis 21.00 Uhr

**Dauer** 4 Mittwochabende

**Ort** Vereinshaus, Gamprin

**Referent/in** Maria Schweigl (0041 79 687 9134)

**Kosten** CHF 100.–

**Organisation** Gemeinde Gamprin

8F05

## Jive, Boogie-Woogie & Rock 'n' Roll

Fünf Abende zum Kennenlernen

Wer kennt sie nicht und hatte schon einmal das Kribbeln in den Füßen, wenn diese Musik erklang. Egal ob Jive, Boogie-Woogie oder Rock 'n' Roll. Da muss man einfach mittanzen. Und das gute, die Tänze sind vom Schritt her miteinander verwandt, so dass die Teilnehmenden alle schnell diesen Schritt gelernt haben und bereits die ersten Figuren einüben können. Ein schwingvolles Erfolgserlebnis ist also garantiert.

**Beginn** Donnerstag, 26. Oktober 2023,  
18.30 bis 20.00 Uhr

**Dauer** 5 Donnerstagabende

**Ort** Schulzentrum Mühleholz 2, Gymnastikraum, Vaduz

**Referent/in** Madeleine Derungs  
(0041 79 611 42 49)

**Kosten** CHF 125.–

**Organisation** Gemeinde Mauren

8F06

## Ferienkalender 2023

| Juli |    |    |    |    |    |    | August |    |    |    |    |    |  |
|------|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|--|
|      | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |        | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |  |
| M    |    | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 | M      |    | 7  | 14 | 21 | 28 |  |
| D    | 4  | 11 | 18 | 25 |    |    | D      | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |  |
| M    | 5  | 12 | 19 | 26 |    |    | M      | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |  |
| D    | 6  | 13 | 20 | 27 |    |    | D      | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |  |
| F    | 7  | 14 | 21 | 28 |    |    | F      | 4  | 11 | 18 | 25 |    |  |
| S    | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |    | S      | 5  | 12 | 19 | 26 |    |  |
| S    | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |    | S      | 6  | 13 | 20 | 27 |    |  |

| September |    |    |    |    | Oktober |   |    |    |    |    |    |    |
|-----------|----|----|----|----|---------|---|----|----|----|----|----|----|
|           | 35 | 36 | 37 | 38 | 39      |   | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 |
| M         |    | 4  | 11 | 18 | 25      | M |    | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |
| D         | 5  | 12 | 19 | 26 |         | D | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |    |
| M         | 6  | 13 | 20 | 27 |         | M | 4  | 11 | 18 | 25 |    |    |
| D         | 7  | 14 | 21 | 28 |         | D | 5  | 12 | 19 | 26 |    |    |
| F         | 1  | 8  | 15 | 22 | 29      | F | 6  | 13 | 20 | 27 |    |    |
| S         | 2  | 9  | 16 | 23 | 30      | S | 7  | 14 | 21 | 28 |    |    |
| S         | 3  | 10 | 17 | 24 |         | S | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |    |

| November |    |    |    |    | Dezember |   |    |    |    |    |    |
|----------|----|----|----|----|----------|---|----|----|----|----|----|
|          | 44 | 45 | 46 | 47 | 48       |   | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| M        |    | 6  | 13 | 20 | 27       | M |    | 4  | 11 | 18 | 25 |
| D        | 7  | 14 | 21 | 28 |          | D | 5  | 12 | 19 | 26 |    |
| M        | 1  | 8  | 15 | 22 | 29       | M | 6  | 13 | 20 | 27 |    |
| D        | 2  | 9  | 16 | 23 | 30       | D | 7  | 14 | 21 | 28 |    |
| F        | 3  | 10 | 17 | 24 |          | F | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |
| S        | 4  | 11 | 18 | 25 |          | S | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |
| S        | 5  | 12 | 19 | 26 |          | S | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |



# Ernährung, Essen und Kulinarik

## Ernährung, Essen und Kulinarik

9A01

### Der Spätsommer frisch und knackig auf dem Teller

Vegetarisch kochen für den Alltag

Die Rezeptvielfalt in der vegetarischen Küche wächst stetig an. Wir konzentrieren uns an diesem Abend auf alles, was schnell und einfach geht und kochen gemeinsam saisonal und regional mit vielen wunderbarem Gemüse kombiniert mit den besten Eiweissquellen. Schritt für Schritt entstehen unsere herzhaften Mahlzeiten, bekömmlich, basisch und vegetarisch. Garniert mit frischen Kräutern und vielem mehr. Dabei gibt es viele Tipps und Tricks. Hinweise zum Einkaufen, Einfrieren, Kombinationsmöglichkeiten mit Fleisch oder Fisch, wenn nicht alle am Tisch die vegetarische Variante bevorzugen, gehören selbstverständlich dazu. Abschliessend geniessen wir unsere Köstlichkeiten in gemütlicher Runde.

**Beginn/Dauer** Mittwoch, 30. August 2023,  
19.00 bis 22.00 Uhr

**Ort** Gemeinschaftszentrum Resch, Küche, Schaan

**Referent/in** Eliane Vogt (00423 7930165)

**Kosten** CHF 98.- (inkl. Materialkosten)

**Organisation** Gemeinschaftszentrum Resch,  
Schaan

9A02

### Blinde Date, den Lieblingswein entdecken

Die kleine Weinkunde

Sie erleben eine Degustation der Superlative unter dem Motto «Blind Date». Werden Sie Ihren Favoriten unter den vielen anderen finden? Allein Ihr Geschmack zählt. Es gibt einige hervorragende Weine, Weine, die Ihnen besonders gut schmecken und zu Ihren bevorzugten Gaumenfreuden geworden sind. Können Sie Ihren Lieblingswein bei einer Blindverkostung herauschmecken? Sie wählen aus dem Mövenpicksortiment Ihren Lieblingstropfen im Wert von bis zu CHF 70.- aus. Dieser wird mit den anderen gewählten Weinen im Laufe des Abends blind degustiert. Dabei vermitteln die Experten zu jedem Wein Wissenswertes und geben kleine Anekdoten zum Tropfen Preis. Doch Vorsicht! Unter der Auswahl befindet sich ein Pirat, ein Wein, der von keinem der Teilnehmenden ausgesucht wurde. Höchste Spannung ist garantiert und ein kleiner kulinarischer Leckerbissen beendet den genussvollen Abend.

**Beginn/Dauer** Dienstag, 5. September 2023,  
19.00 bis 21.30 Uhr

**Ort** Mövenpick Weinkeller, Vaduz

**Referent/in** Alexandria Anna Karnberger  
(2327800), Manuel Reinisch (2327800)

**Kosten** CHF 95.- inkl. Wein, reichhaltigem Imbiss  
am Ende des Kurses sowie Unterlagen.  
Bitte bei der Anmeldung den Mövenpick-  
Lieblingswein angeben.

9A03

### Italia Fresca: Antipasti Monti

Italienische Vorspeisen aus den Bergen

Arancia di Riso, Panzerotti, Mozzarella in Carrozza und vieles mehr. Italien bietet unzählige Rezepte für fantastische Vorspeisen, die mit frischen Zutaten aus der fruchtbaren Erde unseres südlicheren Nachbarn hergestellt werden. Sie müssen nicht zum nächsten Italiener, um Polpetta di Carne ripiene con Fromaggio affumicato, Pizza di Patate e Prosciutto oder Torino di Polenta con Funghi zu schlemmen. An diesem Abend werden Sie zum Antipasti-Spezialisten und können inspiriert beim nächsten Anlass selbst diese italienischen Köstlichkeiten zaubern.

**Beginn/Dauer** Montag, 18. September 2023,  
18.00 bis 22.00 Uhr

**Ort** Primarschule, Schulküche, Triesen

**Referent/in** Deborah Guglielmo (0041 79  
9273829), Remo Guglielmo

**Kosten** CHF 65.- Mit dem Anmeldeschluss am  
10. September ist die Anmeldung verbindlich.  
CHF 55.- Wareneinsatz (Materialkosten werden  
zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Triesen

9A04

### Das richtige Garen von Fleisch

Entdeckerfreuden beim Kochen und Garen

Garen von Schnitzeln, Medaillons, Braten im Ganzen, rosa gebratenes Filet, Kurzgebratenes und das einfache Herstellen von Saucen aus dem Bratensatz sind Inhalt dieses Kurses. Die Teilnehmenden erfahren alles über die perfekte Brattemperatur. Auf das schonende Niedertemperaturgaren wird bei der Zubereitung grosses Augenmerk gelegt. Zum Schluss werden die Gerichte mit einer passenden Beilage gemeinsam verkostet.

**Beginn/Dauer** Dienstag, 19. September 2023,  
18.00 bis 22.00 Uhr

**Ort** Primarschule, Schulküche, Triesen

**Referent/in** Werner Vögel (0043 680 4419808)

**Kosten** CHF 98.- (inkl. Materialkosten) Mit dem  
Anmeldeschluss am 15. März ist die Anmeldung  
verbindlich.

**Organisation** Gemeinde Triesen

9A05

### Basic Japanese Cooking

Essen wie in Japan

Die Japaner lieben Essen, Essen mit purem Geschmack, was schön aussieht und dabei noch simpel in der Zubereitung ist. Die Teilnehmenden erfahren viel Wissenswertes über die japanische Küche. Es werden fünf stimmige, saisonale Gerichte wie z. B. Teriyaki Lachs oder Udon Suppe zusammen zubereitet und genossen. Dazu gibt es japanischen Tee und natürlich auch die Kursunterlagen.

**Beginn/Dauer** Donnerstag, 21. September 2023,  
18.00 bis 22.00 Uhr

**Ort** Gemeindehaus, Saalküche, Gamprin

**Referent/in** Katrin Yamaguchi (0043 699 15092911)

**Kosten** CHF 96.- (inkl. Materialkosten)

**Organisation** Gemeinde Gamprin

**9A06**

## Kochen 55+: Trendig vegetarische Marktküche

Genussreicher Frische-Zauber aus der Region

Kürbis, Kartoffeln, Randen, Rüben, Wurzeln, Kohl und vieles mehr. Alles, was Grossmutter schon kochte, allerdings modern zubereitet. Zudem ist das Angebot im Herbst riesig und die Möglichkeiten, im Handumdrehen daraus Köstlichkeiten zu zubereiten, auch. Von deftig bis leicht, von kräftig gewürzt bis zum reinen Geschmack. Dabei lernen die Teilnehmenden, wie sie aus wenigen Zutaten mit wenig Aufwand Grossartiges auf den Tisch zaubern, wie sie Zutaten aus der Region saisonal abwechseln und mit unterschiedlichen anderen austauschen können. Die zubereiteten Gerichte werden in gemütlicher Runde zusammen gegessen.

**Beginn/Dauer** Mittwoch, 27. September 2023, 18.00 bis 21.00 Uhr

**Ort** Realschule, Schulküche (Eingang Hallenbad), Balzers

**Referent/in** Klaus Reiter (0041 78 8893564)

**Kosten** CHF 85.– inkl. Wareneinsatz, Unterlagen und Rezeptkarten (Mit dem Anmeldeschluss am 20. September ist die Anmeldung verbindlich.)

**Organisation** Gemeinde Balzers in Kooperation mit dem Amt für Gesundheit / Carmen Eggenberger, Ernährungsberatung Eliane Vogt, der Gemeinde Eschen sowie dem Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

**Beginn/Dauer** Freitag, 29. September 2023, 18.00 bis 22.00 Uhr

**Ort** Gemeindehaus, Saalküche, Schellenberg

**Referent/in** Bresca Hassler (00423 7822769)

**Kosten** CHF 65.–

CHF 30.– Wareneinsatz (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Schellenberg

**9A11**

## Schnelle Wohlfühlküche aus der Pfanne: genial, vital, regional

Für Pfanne, Wok & Co.

In Minutenschnelle lassen sich aus Fleisch, Gemüse oder Getreide aromatische, gesunde Köstlichkeiten zaubern. Und, schnelle Pfannen- und Wok-Gerichte liegen stark im Trend. Die Teilnehmenden erfahren, welche Zutaten und Gerichte sich gut dafür eignen und lernen kreative Varianten kennen. Zudem wird erklärt, wie ein Gericht sowohl in der Pfanne als auch im Wok zubereitet werden kann. An diesem Abend gibt es viele Rezeptideen und Tipps für eine geniale, vitale Regionalküche mit einem kulinarischen Wohlfühl-Plus. Sie bringen kulinarische Vielseitigkeit und Abwechslung auf den Tisch. Die zubereiteten Köstlichkeiten werden abschliessend gemeinsam genossen.

**Beginn/Dauer** Montag, 23. Oktober 2023, 18.00 bis 22.00 Uhr

**Ort** Primarschule, Schulküche, Triesen

**Referent/in** Werner Vögel (0043 680 4419808)

**Kosten** CHF 96.– (inkl. Materialkosten)

**Organisation** Gemeinde Triesen

**9A07**

## Frühstücksideen aus dem Thermomix

Für einen guten Start in den Tag

Wir bereiten gemeinsam allerlei Leckereien zum Frühstück vor und starten mit dem Kneten vom Zopf Teig, denn dieser darf besonders am Wochenende nicht fehlen. Dazu stellen wir eine Apfel-Gewürz-Konfitüre her. Es wird ein gesunder Smoothie gemixt und ein Teig für schmackhafte Pancakes gezaubert. Zusätzlich kochen wir uns ein Porridge und kreieren eine vitaminreiche Frühstücksbowl. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmenden wertvolle Tipps und zahlreiche weitere Ideen.

**Beginn/Dauer** Donnerstag, 28. September 2023, 19.00 bis 22.00 Uhr

**Ort** Primarschule, Schulküche, Triesen

**Referent/in** Caroline Gassner (0041 79 5623084)

**Kosten** CHF 60.–

CHF 20.– (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Triesen

**Beginn/Dauer** Dienstag, 3. Oktober 2023, 18.00 bis 22.00 Uhr

**Ort** Primarschule, Schulküche, Triesen

**Referent/in** Werner Vögel (0043 680 4419808)

**Kosten** CHF 96.– (inkl. Materialkosten)

**Organisation** Gemeinde Triesen

**9A12**

## One Pot Gerichte, nachhaltig, regional, neu interpretiert

Ein Klassiker mit frischem Trend

Heute wird es kreativ. Die Teilnehmenden lernen unter professioneller aus den verschiedensten, regionalen Zutaten diverse One Pot Gerichte zuzubereiten. Dazu One Pot Gerichte sind einfach zubereitet und schmecken einfach gut. Darüber hinaus eignen sie sich ausgezeichnet, um Foodwaste zu vermeiden oder beispielsweise zur Arbeit mitgenommen zu werden. Man kennt das gemeinsame Kochen verschiedener Zutaten und die Kombination von Fleisch und Gemüse in einem Topf seit langer Zeit. Hier werden Klassiker neu interpretiert, modern und zeitgerecht zubereitet. Wir kochen mit Zutaten aus der Region wie Hülsenfrüchte, Gemüse, Getreideprodukten sowie mit und ohne Fleisch oder Fisch moderne, saisonale. Verschiedene Pastagerichte dürfen natürlich auch nicht fehlen. Die gekochten Gerichte werden anschliessend in gemütlicher Runde zusammen genossen.

**Beginn/Dauer** Donnerstag, 26. Oktober 2023, 19.00 bis 22.30 Uhr

**Ort** Realschule, Schulküche (Eingang Hallenbad), Balzers

**Referent/in** Klaus Reiter (0041 78 8893564)

**Kosten** CHF 65.– Mit dem Anmeldeschluss am 19. Oktober 2023 ist die Anmeldung verbindlich. CHF 45.– Wareneinsatz (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Balzers

**9A08**

## Küche Lateinamerikas: Fingerfood & Co.

Einfach und köstlich

Gemeinsam kochen wir eine kleine Auswahl an Fingerfood. Der Profi erläutert dabei auch, warum Yucca und Kochbananen hierfür wichtige Bestandteile sind. Es wird in die Gewürzkunde Lateinamerikas eingeführt. Die gewonnenen Erkenntnisse können die Teilnehmenden direkt sowohl bei der Zubereitung einer würzigen Guacamole wie auch bei der Enchilada Hondureña und den dazu passend kreierten Beilagen umsetzen. Die Teilnehmenden lernen unter anderem auch einfache Tricks und Tipps zu den vielen kulinarischen Möglichkeiten der Küche Lateinamerikas.

**9A10**

## Kochen 55+: Einfach zum Nachkochen, wärmend und kräftigend

Schnell, leicht und gesund

Es werden gemeinsam feine Leckereien wie raffinierte Gratins, herrliche Eintöpfe und andere Gaumenfreuden gezaubert. Dabei gibt es Tipps und Tricks vom Profi, wie kaufe ich ein und was alles perfekt vorbereitet und eingefroren werden kann. Zusätzlich erfahren die Teilnehmenden einiges über Mineralien, Vitamine und Eiweisskombinationen, die für den Körper besonders wertvoll sind. Abschliessend geniessen wir unsere Köstlichkeiten in gemütlicher Runde.

**Beginn/Dauer** Montag, 23. Oktober 2023, 18.00 bis 21.00 Uhr

**Ort** Schulzentrum Unterland, Schulküche, Eschen

**Referent/in** Eliane Vogt (00423 7930165)

**Kosten** CHF 85.– inkl. Wareneinsatz, Unterlagen und Rezeptkarten (Mit dem Anmeldeschluss am 16. Oktober ist die Anmeldung verbindlich.)

**Organisation** Gemeinde Eschen in Kooperation mit dem Amt für Gesundheit / Carmen Eggenberger, Ernährungsberatung Eliane Vogt, Gemeinde Balzers sowie Gemeinschaftszentrum Resch

## Brot backen

### Feinste Sorten

Die alten Ägypter bauten den Kamut an und nannten ihn «Seele der Erde». Mit diesem Korn und anderen feinen Getreidesorten backen wir gemeinsam. Die Getreidemühle sorgt für frisch gemahlene Getreide, wir verwenden verschiedenste Sorten von Getreiden. Die Teige werden in Form gebracht, beim Backen wird ein würziger Duft aufsteigen. Wir geniessen das selbstgebackene Brot zur Verkostung.

**Beginn/Dauer** Samstag, 28. Oktober 2023, 9.00 bis 14.00 Uhr

**Ort** Schulzentrum Unterland, Schulküche, Eschen

**Referent/in** Bernarda Haas

**Kosten** CHF 72.–  
CHF 40.– Wareneinsatz (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Eschen

9A13

**Beginn/Dauer** Samstag, 4. November 2023, 9.00 bis 14.00 Uhr

**Ort** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

**Referent/in** Peter Knöpfel (0041 78 7227394)

**Kosten** CHF 138.– (inkl. Materialkosten)

**Organisation** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

9A16

## Hausapotheke aus der Ayurveda-Küche

### Ayurveda, das Wissen vom langen Leben

Die Ayurveda Küche ist vielseitig, sehr lecker und dient gleichzeitig zur Erhaltung der Gesundheit. Mit dieser Küche werden auch praktische Hausmittel für kleine «Wehwehchen» hergestellt. Welche Gewürze werden bei Bauchschmerzen eingesetzt? Welche einfachen Gerichte können bei Verstopfung gekocht werden? Welche Wurzeln helfen bei Kopfschmerzen? Gemeinsam bereiten wir Hausmittel und kleine Gerichte zu, die Linderung verschaffen. Darüber hinaus erhalten Sie praktische Tipps, welche Lebensmittel bei spezifischen, gesundheitlichen Beschwerden helfen. Zusammen geniessen wir zum Abschluss des Abends ein leichtes ayurvedisches Abendessen.

**Beginn/Dauer** Montag, 6. November 2023, 18.00 bis 22.00 Uhr

**Ort** Primarschule, Schulküche, Triesen

**Referent/in** Deborah Guglielmo (0041 79 9273829), Remo Guglielmo

**Kosten** CHF 65.– Mit dem Anmeldeschluss am 29. Oktober ist die Anmeldung verbindlich. CHF 45.– Wareneinsatz (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Triesen

9A19

## Essen zum Mitnehmen

### Gesunde Snacks fürs Büro und Schule

Im Büro, an langen Schultagen oder auf Reisen ist eine gesunde Ernährung oftmals schwierig! Es werden gemeinsam feine Leckereien innerhalb kürzester Zeit zu köstlichen und gesunden Gerichten sowie Snacks gezaubert. Dabei gibt es Tipps und Tricks vom Profi, die die Teilnehmenden direkt üben können. Darüber hinaus erfahren sie, was richtig Energie gibt, was dem Körper guttut und wie feine Rezepte einfach vorbereitet werden können. Hinweise zu den richtigen Lebensmitteln, zum Einkaufen, Einfrieren sowie zu guten Vorbereitungsmöglichkeiten. Abschliessend geniessen wir unsere Köstlichkeiten in gemütlicher Runde.

**Beginn/Dauer** Montag, 13. November 2023, 19.00 bis 22.00 Uhr

**Ort** Schulzentrum Unterland, Schulküche, Eschen

**Referent/in** Eliane Vogt (00423 7930165)

**Kosten** CHF 98.– (inkl. Materialkosten)

**Organisation** Gemeinde Eschen

9A20

## Ramen: Japanische Suppe mit Nudeln

### Essen wie in Japan

Ramen ist eine der beliebtesten Speisen in Japan. Die Zubereitung jedoch braucht die richtige Mischung an den verschiedenen Zutaten. Auf der Herstellung der einzelnen Brühen für die Ramen-Suppen liegt dabei das Hauptaugenmerk. Beim Verspeisen unserer Kreationen machen wir Ramen-Liebhaber glücklich und alle, die Ramen noch nicht kannten, können wir hoffentlich dafür begeistern. Darüber hinaus gibt es Wissenswertes über japanische Zutaten, wo diese erhältlich sind und wie sie auch im Alltag Platz auf dem Speiseplan finden können.

**Beginn/Dauer** Donnerstag, 16. November 2023, 18.00 bis 22.00 Uhr

**Ort** Gemeindehaus, Saalküche, Gamprin

**Referent/in** Katrin Yamaguchi (0043 699 15092911)

**Kosten** CHF 96.– (inkl. Materialkosten)

**Organisation** Gemeinde Gamprin

9A14

## Küche Lateinamerikas: Rund um die Kokosnuss

### Alles Coco, einfach und köstlich

Die Kokosnuss ist in der Lateinamerikanischen Küche ein nicht wegzudenkender Bestandteil. Zu Beginn geht es gleich an die Zubereitung von selbstgemachter frischer Kokosnussmilch. Anschliessend zeigt die Kursleiterin anhand von Tipps, wie die restliche Kokosnuss verwertet werden kann. In einem nächsten Schritt bereiten wir gemeinsam diverse latein-karibische Gerichte unter Verwendung unserer selbsthergestellten Kokosnussmilch zu. An dem Abend sind es geschmortes Hähnchen an Kokosnussauce, veganes Reisbohnengericht und dazu passende schnell kreierte Beilagen. Die Teilnehmenden lernen unter anderem auch einfache Tricks und Tipps zu den vielen kulinarischen Möglichkeiten der Küche Lateinamerikas.

**Beginn/Dauer** Freitag, 3. November 2023, 18.00 bis 22.00 Uhr

**Ort** Gemeindehaus, Saalküche, Schellenberg

**Referent/in** Bresca Hassler (00423 7822769)

**Kosten** CHF 65.–  
CHF 30.– Wareneinsatz (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Schellenberg

9A15

## Wurstn für Anfänger

### Vormittagsworkshop: Grundkenntnisse des Wurstens

Wer wurstet, bestimmt selbst, was in die Wursthaut gefüllt wird. Wir stellen gemeinsam selbst diese Köstlichkeiten her und erhalten so theoretische und praktische Einblicke:

- Warenkunde, Hygiene, Haltbarkeit der Produkte
- Kennenlernen der erforderlichen Geräte
- Herstellung der Wurstmasse (Anwendung des Fleischwolfs, würzen usw.)
- Befüllen der Wursthäute
- Kennenlernen von verschiedenen Wurstarten
- Degustation der selbst hergestellten Würste

**Beginn/Dauer** Freitag, 10. November 2023, 19.00 bis 22.00 Uhr

**Ort** Primarschule, Schulküche, Triesen

**Referent/in** Caroline Gassner (0041 79 5623084)

**Kosten** CHF 60.–  
CHF 30.– (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Triesen



9A21

### Ramen: Japanische Suppe mit Nudeln

Essen wie in Japan

Kursbeschreibung siehe Kurs 9A20

**Beginn/Dauer** Donnerstag, 23. November 2023, 18.00 bis 22.00 Uhr

**Ort** Gemeindehaus, Saalküche, Gamprin

**Referent/in** Katrin Yamaguchi (0043 699 15092911)

**Kosten** CHF 96.– (inkl. Materialkosten)

**Organisation** Gemeinde Gamprin

**Beginn/Dauer** Dienstag, 21. November 2023, 18.00 bis 21.00 Uhr

**Ort** Gemeinschaftszentrum Resch, Küche, Schaan

**Referent/in** Werner Vögel (0043 680 4419808)

**Kosten** CHF 85.– inkl. Wareneinsatz, Unterlagen und Rezeptkarten (Mit dem Anmeldeschluss am 14. November ist die Anmeldung verbindlich.)

**Organisation** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan, in Kooperation mit dem Amt für Gesundheit / Carmen Eggenberger, Ernährungsberatung Eliane Vogt sowie den Gemeinden Balzers und Eschen

9A26

### Saucen und Fonds, ohne die geht nichts!

Das Ideale zu Weihnachten, auch als Geschenk

Was wäre der beste Braten ohne Sauce? Die Sauce spielt die «Melodie» zu gebratenen und gekochten Genüssen aus der Küche. Fonds und Saucen sind das i-Tüpfelchen auf jedem Gericht, denn oft macht erst die Sauce ein Gericht zu dem, was es ist. Der Kochprofi zeigt Ihnen die Geheimnisse und stellt mit Ihnen gemeinsam feinste Saucen und Fonds her, die zu den zubereiteten Gerichten passen. Zusätzlich werden die Teilnehmenden selbst Gewürzsalze und weitere Zutaten herstellen. Die Gerichte werden anschliessend in gemütlicher Runde zusammen genossen.

**Beginn/Dauer** Samstag, 9. Dezember 2023, 9.30 bis 13.00 Uhr

**Ort** Realschule, Schulküche (Eingang Hallenbad), Balzers

**Referent/in** Klaus Reiter (0041 78 8893564)

**Kosten** CHF 65.– Mit dem Anmeldeschluss am Anmeldeschluss: 25. November ist die Anmeldung verbindlich.

CHF 45.– Wareneinsatz (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Balzers

9A22

### Kleines Einmaleins der herbstlichen Marktküche

Genussreicher Frische-Zauber aus der Region

Der Herbst bietet in der Natur ein buntes Farbenspiel, auch die Herbstküche hat einiges zu bieten. Bunte Lebensmittel und wunderbar duftende Gewürze sind ein Muss, um aus einzelnen Zutaten ein nährstoffreiches und leckeres Gericht zuzubereiten. Orangen, Kürbisse, lila Zwetschgen, rote Beete und grüner Spinat sind nur einige wunderbare Zutaten, die hier verwendet werden. Nicht zu vergessen Fisch aus dem Weisstannental und Fleisch aus der Region. Damit und mit Herbstklassikern wie Äpfel, Kartoffeln, Quitte und Kürbis, Wurzelgemüse, Kastanien und verschiedene Pilze kochen wir gemeinsam diverse, köstliche Gerichte. Die zubereiteten Köstlichkeiten geniessen wir anschliessend in gemeinsamer Runde.

**Beginn/Dauer** Samstag, 18. November 2023, 9.30 bis 13.30 Uhr

**Ort** Realschule, Schulküche (Eingang Hallenbad), Balzers

**Referent/in** Klaus Reiter (0041 78 8893564)

**Kosten** CHF 65.– Mit dem Anmeldeschluss am Anmeldeschluss: 10. November ist die Anmeldung verbindlich.

CHF 45.– Wareneinsatz (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Balzers

9A24

### Weihnachten feiern mit feinen Pralinen

Pralinen selbstgemacht, eine besondere Freude

Verschiedene Sorten an kreativen, schmackhaften Pralinen werden an diesem Vormittag in liebevoller Handarbeit zubereitet. Wir schmelzen feine Schokolade, füllen sie in die vorbereiteten Hohlkörper und verschliessen sie mit temperierter Kuvertüre. Im Anschluss werden die Pralinen gekühlt und verziert. Anschliessend werden die Meisterwerke wunderschön verpackt.

**Beginn/Dauer** Samstag, 25. November 2023, 9.00 bis 13.00 Uhr

**Ort** Schulzentrum Unterland, Schulküche, Eschen

**Referent/in** Bernarda Haas

**Kosten** CHF 73.–

CHF 40.– (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Eschen

9A25

### Grittibenz backen, ein alter Nikolausbrauch

Für Kinder ab 6 Jahren

Was wäre Nikolaus ohne Grittibenz. Und die selbstgemachten sind einfach die besten. Unter der des Profis bekommen die Teilnehmenden einen Einblick in eine echte Backstube. Gemeinsam wird der Teig zubereitet. Anschliessend wird er weiterverarbeitet zu einem richtigen Grittibenz, der anschliessend fertig gebacken wird. Selbstverständlich werden am Ende die Meisterwerke auch verkostet und es darf genascht werden.

**Beginn/Dauer** Mittwoch, 6. Dezember 2023, 13.30 bis ca. 16.00 Uhr

**Ort** Triesenberg, Café Guflina

**Referent/in** Hans Gassner

**Kosten** CHF 38.– Mit dem Anmeldeschluss am Anmeldeschluss: 25. November ist die Anmeldung verbindlich.

CHF 5.– Wareneinsatz (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**Organisation** Gemeinde Triesenberg

9A23

### Kochen 55+: Köstliche Vorweihnachtsfreuden für das Fest zuhause

Festlich-kreatives spielend leicht gemacht

Weihnachten steht vor der Tür und Sie möchten besonders zu dieser Zeit Ihre Lieben und Freunde kulinarisch verwöhnen, ohne den ganzen Zeit allein in der Küche zu verbringen? Kochen an oder für Festlichkeiten zuhause muss nicht stressig sein. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Köstlichkeiten und pfiffige Menübestandteile kennen, die «gluschtig» sind und sich gut vorbereiten lassen. Stress ade! Sie erfahren vom Profi, wie und mit welchen Zutaten sie aussergewöhnliche und kulinarische Highlights kreieren können. Zusammen werden die Leckerbissen bestehend aus Erfrischendem, Würzigem, Pikantem, Süsssem und Phantasiereichem. Ein wahrer Feiertagsschmaus gezaubert und gemeinsam in gemütlicher Runde gekostet. Ein wahrer Festschmaus.

### Ferienkalender 2023

| Juli |    |    |    |    |    |    | August |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|
|      | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 31     | 32 | 33 | 34 | 35 |
| M    | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |    | M      | 7  | 14 | 21 | 28 |
| D    | 4  | 11 | 18 | 25 |    |    | D      | 1  | 8  | 15 | 22 |
| M    | 5  | 12 | 19 | 26 |    |    | M      | 2  | 9  | 16 | 23 |
| D    | 6  | 13 | 20 | 27 |    |    | D      | 3  | 10 | 17 | 24 |
| F    | 7  | 14 | 21 | 28 |    |    | F      | 4  | 11 | 18 | 25 |
| S    | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |    | S      | 5  | 12 | 19 | 26 |
| S    | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |    | S      | 6  | 13 | 20 | 27 |

| September |    |    |    |    | Oktober |    |    |    |    |    |    |
|-----------|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|----|----|
|           | 35 | 36 | 37 | 38 | 39      | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 |
| M         | 4  | 11 | 18 | 25 |         | M  | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |
| D         | 5  | 12 | 19 | 26 |         | D  | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |
| M         | 6  | 13 | 20 | 27 |         | M  | 4  | 11 | 18 | 25 |    |
| D         | 7  | 14 | 21 | 28 |         | D  | 5  | 12 | 19 | 26 |    |
| F         | 1  | 8  | 15 | 22 | 29      | F  | 6  | 13 | 20 | 27 |    |
| S         | 2  | 9  | 16 | 23 | 30      | S  | 7  | 14 | 21 | 28 |    |
| S         | 3  | 10 | 17 | 24 |         | S  | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |

| November |    |    |    |    | Dezember |    |    |    |    |    |
|----------|----|----|----|----|----------|----|----|----|----|----|
|          | 44 | 45 | 46 | 47 | 48       | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| M        | 6  | 13 | 20 | 27 |          | M  | 4  | 11 | 18 | 25 |
| D        | 7  | 14 | 21 | 28 |          | D  | 5  | 12 | 19 | 26 |
| M        | 1  | 8  | 15 | 22 | 29       | M  | 6  | 13 | 20 | 27 |
| D        | 2  | 9  | 16 | 23 | 30       | D  | 7  | 14 | 21 | 28 |
| F        | 3  | 10 | 17 | 24 |          | F  | 1  | 8  | 15 | 22 |
| S        | 4  | 11 | 18 | 25 |          | S  | 2  | 9  | 16 | 23 |
| S        | 5  | 12 | 19 | 26 |          | S  | 3  | 10 | 17 | 24 |



## Online-Kurse

In unserer Gesellschaft begleiten uns Smartphones und Apps jeden Tag. Auch die Erwachsenenbildung Stein Egerta baut digitale Räume als Orte des Lernens und des Austauschs auf. Lernplattformen und digitale Werkzeuge bereichern inzwischen das Programm. Diese werden besonders wichtig, wenn ein persönlicher Besuch nicht mehr möglich ist. Je nach Leitung und Kursart wird der Kurs online fortgesetzt. Eigene Erfahrungen mit den digitalen Angeboten und damit einer neuen Form des Lernens zu machen, ist sehr wichtig. Wir empfehlen auch den Besuch eines Zoom-Kurses (z.B. Kurs 11D03).

## Deutsch

Wenn Sie in Liechtenstein einen Deutschkurs besuchen wollen, dann werden die Niveaustufen der Deutschkurse mit den Bezeichnungen A (elementare Sprachverwendung), B (selbständige Sprachverwendung), C (kompetente Sprachverwendung) angegeben.

**A1** Sie können einfache Sätze auf Deutsch verstehen und verwenden.

**A2** Sie können sich in Alltagssituationen auf Deutsch verständigen (Voraussetzung für FL-Niederlassung).

**B1** Sie können sich über viele Themen in einfachem Deutsch unterhalten (Voraussetzung für FL-Staatsbürgerschaft).

**B2** Sie können auch komplexe deutsche Texte verstehen und ein normales Gespräch auf Deutsch führen.

**C1** Sie können schwierige deutsche Texte verstehen und sich spontan und fließend zu allen Fragen äussern. Fortgeschrittenes Kompetenzniveau.

**C2** Sie verfügen über eine nahezu muttersprachliche Sprachbeherrschung.

### Inhaltlicher Aufbau der Deutschkurse

Die Deutschkurse werden modular durchgeführt. Das bedeutet, dass innerhalb zweier Semester bzw. eines Jahres das gewünschte Prüfungsniveau (A1, A2, B1, B2, C1) erreicht werden kann. Entweder als Intensiv-Kurs oder Standard-Kurs. Die begonnenen Kurse können im zweiten Semester mit Plus-Kursen (+) zur Prüfung hin weitergeführt werden.

#### Standardkurs

10 × 3 Stunden in 10 Wochen, je ein Kurs pro Semester, total zwei Kurse pro Jahr (z. B. Kurs 1: B1 Standard im ersten Semester und Kurs 2: B1+ Standard im zweiten Semester). Total 60 Stunden in einem Jahr.

#### Intensivkurs

10 × 2¼ Stunden in 5 Wochen. Zweimal pro Woche durchgeführter Kurs im normalen Tempo, je zwei Kurse pro Semester, total vier Kurse pro Jahr (z. B. Kurs 1: B1 Intensiv, Modul 1 und Kurs 2: B1 Intensiv, Modul 2 im ersten Semester und Kurs 3: B1+ Intensiv, Modul 1 und Kurs 4: B1+ Intensiv, Modul 2 im zweiten Semester). Total 90 Stunden in einem Jahr.

Neben den beiden Aufbau-Angeboten (Standardkurs und Intensivkurs) gibt es viele weitere Sonderkurse wie Konversationskurse und Prüfungsvorbereitungskurse etc.

### Gutschrift von CHF 200.– bei Deutschkursen

Der Besuch der Kurse der Stufen A1, A2 und B1 wird vom Land Liechtenstein finanziell unterstützt. Bei allen Kursen gilt Vorkasse. Wenn das APA (Ausländer- und Passamt, Städtle 38, 9490 Vaduz) die entsprechende Förderberechtigung erteilt hat, erhalten die Kursteilnehmenden **nach dem Ende des jeweiligen Kurses** eine Gutschrift von CHF 200.–. Bedingungen sind: Nachweis, dass **90 Prozent der Deutschkurse besucht** worden sind und nicht mehr als 12 Gutscheine zu CHF 200.– pro Person bereits eingelöst worden sind. Das Angebot gilt nur für Personen während der ersten fünf Jahre ab Erteilung der Liechtensteiner Aufenthaltsbewilligung.

10A01

### Kostenlose Kursberatung für Deutschkurse

**Welcher Deutschkurs ist für mich der richtige?**

Niveau A1, A2, B1, B2? Sie wollen Deutsch lernen und können Ihre sprachlichen Fähigkeiten nicht einschätzen? Wir helfen Ihnen, den für Sie richtigen Deutschkurs zu finden. Ein Gespräch oder ein schriftlicher Einstufungstest kann Klarheit bringen.

**Beginn/Dauer** Montag, 11. September 2023, 18.00 bis 20.15 Uhr

**Ort** Schulzentrum Mühleholz 2, Vaduz

**Referent/in** Andrea Borer (3735274)

**Kosten** Kostenlose Beratung, ohne Voranmeldung

10A02

### Deutsch A1, Modul 1

**Deutsch am Samstagvormittag**

Sie lernen in angenehmer Atmosphäre wichtige Grundlagen der deutschen Sprache kennen. Sie üben spielerisch Redewendungen des Alltags, mündlich und schriftlich.

**Beginn** Samstag, 26. August 2023, 10.15 bis 11.45 Uhr

**Dauer** 10 Samstagvormittage

**Ort** Amt für Soziale Dienste, Sitzungszimmer, Schaan

**Referent/in** Liselotte Berger

**Kosten** CHF 395.– ab 4 bis 6 Teilnehmende CHF 32.– (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

10A03

### Deutsch A1 Intensiv, Modul 1

**Abendkurs**

Sie lernen in angenehmer, positiver Lernatmosphäre wichtige Grundlagen der deutschen Sprache kennen. Sie haben viel Gelegenheit, Redewendungen des Alltags spielerisch zu trainieren, zu lesen und auch schriftlich zu üben. Sie lernen «Lernen».

**Beginn** Dienstag, 12. September 2023, 17.30 bis 19.45 Uhr

**Dauer** 10 Abende, jeweils Dienstag und Donnerstag

**Ort** Schulzentrum Mühleholz 2, Vaduz

**Referent/in** Andrea Borer (3735274)

**Kosten** CHF 395.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden CHF 50.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**10A04**

## Deutsch A1 Intensiv, Modul 2

**Abendkurs**

Sie lernen in angenehmer, positiver Lernatmosphäre wichtige Grundlagen der deutschen Sprache kennen. Sie haben viel Gelegenheit, Redewendungen des Alltags spielerisch zu trainieren, zu lesen und auch schriftlich zu üben. Sie lernen «Lernen».

**Beginn** Dienstag, 31. Oktober 2023,  
17.30 bis 19.45 Uhr

**Dauer** 10 Abende, jeweils Dienstag und Donnerstag

**Ort** Schulzentrum Mühleholz 2, Vaduz

**Referent/in** Andrea Borer (3735274)

**Kosten** CHF 395.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden CHF 50.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**10A05**

## Deutsch A2 Intensiv, Modul 1

**Abendkurs**

Sie haben reichlich Gelegenheit, wichtige Redewendungen für Beruf und Alltag mit in vielfältigen Lernaktivitäten mündlich und schriftlich zu üben. Neue Grammatikstrukturen werden erarbeitet und trainiert, der Wortschatz wird systematisch erweitert. Verschiedene, abwechslungsreiche Unterrichtsaktivitäten machen das Lernen einfach.

**Beginn** Dienstag, 12. September 2023,  
20.00 bis 22.15 Uhr

**Dauer** 10 Abende, jeweils Dienstag und Donnerstag

**Ort** Schulzentrum Mühleholz 2, Vaduz

**Referent/in** Andrea Borer (3735274)

**Kosten** CHF 395.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden CHF 50.– (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**10A06**

## Deutsch A2 Intensiv, Modul 2

**Abendkurs**

Sie haben reichlich Gelegenheit, wichtige Redewendungen für Beruf und Alltag mit in vielfältigen Lernaktivitäten mündlich und schriftlich zu üben. Neue Grammatikstrukturen werden erarbeitet und trainiert, der Wortschatz wird systematisch erweitert. Verschiedene, abwechslungsreiche Unterrichtsaktivitäten machen das Lernen einfach.

**Beginn** Dienstag, 31. Oktober 2023,  
20.00 bis 22.15 Uhr

**Dauer** 10 Abende, jeweils Dienstag und Donnerstag

**Ort** Schulzentrum Mühleholz 2, Vaduz

**Referent/in** Andrea Borer (3735274)

**Kosten** CHF 395.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden CHF 50.– (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**10A07**

## Deutsch A2, Modul 2

**Deutsch am Samstagvormittag**

In angenehmer Atmosphäre werden die Teilnehmenden mit weiteren wichtigen Grundlagen der deutschen Sprache vertraut. Sie vertiefen diese,

indem sie Redewendungen des Alltags mündlich und schriftlich anwenden und üben.

**Beginn** Samstag, 26. August 2023, 8.15 bis 9.45 Uhr

**Dauer** 10 Samstagvormittage

**Ort** Amt für Soziale Dienste, Sitzungszimmer, Schaan

**Referent/in** Liselotte Berger

**Kosten** CHF 395.– ab 4 bis 6 Teilnehmende CHF 32.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**10A08**

## Deutsch B1 Intensiv, Modul 1

**Abendkurs**

Sie trainieren mündlich und schriftlich wichtige Redewendungen für Beruf und Alltag mit vielfältigen Lernaktivitäten. Neue Grammatikstrukturen werden erarbeitet und geübt, der Wortschatz wird systematisch erweitert. Sie schreiben eigene Texte. Verschiedene, abwechslungsreiche Unterrichtsaktivitäten machen das Lernen erfolgreich.

**Beginn** Mittwoch, 13. September 2023,  
17.30 bis 19.45 Uhr

**Dauer** 10 Abende, jeweils Montag und Mittwoch

**Ort** Schulzentrum Mühleholz 2, Vaduz

**Referent/in** Andrea Borer (3735274)

**Kosten** CHF 395.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden CHF 50.– (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**10A09**

## Deutsch B1 Intensiv, Modul 2

**Abendkurs**

Sie trainieren mündlich und schriftlich wichtige Redewendungen für Beruf und Alltag mit vielfältigen Lernaktivitäten. Neue Grammatikstrukturen werden erarbeitet und geübt, der Wortschatz wird systematisch erweitert. Sie schreiben eigene Texte. Verschiedene, abwechslungsreiche Unterrichtsaktivitäten machen das Lernen erfolgreich.

**Beginn** Montag, 6. November 2023,  
17.30 bis 19.45 Uhr

**Dauer** 10 Abende, jeweils Montag und Mittwoch

**Ort** Schulzentrum Mühleholz 2, Vaduz

**Referent/in** Andrea Borer (3735274)

**Kosten** CHF 395.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden CHF 50.– (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**10A10**

## Deutsch B2 Intensiv, Modul 1

**Abendkurs**

Anhand unterschiedlicher Themen erarbeiten Sie sprachlich angemessenes Handeln in verschiedenen Situationen. Authentische Hörtexte, interessante Texte und Übungen, Grammatikübersichten und multimediale Komponenten helfen Ihnen, Ihre Deutschkenntnisse kontinuierlich zu erweitern.

**Beginn** Mittwoch, 13. September 2023,  
20.00 bis 22.15 Uhr

**Dauer** 10 Abende, jeweils Montag und Mittwoch

**Ort** Schulzentrum Mühleholz 2, Vaduz

**Referent/in** Andrea Borer (3735274)

**Kosten** CHF 395.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden CHF 50.– (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**10A11**

## Deutsch B2 Intensiv, Modul 2

**Abendkurs**

Anhand unterschiedlicher Themen erarbeiten Sie sprachlich angemessenes Handeln in verschiedenen Situationen. Authentische Hörtexte, interessante Texte und Übungen, Grammatikübersichten und multimediale Komponenten helfen Ihnen, Ihre Deutschkenntnisse kontinuierlich zu erweitern.

**Beginn** Montag, 6. November 2023,  
20.00 bis 22.15 Uhr

**Dauer** 10 Abende, jeweils Montag und Mittwoch

**Ort** Schulzentrum Mühleholz 2, Vaduz

**Referent/in** Andrea Borer (3735274)

**Kosten** CHF 395.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden CHF 50.– (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**10A12**

## Deutsch B2+

**Vormittagskurs am Donnerstag**

Anhand unterschiedlicher Themen erarbeiten Sie sprachlich angemessenes Handeln in verschiedenen Situationen. Authentische Hörtexte, interessante Texte und Übungen, Grammatikübersichten und multimediale Komponenten helfen Ihnen, Ihre Deutschkenntnisse kontinuierlich zu erweitern. Ein Teil des Kurses wird Online via zoom durchgeführt.

**Beginn** Donnerstag, 14. September 2023,  
8.30 bis 11.30 Uhr

**Dauer** 10 Donnerstagvormittage

**Ort** Altes Pfarrhaus, Vaduz

**Referent/in** Andrea Borer (3735274)

**Kosten** CHF 525.– ab 6 bis 10 Teilnehmende CHF 50.– (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**10A13**

## Deutsch C1

**Festigen Sie Ihr Wissen**

Anhand unterschiedlicher Themen erarbeiten Sie sprachlich angemessenes Handeln in verschiedenen Situationen. Authentische Hörtexte, interessante Texte und Übungen, Grammatikübersichten und multimediale Komponenten helfen Ihnen, Ihre Deutschkenntnisse kontinuierlich zu erweitern. Ein Teil des Kurses wird Online via zoom durchgeführt. Nach Abschluss dieses und des folgenden Kurses C1+ sind Sie bereit für die C1-Prüfung. Die Germanistin Andrea Borer ist Erwachsenenbildnerin und Suggestopädie-Trainerin mit dem Schwerpunkt Deutsch als Fremdsprache.

**Beginn** Mittwoch, 13. September 2023,  
8.30 bis 11.30 Uhr

**Dauer** 10 Mittwochvormittage

**Ort** Altes Pfarrhaus, Vaduz

**Referent/in** Andrea Borer (3735274)

**Kosten** CHF 525.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden CHF 50.– (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**10A14**

## Prüfungsvorbereitung Deutsch A2

Fit für die Prüfung Zertifikat A2

In diesem Vorbereitungskurs werden die Teilnehmenden mit dem ÖSD-Testformat vertraut gemacht. Neben dem Schreiben eines Probetests werden Tipps für das schnelle Erfassen von Lesetexten gegeben und Strategien zur Beantwortung der Prüfungsfragen erläutert. Die Aufgabestellungen der mündlichen Prüfung werden trainiert.

**Beginn/Dauer** Samstag, 18. November 2023, 8.30 bis 11.30 Uhr

Samstag, 2. Dezember 2023, 8.30 bis 11.30 Uhr

**Ort** Altes Pfarrhaus, Vaduz

**Referent/in** Andrea Borer (3735274)

**Kosten** CHF 130.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden

**10A15**

## Prüfungsvorbereitung Deutsch B1

Fit für die Prüfung Zertifikat B1

In diesem Vorbereitungskurs werden die Teilnehmenden mit dem ÖSD-Testformat vertraut gemacht. Neben dem Schreiben eines Probetests werden Tipps für das schnelle Erfassen von Lesetexten gegeben und Strategien zur Beantwortung der Prüfungsfragen erläutert. Die Aufgabestellungen der mündlichen Prüfung werden trainiert.

**Beginn/Dauer** Samstag, 18. November 2023, 15.00 bis 18.00 Uhr

Samstag, 2. Dezember 2023, 15.00 bis 18.00 Uhr

**Ort** Schulzentrum Mühleholz 2, Vaduz

**Referent/in** Andrea Borer (3735274)

**Kosten** CHF 130.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden

**10A16**

## Prüfungsvorbereitung Deutsch B2

Fit für die Prüfung Zertifikat B2

In diesem Vorbereitungskurs werden die Teilnehmenden mit dem ÖSD-Testformat vertraut gemacht. Neben dem Schreiben eines Probetests werden Tipps für das schnelle Erfassen von Lesetexten gegeben und Strategien zur Beantwortung der Prüfungsfragen erläutert. Die Aufgabenstellungen der mündlichen Prüfung werden trainiert.

**Beginn/Dauer** Samstag, 18. November 2023, 12.00 bis 15.00 Uhr

Samstag, 2. Dezember 2023, 12.00 bis 15.00 Uhr

**Ort** Altes Pfarrhaus, Vaduz

**Referent/in** Andrea Borer (3735274)

**Kosten** CHF 130.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden

**10A17**

## Deutsch-Prüfung A2

ÖSD-Nachweis der Deutschkenntnisse auf A2-Niveau

Das ÖSD ist ein in Liechtenstein, der Schweiz und international staatlich anerkanntes Prüfungssystem für Deutsch als Fremd- und Zweitsprache. Die ÖSD-Prüfungen orientieren sich an den Niveaubeschreibungen des «Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen».

**Beginn/Dauer** Montag, 4. Dezember 2023, 8.30 bis 12.00 Uhr

**Ort** Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

**Referent/in** ÖSD-Prüfungsexperten/innen

**Kosten** CHF 170.–

**10A18**

## Deutsch-Prüfung B1

ÖSD-Nachweis der Deutschkenntnisse auf B1-Niveau

Das ÖSD ist ein in Liechtenstein, der Schweiz und international staatlich anerkanntes Prüfungssystem für Deutsch als Fremd- und Zweitsprache. Die ÖSD-Prüfungen orientieren sich an den Niveaubeschreibungen des «Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen».

**Beginn/Dauer** Dienstag, 5. Dezember 2023, 8.30 bis 17.00 Uhr

**Ort** Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

**Referent/in** ÖSD-Prüfungsexperten/innen

**Kosten** CHF 210.–

**10A19**

## Deutsch-Prüfung B2

ÖSD-Nachweis der Deutschkenntnisse auf B2-Niveau

Das ÖSD ist ein in Liechtenstein, der Schweiz und international staatlich anerkanntes Prüfungssystem für Deutsch als Fremd- und Zweitsprache. Die ÖSD-Prüfungen orientieren sich an den Niveaubeschreibungen des «Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen».

**Beginn/Dauer** Mittwoch, 6. Dezember 2023, 8.30 bis 17.00 Uhr

**Ort** Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

**Referent/in** ÖSD-Prüfungsexperten/innen

**Kosten** CHF 230.–

# Englisch

**10B01**

## Brush up your English: Intermediate Plus (B1+)

Nachmittagskurs

In lockerer Atmosphäre werden die vier Grundbausteine der Sprache (Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben) geübt. Dabei werden vorhandene Kenntnisse aufgefrischt und erweitert. Die Teilnehmenden lernen, über Erfahrungen und Wünsche zu reden sowie ihre persönlichen Meinungen zu äussern und Gefühle auszudrücken. Wir arbeiten mit dem Kursbuch und mit zusätzlichem, aktuellem Material. Kurssprache ist Englisch.

**Beginn** Dienstag, 24. Oktober 2023, 13.30 bis 15.00 Uhr

**Dauer** 15 Dienstagnachmittage

**Ort** Gemeindewerkhof Neugrüt, Mehrzweckraum 1. Stock, Balzers

**Referent/in** Erika Hofer Vogt (3842730)

**Kosten** CHF 395.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden CHF 80.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

**10B02**

## English for-Intermediate Level, A2/B1

Activate and pep up your English

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die geringe Englischkenntnisse auffrischen und konsequent ausbauen wollen. In einer positiven Lernatmosphäre wird die Gelegenheit geboten, Grundwissen durch Hörübungen, Lesen, Schreiben und Sprechen zu erlangen und zu trainieren.

**Beginn** Montag, 23. Oktober 2023, 17.45 bis 18.45 Uhr

**Dauer** 12 Montagabende

**Ort** Schulzentrum Mühleholz 2, Raum 231, Vaduz

**Referent/in** Marion Häusler (2331033)

**Kosten** CHF 315.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden

**10B03**

## Englischkurs für Leicht Fortgeschrittene/Anfänger (A2)

Freude an der Sprache bekommen

Grammatik sowie einen Grundwortschatz erarbeiten, lesen, schreiben und vor allem freie Sprechübungen praktizieren, Freude an der Sprache bekommen. Kein reiner Anfängerkurs, einfache Grundkenntnisse sollten vorhanden sein (rund 40 bis 50 Lektionen Englisch).

**Beginn** Freitag, 15. September 2023, 8.30 bis 10.00 Uhr

**Dauer** 10 Freitagvormittage

**Ort** Altes Pfarrhaus, EG Raum 2, Vaduz

**Referent/in** Mathias Ospelt (2320867)

**Kosten** CHF 275.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden

**10B04**

## Englischkurs für Leicht Fortgeschrittene/Anfänger (A2)

Freude an der Sprache bekommen

Kursbeschreibung siehe Kurs 10B03

**Beginn** Freitag, 15. September 2023, 10.05 bis 11.35 Uhr

**Dauer** 10 Freitagvormittage

**Ort** Altes Pfarrhaus, EG Raum 2, Vaduz

**Referent/in** Mathias Ospelt (2320867)

**Kosten** CHF 275.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden

**10B05**

## Englischkurs für Anfänger (A1)

Jetzt mit Englisch starten

Einfache Grammatik sowie einen Grundwortschatz erarbeiten, lesen, schreiben und vor allem freie Sprechübungen praktizieren, Freude an der Sprache bekommen.

**Beginn** Freitag, 15. September 2023, 13.30 bis 15.00 Uhr

**Dauer** 10 Freitagnachmittage

**Ort** Altes Pfarrhaus, EG Raum 2, Vaduz

**Referent/in** Mathias Ospelt (2320867)

**Kosten** CHF 275.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden

# Arabisch

10E01

## Schnupperkurs Arabisch

Den Einstieg in die Sprache finden

Der Orient als Wiege unserer Kultur ist auch Anziehungspunkt für Tourismus. Das Erlernen der Sprache ermöglicht den besseren Einblick in eine fremde Kultur. Die Teilnehmenden machen erste Erfahrungen mit der arabischen Sprache, den arabischen Buchstaben und der arabischen Kultur.

**Beginn/Dauer** Montag, 11. September 2023, 18.00 bis 19.30 Uhr

**Ort** Schulzentrum Mühleholz 2, Vaduz

**Referent/in** Khamis Hassan (0043 650 9261061)

**Kosten** CHF 40.–

10E02

## Arabisch für Anfänger

Ahlan wa Sahlan

Erarbeitung eines kleinen Grundwortschatzes, Lernen wichtiger, grammatikalischer Regeln und Anwendung alltäglicher Redewendungen. Mittels Filmausschnitten und kulinarischer Kostproben gibt es auch Einblick in die arabische Lebensweise und Kultur.

**Beginn** Montag, 18. September 2023, 18.00 bis 19.30 Uhr

**Dauer** 12 Montagabende

**Ort** Schulzentrum Mühleholz 2, Vaduz

**Referent/in** Khamis Hassan (0043 650 9261061)

**Kosten** CHF 375.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden  
CHF 15.– für kulinarische Köstlichkeiten  
(Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

# Chinesisch

10F01

## Chinesisch lernen: Informelles Treffen

Absprache unter potentiellen Teilnehmenden zum Kursangebot

Viele Menschen haben bereits einen Anfängerkurs in Chinesisch besucht. Nach einer Kurspause ist es nicht einfach, den Einstieg in die Sprache wieder zu finden. Bei diesem informellen Treffen sprechen potentielle Teilnehmende über die mögliche Kursinhalte und skizzieren das neue Angebot.

Hongyan Kong-Näff ist Chinesischlehrerin.

**Beginn/Dauer** Mittwoch, 5. Juli 2023, 19.30 bis 20.30 Uhr

**Ort** Schulzentrum Mühleholz 2, Vaduz

**Referent/in** Hongyan Kong-Näff (0041 78 830 2992)

**Kosten** kostenfrei

## Chinesisch für Anfänger

Basiswissen einfach erlernen

Inzwischen sprechen über eine Milliarde Menschen Chinesisch. Kein Wunder also, dass Chinesischkenntnisse in vielen Berufen, aber auch privat immer gefragter sind. Die Teilnehmenden lernen, den chinesischen Sprachgebrauch für einfache Alltagssituationen (Begrüssen, Vorstellen, Zahlen, Farben etc.) und erlangen ein Basiswissen über die chinesischen Schriftzeichen und in die Kultur.

**Beginn** Mittwoch, 13. September 2023, 17.30 bis 19.00 Uhr

**Dauer** 12 Mittwochabende

**Ort** Schulzentrum Mühleholz 2, Vaduz

**Referent/in** Hongyan Kong-Näff (0041 78 830 2992)

**Kosten** CHF 375.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden  
Ca. CHF 30.– Material (Materialkosten werden von der Kursleitung eingezogen)

10F02

## Chinesisch für Fortgeschrittene und leicht Fortgeschrittene

Chinesisch-Grundkenntnisse werden vertieft

Als Fortsetzung des Anfängerkurses vertiefen die Teilnehmenden den chinesischen Sprachgebrauch für einfache Alltagssituationen (Einkaufen, Bestellen, Orte beschreiben etc.) und erlangen ein erweitertes Wissen über die chinesischen Schriftzeichen und die Kultur, u. a. mit einer kurzen Einführung in die chinesische Kalligraphie.

**Beginn** Mittwoch, 13. September 2023, 19.15 bis 20.45 Uhr

**Dauer** 12 Mittwochabende

**Ort** Schulzentrum Mühleholz 2, Vaduz

**Referent/in** Hongyan Kong-Näff (0041 78 830 2992)

**Kosten** CHF 375.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden  
Ca. CHF 30.– (Materialkosten werden von der Kursleitung eingezogen)

10F03

## Italienisch 55plus: Fortgeschrittene B2

Facendo progressi

Durch einen sanften Einstieg und einer lernfreundlichen Progression werden die Teilnehmenden motiviert. Unterschiedliche Lernstile werden berücksichtigt und mit lebensnahen Hörtexten und Dialogen ergänzt. Zusätzlich lernen die Teilnehmenden Kulturelles zu Sprache und Land. Ausserdem erhalten die Teilnehmenden nützliche Tipps zum effizienten Lernen.

Tamara Mattle ist dipl. Sprachlehrerin FH in Italienisch und Deutsch und unterrichtet seit vielen Jahren in der Erwachsenenbildung.

**Beginn** Donnerstag, 14. September 2023, 9.00 bis 10.30 Uhr

**Dauer** 15 Donnerstagvormittage

**Ort** Zuschg, Raum «Schädlerstall», Zugang durch die Tiefgarage, Schaanwald

**Referent/in** Tamara Mattle (3737660)

**Kosten** CHF 465.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden

10G02

10G03

## Italienische Lektüre: Konversationskurs

Bücher lesen und verstehen

Vier spannende Kurzgeschichten von muttersprachlichen Autoren werden gelesen, zusammen diskutiert und dazu Fragen zum Leseverständnis, Wortschatz sowie die eingebundenen Grammatikübungen behandelt.

**Beginn** Donnerstag, 14. September 2023, 10.30 bis 12.00 Uhr

**Dauer** 15 Donnerstagvormittage

**Ort** Zuschg, Raum «Bahnhof», Zugang durch die Tiefgarage, Schaanwald

**Referent/in** Tamara Mattle (3737660)

**Kosten** CHF 465.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden

10G04

## Italienisch für leicht Fortgeschrittene A2

Abendkurs im Oberland

In lockerer Atmosphäre werden die vier Bausteine der Sprache – Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben – auf abwechslungsreiche Art und Weise geübt und vertieft.

**Beginn** Donnerstag, 14. September 2023, 17.30 bis 19.00 Uhr

**Dauer** 15 Donnerstagabende

**Ort** Schulzentrum Mühleholz 2, Raum 236, Vaduz

**Referent/in** Tamara Mattle (3737660)

**Kosten** CHF 465.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden

# Italienisch

10G01

## Italienisch 55plus: Konversationskurs Fortgeschrittene A2/B1

Stressfrei Italienisch lernen

Dieser Kurs motiviert zum lebhaften Gebrauch der italienischen Sprache. Er hilft vorhandene sprachliche Kenntnisse zu vertiefen und zu erweitern. Der Kurs bietet kurze, beliebig kombinierbare Themen mit ansprechendem Unterrichtsmaterial.

**Beginn** Mittwoch, 13. September 2023, 15.00 bis 16.30 Uhr

**Dauer** 15 Mittwochnachmittage

**Ort** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

**Referent/in** Tamara Mattle (3737660)

**Kosten** CHF 465.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden

**10G05****Italienisch für leicht Fortgeschrittene (B1)**

Vormittagskurs am Montag

Testi, dialoghi ed esercizi interessanti. Anche la grammatica non può mancare. Inoltre lezione dopo lezione conosceremo le varie regioni d'Italia e le loro tradizioni.

**Beginn** Montag, 18. September 2023,  
8.45 bis 10.15 Uhr

**Dauer** 16 Montagvormittage

**Ort** Altes Pfarrhaus, EG Raum 2, Vaduz

**Referent/in** Simona Beck (2625382)

**Kosten** CHF 495.– ab 6 bis 7 Teilnehmenden

**10G06****Italienisch für leicht Fortgeschrittene am Montagmittag A2**

Kurs in Vaduz

Kurzweilig, inhaltsreich, über Mittag und kostengünstig, das ist das neue Weiterbildungsformat in Italienisch jeden Montagmittag ab 18. September. Die Teilnehmenden lernen Wörter, Grammatik und Sätze kennen, die eine einfache Verständigung im Alltag, am Arbeitsplatz und auf Reisen ermöglichen. In lockerer Atmosphäre werden die vier Bausteine der Sprache – Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben – auf abwechslungsreiche Art und Weise geübt und vertieft.

**Beginn** Montag, 18. September 2023,  
12.00 bis 13.15 Uhr

**Dauer** 15 Montagmittage

**Ort** Altes Pfarrhaus, EG Raum 2, Vaduz

**Referent/in** Tamara Mattle (3737660)

**Kosten** CHF 395.– ab 6 bis 8 Teilnehmenden

**10G07****Italienisch für leicht Fortgeschrittene A2**

Kurs in Vaduz

Die Teilnehmenden lernen Wörter, Sätze und einfache Grammatik, die eine einfache Verständigung im Alltag, am Arbeitsplatz und auf Reisen ermöglichen. In lockerer Atmosphäre werden die vier Bausteine der Sprache – Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben – auf abwechslungsreiche Art und Weise geübt und vertieft.

**Beginn** Montag, 18. September 2023,  
18.30 bis 20.00 Uhr

**Dauer** 10 Montagabende

**Ort** Schulzentrum Mühleholz 2, Raum 236, Vaduz

**Referent/in** Tamara Mattle (3737660)

**Kosten** CHF 465.– ab 3 bis 5 Teilnehmenden

**10G08****Italienisch für Fortgeschrittene (B1+)**

Vormittagskurs am Dienstag

Un ripasso della grammatica e tante cose utili e divertenti da imparare.

**Beginn** Dienstag, 19. September 2023,  
9.00 bis 10.30 Uhr

**Dauer** 16 Dienstagvormittage

**Ort** Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

**Referent/in** Simona Beck (2625382)

**Kosten** CHF 495.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden

**10G09****Italienisch für leicht Fortgeschrittene am Dienstagmittag A2**

Kurs in Vaduz

Kurzweilig, inhaltsreich, über Mittag und kostengünstig, das ist das neue Weiterbildungsformat in Italienisch jeden Dienstagmittag. Die Teilnehmenden lernen Wörter, Grammatik und Sätze kennen, die eine einfache Verständigung im Alltag, am Arbeitsplatz und auf Reisen ermöglichen. In lockerer Atmosphäre werden die vier Bausteine der Sprache – Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben – auf abwechslungsreiche Art und Weise geübt und vertieft.

**Beginn** Dienstag, 19. September 2023,  
12.00 bis 13.15 Uhr

**Dauer** 15 Dienstagmittage

**Ort** Altes Pfarrhaus, EG Raum 2, Vaduz

**Referent/in** Tamara Mattle (3737660)

**Kosten** CHF 395.– ab 6 bis 8 Teilnehmenden

**10G10****Italienisch für Fortgeschrittene (B1)**

Nachmittagskurs am Dienstag

Testi, dialoghi ed esercizi interessanti. Anche la grammatica non può mancare. Inoltre lezione dopo lezione conosceremo le varie regioni d'Italia e le loro tradizioni.

**Beginn** Dienstag, 19. September 2023,  
14.00 bis 15.30 Uhr

**Dauer** 16 Dienstagnachmittage

**Ort** Altes Pfarrhaus, EG Raum 2, Vaduz

**Referent/in** Simona Beck (2625382)

**Kosten** CHF 495.– ab 6 bis 7 Teilnehmenden

**10G11****Italienisch für leicht Fortgeschrittene A2**

Abendkurs im Unterland

In lockerer Atmosphäre werden die vier Bausteine der Sprache (Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben) auf abwechslungsreiche Art und Weise geübt und vertieft.

**Beginn** Dienstag, 19. September 2023,  
17.30 bis 18.45 Uhr

**Dauer** 15 Dienstagabende

**Ort** Schulzentrum Unterland, Eschen

**Referent/in** Tamara Mattle (3737660)

**Kosten** CHF 465.– ab 4 Teilnehmenden

**10G12****Italienisch für leicht Fortgeschrittene A2**

Abendkurs im Unterland

Kursbeschreibung siehe Kurs 10G11

**Beginn** Dienstag, 19. September 2023,  
18.45 bis 20.00 Uhr

**Dauer** 15 Dienstagabende

**Ort** Schulzentrum Unterland, Eschen

**Referent/in** Tamara Mattle (3737660)

**Kosten** CHF 620.– ab 3 Teilnehmenden

**10G13****Italienisch für leicht Fortgeschrittene (A2)**

Ganz einfach Italienisch lernen

Wir konzentrieren uns nicht nur auf Wortschatz, Grammatik und Aussprache, sondern auch auf das aktive Sprechen und das Hörverstehen. Sie werden in kürzester Zeit merken, wie viel Spass das Italienischlernen macht!

**Beginn** Mittwoch, 20. September 2023,  
18.00 bis 19.30 Uhr

**Dauer** 15 Mittwochabende

**Ort** Altes Pfarrhaus, EG Raum 2, Vaduz

**Referent/in** Simona Beck (2625382)

**Kosten** CHF 465.– ab 6 bis 7 Teilnehmenden

**10G14****Italienisch für Fortgeschrittene (B1/B2)**

Vormittagskurs am Freitag

Ci sarà molto spazio per letture, conversazioni, scambi di esperienze e ripetizione della grammatica, giochi ed esercizi.

**Beginn** Freitag, 22. September 2023,  
8.45 bis 10.15 Uhr

**Dauer** 14 Freitagvormittage

**Ort** Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

**Referent/in** Simona Beck (2625382)

**Kosten** CHF 435.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden

**10G15****Italienisch für Anfänger**

Primi passi in italiano

In lockerer Atmosphäre werden die vier Bausteine der Sprache – Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben – auf abwechslungsreiche Art und Weise geübt und vertieft. Ein reiner Anfängerkurs, der Spass machen soll.

**Beginn** Dienstag, 24. Oktober 2023,  
18.00 bis 19.30 Uhr

**Dauer** 15 Dienstagabende

**Ort** Schulzentrum Mühleholz 2, Vaduz

**Referent/in** Manuela Dimiccoli (3734743)

**Kosten** CHF 465.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden

**10G16****Italienisch für Fortgeschrittene 1**

Oberland

In lockerer Atmosphäre werden die vier Bausteine der Sprache – Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben – auf abwechslungsreiche Art und Weise geübt und vertieft.

**Beginn** Dienstag, 24. Oktober 2023,  
19.30 bis 21.00 Uhr

**Dauer** 15 Dienstagabende

**Ort** Schulzentrum Mühleholz 2, Vaduz

**Referent/in** Manuela Dimiccoli (3734743)

**Kosten** CHF 465.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden

## Italienisch für Fortgeschrittene 21

Für Italienischprofis

Piccoli esercizi di gruppo per lo scioglimento della lingua in varie fasi tematiche.

**Beginn** Mittwoch, 25. Oktober 2023, 18.30 bis 19.30 Uhr

**Dauer** 10 Mittwochabende, alle 14 Tage

**Ort** Schulzentrum Mühleholz 2, Vaduz

**Referent/in** Manuela Dimiccoli (3734743)

**Kosten** CHF 335.– ab 3 bis 5 Teilnehmenden

10G17

## Italienisch für leicht Fortgeschrittene

Oberland

In lockerer Atmosphäre werden die vier Bausteine der Sprache – Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben – auf abwechslungsreiche Art und Weise geübt und vertieft.

**Beginn** Mittwoch, 25. Oktober 2023, 19.30 bis 21.00 Uhr

**Dauer** 15 Mittwochabende

**Ort** Schulzentrum Mühleholz 2, Vaduz

**Referent/in** Manuela Dimiccoli (3734743)

**Kosten** CHF 465.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden

10G18

# Portugiesisch

## Portugiesisch für Anfänger A1

Alles Wichtige für Urlaub und Beruf

Die Teilnehmenden können sprechen, leichtverständliche Mitteilungen lesen und einfache Formulare ausfüllen. Wortschatz und Grammatik werden auf informative und unterhaltsame Weise vermittelt.

**Beginn** Dienstag, 24. Oktober 2023, 18.30 bis 20.00 Uhr

**Dauer** 12 Dienstagabende

**Ort** Schulzentrum Mühleholz 2, Vaduz

**Referent/in** Leticia Pereira Da Silva (2331038)

**Kosten** CHF 375.– ab 4 bis 6 Teilnehmenden

10H01

## Portugiesisch für leicht Fortgeschrittene 1

Aprendizagem de línguas

Dank einer Kleingruppe können wir optimal auf die sprachlichen Bedürfnisse der einzelnen eingehen. Mit viel Spass und Unterhaltung werden neue Kenntnisse in Wortschatz, Grammatik und Struktur geübt. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Konversation.

**Beginn** Donnerstag, 26. Oktober 2023, 18.30 bis 20.00 Uhr

**Dauer** 12 Donnerstagabende

**Ort** Schulzentrum Mühleholz 2, Vaduz

**Referent/in** Leticia Pereira Da Silva (2331038)

**Kosten** CHF 375.– ab 4 bis 6 Teilnehmenden

10H02

# Russisch

## Russisch für Fortgeschrittene 1

Einfacher Einstieg ins Russisch

Eine neue Fremdsprache zu lernen, bedeutet auch immer, seine geistigen Fähigkeiten zu trainieren, sich anzustrengen, geistig fit zu bleiben und intellektuell wie auch sozial zu wachsen. In lockerer Atmosphäre werden die vier Grundbausteine der Sprache (Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben) auf abwechslungsreiche Art und Weise geübt.

**Beginn** Dienstag, 5. September 2023, 18.00 bis 19.30 Uhr

**Dauer** 10 Dienstagabende

**Ort** Schulzentrum Mühleholz 2, Vaduz

**Referent/in** Julia Buttgerit (3731041)

**Kosten** CHF 345.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden

10I01

## Russisch für Fortgeschrittene 4

Einfacher Einstieg ins Russisch

Menschen, die neben Englisch auch Russisch sprechen, sind auf dem internationalen Parkett sehr gefragt. In lockerer Atmosphäre werden die vier Grundbausteine der Sprache (Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben) auf abwechslungsreiche Art und Weise geübt.

**Beginn** Mittwoch, 6. September 2023, 18.00 bis 19.00 Uhr

**Dauer** 10 Mittwochabende

**Ort** Schulzentrum Mühleholz 2, Vaduz

**Referent/in** Julia Buttgerit (3731041)

**Kosten** CHF 485.– für 2 bis 3 Teilnehmende

10I02

## Russisch für Anfänger A1

Einfacher Einstieg ins Russisch

Eine neue Fremdsprache zu lernen, bedeutet auch immer, seine geistigen Fähigkeiten zu trainieren, sich anzustrengen, geistig fit zu bleiben und intellektuell wie auch sozial zu wachsen. In lockerer Atmosphäre werden die vier Grundbausteine der Sprache (Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben) auf abwechslungsreiche Art und Weise geübt.

**Beginn** Mittwoch, 6. September 2023, 19.00 bis 20.00 Uhr

**Dauer** 10 Mittwochabende

**Ort** Schulzentrum Mühleholz 2, Vaduz

**Referent/in** Julia Buttgerit (3731041)

**Kosten** CHF 345.– ab 3 bis 6 Teilnehmenden

10I03

## Russisch für Fortgeschrittene 19

Russisch mit viel Power

In lockerer Atmosphäre werden die Russischkenntnisse in Grammatik und Wortschatz ausgebaut und vertieft.

**Beginn** Donnerstag, 7. September 2023, 18.00 bis 19.00 Uhr

**Dauer** 10 Donnerstagabende

**Ort** Schulzentrum Mühleholz 2, Raum 235, Vaduz

**Referent/in** Julia Buttgerit (3731041)

**Kosten** CHF 345.– ab 3 bis 6 Teilnehmenden

**Voraussetzung** Rund 150 bis 200 Lektionen Russisch

10I04

## Russisch für Fortgeschrittene 9

Russisch mit viel Power

In lockerer Atmosphäre werden die vier Grundbausteine der Sprache (Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben) auf abwechslungsreiche Art und Weise geübt.

**Beginn** Donnerstag, 7. September 2023, 19.15 bis 20.15 Uhr

**Dauer** 10 Donnerstagabende

**Ort** Schulzentrum Mühleholz 2, Vaduz

**Referent/in** Julia Buttgerit (3731041)

**Kosten** CHF 345.– ab 3 bis 6 Teilnehmenden

10I05

# Spanisch

## Spanisch B1, Modul 8

Hablamos español

Die bereits erworbenen Sprachkenntnisse werden in diesem Modul vertieft, wiederholt und trainiert. Ein gezieltes und auf die Teilnehmenden zugeschnittenes Kursprogramm ermöglicht ein erfolgreiches und unbeschwertes Verwenden der Sprache. Trainiert wird hauptsächlich das Reden und das Schreiben von alltäglichen Lebenssituationen, damit wird der Umgang mit der spanischen Sprache zum Kinderspiel

**Beginn** Montag, 23. Oktober 2023, 18.00 bis 19.30 Uhr

**Dauer** 12 Montagabende

**Ort** Freiwilliges 10. Schuljahr, Vaduz

**Referent/in** Paola De Rito de Kaufmann (00423 7940171)

**Kosten** CHF 375.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden

10J01

10J02

### Spanisch B1, Modul 7

Hablamos español

Neue Kenntnisse von Grammatikstrukturen anhand des Lehrbuches werden vermittelt. Hörtexte, Übungen und interessante Texte helfen, die Spanischkenntnisse zu erweitern. Abwechslungsreiche Unterrichtsaktivitäten machen das Lernen einfach. Sie trainieren mündlich und schriftlich wichtige Redewendungen für den Alltag. Die Teilnehmenden schreiben eigene Texte.

**Beginn** Montag, 23. Oktober 2023, 19.45 bis 20.45 Uhr

**Dauer** 12 Montagabende

**Ort** Freiwilliges 10. Schuljahr, Vaduz

**Referent/in** Paola De Rito de Kaufmann (00423 7940171)

**Kosten** CHF 375.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden

10J05

### Spanisch B1, Modul 6

Hablamos español

Neue Kenntnisse von Grammatikstrukturen anhand des Lehrbuches werden vermittelt. Hörtexte, Übungen und interessante Texte helfen, die Spanischkenntnisse zu erweitern. Abwechslungsreiche Unterrichtsaktivitäten machen das Lernen einfach. Sie trainieren mündlich und schriftlich wichtige Redewendungen für den Alltag. Die Teilnehmenden schreiben eigene Texte.

**Beginn** Dienstag, 24. Oktober 2023, 19.45 bis 21.15 Uhr

**Dauer** 12 Dienstagabende

**Ort** Freiwilliges 10. Schuljahr, Vaduz

**Referent/in** Paola De Rito de Kaufmann (00423 7940171)

**Kosten** CHF 375.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden

10J09

### Spanisch für Anfänger A2, Modul 1

Hablamos español

Die Kursteilnehmenden lernen sich in den wichtigsten Situationen des Alltags zu verständigen. Vertiefung und Erweiterung des Wortschatzes und der bisher erworbenen Kenntnisse für die alltägliche Kommunikation. Neue Kenntnisse in Grammatik und Struktur in Bezug auf die Thematik des Lehrbuches «eñe – Der Spanischkurs – Niveau A2»

**Beginn** Donnerstag, 26. Oktober 2023, 18.00 bis 19.30 Uhr

**Dauer** 12 Donnerstagabende

**Ort** Freiwilliges 10. Schuljahr, Vaduz

**Referent/in** Paola De Rito de Kaufmann (00423 7940171)

**Kosten** CHF 470.– ab 4 bis 6 Teilnehmenden

10J03

### Spanisch für Fortgeschrittene (B1)

Sigamos adelante

Auf der Basis der Kenntnisse des Sprachniveaus A2 trainieren die Teilnehmenden, längere Gespräche zu führen und sich in einem breiten Spektrum von Situationen auszudrücken. Dies erfolgt anhand von aktuellen Inhalten, wirklichkeitsnahen Aktivitäten und im lebendigen Austausch mit den anderen Kursteilnehmenden. Vergangenheitszeiten werden besprochen und die Form des «Subjuntivo» wird angewandt.

**Beginn** Dienstag, 24. Oktober 2023, 18.00 bis 19.30 Uhr

**Dauer** 14 Dienstagabende

**Ort** Schulzentrum Unterland, Eschen

**Referent/in** Teresa Goop

**Kosten** CHF 430.– für 6 bis 10 Teilnehmende

10J06

### Spanisch für Anfänger 2 (A1)

Weiterführung des Kurses Spanisch 1 für Anfänger 1

Eine Vielfalt an aktuellen Themen des Alltags wird auf kurzweilige interaktive Art und Weise erarbeitet. In Partner- und Gruppenaktivitäten können Sie die gelernten Inhalte vertiefen und wirklichkeitsnah anwenden. Sie werden mit neuen Inhalten der Grammatik vertraut gemacht, die Sie üben und festigen werden.

Teresa Goop hat ein Master-Nachdiplomstudium für Spanisch als Fremdsprache. Sie hat langjährige Erfahrung als Spanischlehrerin.

**Beginn** Mittwoch, 25. Oktober 2023, 18.00 bis 19.30 Uhr

**Dauer** 13 Mittwochabende

**Ort** Schulzentrum Unterland, Eschen

**Referent/in** Teresa Goop

**Kosten** CHF 410.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden

10J10

### Spanisch für Anfänger A1, Modul 4

Hablamos español

Neue Kenntnisse in Wortschatz, Grammatik und Struktur in Bezug auf die Thematik der nächsten Lektionen des Lehrbuches «eñe – Der Spanischkurs» werden erarbeitet. Themen sind u.a.: Einkaufen, Produkte und Preise vergleichen, eine Wohnung beschreiben, über etwas Vergangenes sprechen, über Reisepläne und Wetter sprechen usw.

**Beginn** Donnerstag, 26. Oktober 2023, 19.45 bis 21.15 Uhr

**Dauer** 12 Donnerstagabende

**Ort** Freiwilliges 10. Schuljahr, Vaduz

**Referent/in** Paola De Rito de Kaufmann (00423 7940171)

**Kosten** CHF 375.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden

10J04

### Spanisch für Anfänger A1, Modul 5

Hablamos español

Neue Kenntnisse in Wortschatz, Grammatik und Struktur in Bezug auf die Thematik der nächsten Lektionen des Lehrbuches «eñe – Der Spanischkurs» werden erarbeitet. Themen sind u. a. über geplante Aktivitäten sprechen, sich verabreden, Telefongespräche führen, über das Befinden sprechen, Empfehlungen und Ratschläge geben usw.

**Beginn** Dienstag, 24. Oktober 2023, 18.00 bis 19.30 Uhr

**Dauer** 12 Dienstagabende

**Ort** Freiwilliges 10. Schuljahr, Vaduz

**Referent/in** Paola De Rito de Kaufmann (00423 7940171)

**Kosten** CHF 375.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden

10J07

### Spanisch für Anfänger 1

Poco a poco

Die spanische Sprache wird anhand unterschiedlicher Alltagsthemen dynamisch und auf interaktive Art und Weise vermittelt und mit spielerischen Aktivitäten in wirklichkeitsnahen Situationen angewendet. Ein reiner Anfängerkurs.

**Beginn** Mittwoch, 25. Oktober 2023, 19.35 bis 21.05 Uhr

**Dauer** 13 Mittwochabende

**Ort** Schulzentrum Unterland, Eschen

**Referent/in** Teresa Goop

**Kosten** CHF 410.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden

### Ferienkalender 2023

| Juli |    |    |    |    |    |    | August |    |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|
|      | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 31     | 32 | 33 | 34 | 35 |    |
| M    |    | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 | M      |    | 7  | 14 | 21 | 28 |
| D    | 4  | 11 | 18 | 25 |    |    | D      | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |
| M    | 5  | 12 | 19 | 26 |    |    | M      | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |
| D    | 6  | 13 | 20 | 27 |    |    | D      | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |
| F    | 7  | 14 | 21 | 28 |    |    | F      | 4  | 11 | 18 | 25 |    |
| S    | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |    | S      | 5  | 12 | 19 | 26 |    |
| S    | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |    | S      | 6  | 13 | 20 | 27 |    |

| September |    |    |    |    | Oktober |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|----|----|----|
|           | 35 | 36 | 37 | 38 | 39      | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 |    |
| M         |    | 4  | 11 | 18 | 25      | M  |    | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |
| D         | 5  | 12 | 19 | 26 |         | D  | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |    |
| M         | 6  | 13 | 20 | 27 |         | M  | 4  | 11 | 18 | 25 |    |    |
| D         | 7  | 14 | 21 | 28 |         | D  | 5  | 12 | 19 | 26 |    |    |
| F         | 1  | 8  | 15 | 22 | 29      | F  | 6  | 13 | 20 | 27 |    |    |
| S         | 2  | 9  | 16 | 23 | 30      | S  | 7  | 14 | 21 | 28 |    |    |
| S         | 3  | 10 | 17 | 24 |         | S  | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |    |

| November |    |    |    |    | Dezember |    |    |    |    |    |    |
|----------|----|----|----|----|----------|----|----|----|----|----|----|
|          | 44 | 45 | 46 | 47 | 48       | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |    |
| M        |    | 6  | 13 | 20 | 27       | M  |    | 4  | 11 | 18 | 25 |
| D        | 7  | 14 | 21 | 28 |          | D  | 5  | 12 | 19 | 26 |    |
| M        | 1  | 8  | 15 | 22 | 29       | M  | 6  | 13 | 20 | 27 |    |
| D        | 2  | 9  | 16 | 23 | 30       | D  | 7  | 14 | 21 | 28 |    |
| F        | 3  | 10 | 17 | 24 |          | F  | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |
| S        | 4  | 11 | 18 | 25 |          | S  | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |
| S        | 5  | 12 | 19 | 26 |          | S  | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |



## Grundkurse

11A01

### Computerkurs für Anfänger / Windows 10

Einfacher Einstieg

Praxisorientiertes Lernen, so dass man Freude daran hat. Kein technischer Schnickschnack, sondern bedürfnisnah:

- Einführung in die Bedienung des Betriebssystems (Windows 10)
- Verschiedene Arten von Programmen kennenlernen
- Wie werden Briefe geschrieben? (Tabulatoren, Schriftarten Papierformat etc.)?
- Wie drucke ich mein Dokument aus?
- Was kann ich tun, wenn nichts mehr läuft?
- Internetgrundlagen

**Beginn/Dauer** Dienstag, 12. September 2023, 17.15 bis 19.45 Uhr

**Dauer** 2 Dienstagabende (12. und 19. Sept.)

**Ort** Computerschule Doppelklick, Schaan

**Referent/in** Claudio Jäger (0041 79 2862345)

**Kosten** CHF 195.-

11A02

### Outlook: Mails, Termine, Aufgaben (Online- und Präsenzkurs)

So lässt sich Outlook effektiv nutzen

Outlook verdankt seinen Erfolg der intuitiv gestalteten Benutzeroberfläche und der Integration von Kalender, Kontaktliste, Notizen und einer Aufgabenliste. Themen des Kurses:

- Outlook-Oberfläche und Einstellungen für alle Elemente
- Signatur und Abwesenheitsassistent einrichten
- E-Mail senden, beantworten, weiterleiten und kennzeichnen
- Besonderheiten zu E-Mail-Beilagen wie PDF oder ZIP
- Übersicht im Postfach mit eigenen Ordnern
- Outlook-Elemente sortieren, suchen und filtern
- Einzelkontakte und Kontaktgruppen anwenden
- Termine, Ereignisse, Umfragen und Besprechungsanfragen
- Aufgabenliste führen und nachverfolgen
- Tastatur effizient einsetzen

**Beginn/Dauer** Freitag, 15 und 22. September 2023, jeweils von 19.00 bis 21.30 Uhr

**Ort** Sargans, Computerschule Sargans oder online Teilnahme

**Referent/in** Tina Bürgler (0041 81 720 02 50)

**Kosten** CHF 260.-

11A03

### Videokonferenzen durchführen mit Zoom (Online- und Präsenzkurs)

Kurse, Vorträge und Gespräche übers Internet planen und abhalten

Wie funktioniert Zoom? In diesem Anfängerkurs erhalten die Teilnehmenden Grundlagen für die Nutzung von Zoom für Videokonferenzen und Vorträge.

- Meeting anlegen und Teilnehmende einladen
- Meeting starten, durchführen und aufzeichnen
- Austausch über Bild, Ton und Textnachrichten

- Bildschirm freigeben und gemeinsame Weisswandtafel
- Präsentationen vorführen und Videos anzeigen
- Einzelarbeit, Gruppenräume und Umfragen
- Einstellungen für Profilbild, Meetings, Chats und Dateiübertragung
- Infos zum Datenschutz
- Praxistipps und häufig gestellte Fragen

**Beginn/Dauer** Freitag, 29. September 2023, 18.30 bis 21.30 Uhr

**Ort** Sargans, Computerschule Sargans oder online Teilnahme

**Referent/in** Tina Bürgler (0041 81 720 02 50)

**Kosten** CHF 175.-

CHF 35.- bei allfälliger Hilfe durch die Kursleitung für den Einstieg

11A04

### Facebook, Instagram, WhatsApp und soziale Medien

Wie nutze ich es und wie gehe ich damit um?

Digitale Medien haben enorm an Bedeutung gewonnen, für jeden einzelnen, aber auch für Unternehmen. Die Frage, ob man auf Social-Media-Kanälen aktiv sein will, stellt sich eigentlich nicht mehr. Aber es gilt viel Wichtiges zu beachten, wenn man erfolgreich sein will.

- Arten: Facebook, Instagram, LinkedIn, Xing, WhatsApp, Twitter und andere
- Finden von Freunden oder Kundschaft und Potenzialerkennung
- Posten von Inhalten (Text, Bild, Ton etc.)
- Netiquette: Regeln für richtiges Benehmen im Internet (das Internet vergisst nie)
- Cybermobbing, Fake News und Hatespeech: Gefahren erkennen und Löschen von Inhalten und Profilen
- Datenschutz

**Beginn/Dauer** Samstag, 30. September 2023, 9.30 bis 12.00 Uhr

**Ort** Computerschule Doppelklick, Landstr. 58, Schaan

**Referent/in** Claudio Jäger (0041 79 2862345)

**Kosten** CHF 125.-

11A05

### iPhone und iPad I: Kompaktkurs

Mein neues iPhone, mein neues iPad. Endlich!

Das iPhone kann viel und versteckt das teilweise in ziemlich verschachtelten Menüs.

Wir helfen weiter und behandeln folgende Themen:

- Telefonieren mit Videofunktion
- Adressen speichern und verwalten
- Terminverwaltung: Geburtstage, Meetings, Feiertage eintragen und Erinnerungen
- Apps: die tollsten Erweiterungsprogramme finden und laden
- Internet-Zugriff und Datenschutz
- Fotografieren, Filmen, Diktiergerät
- Assistenten

**Beginn/Dauer** Samstag, 4. November 2023, 8.30 bis 12.00 Uhr

**Ort** Computerschule Doppelklick, Landstr. 58, Schaan

**Referent/in** Claudio Jäger (0041 79 2862345)

**Kosten** CHF 160.-

**11A06**

## Computerkurs für Anfänger / Windows 11

### Einfacher Einstieg

Praxisorientiertes Lernen, so dass man Freude daran hat. Kein technischer Schnickschnack, sondern bedürfnisnah:

- Einführung in die Bedienung des Betriebssystems (Windows 11)
- Verschiedene Arten von Programmen kennenlernen
- Wie werden Briefe geschrieben? Wie werden Zeichnungen erstellt?
- Wie drucke ich mein Dokument aus?
- Was kann ich tun, wenn nichts mehr läuft?
- Internetgrundlagen

**Beginn/Dauer** Dienstag 21. und 28. November 2023, jeweils von 17.15 bis 19.45 Uhr

**Ort** Computerschule Doppelklick, Schaan

**Referent/in** Claudio Jäger (0041 79 2862345)

**Kosten** CHF 195.–

- Tabellen erstellen, ändern und formatieren
- Addieren, Dividieren, Multiplizieren und Prozentberechnungen
- Funktionen wie Summe, Mittelwert und Wenn
- Auswertungen mit Sortieren und Filtern
- Lange Tabellen und Seitenlayout mit Kopf- und Fusszeilen
- Tabellen verknüpfen und Datenaustausch mit Word
- Diagramme und Zeichnungsinstrumente
- Praxisfragen

**Beginn/Dauer** Montag, 23., 30. Oktober und 6. November 2023, jeweils von 19.00 bis 21.30 Uhr

**Ort** Sargans, Computerschule Sargans oder online Teilnahme

**Referent/in** Tina Bürgler (0041 81 720 02 50)

**Kosten** CHF 390.–

# Word, Excel, PowerPoint

**11B01**

## Word: Einführung in die Textverarbeitung (Online- und Präsenzkurs)

Textdokumente aller Art erfassen, korrigieren und gestalten

Word ist das verbreitetste Textverarbeitungsprogramm und sowohl in der Arbeitswelt unumgänglich als auch im privaten Bereich höchst nützlich. Inhalt:

- Benutzeroberfläche und persönliche Einstellungen
- Texte erfassen, korrigieren und gestalten
- Rechtschreibung, Synonyme, Silbentrennung
- Tabulatoren und Einzüge
- Aufzählung und Nummerierung
- Kopf- und Fusszeilen mit Seitennummerierung
- Tabellen erstellen und gestalten
- Symbole und Bilder einfügen und platzieren
- Praxisfragen

**Beginn/Dauer** Montag, 4., 11. und 18. September 2023, jeweils von 19.00 bis 21.30 Uhr

**Ort** Sargans, Computerschule Sargans oder online Teilnahme

**Referent/in** Tina Bürgler (0041 81 720 02 50)

**Kosten** CHF 390.–

**11B03**

## Präsentieren mit PowerPoint (Online- und Präsenzkurs)

Texte, Tabellen und Grafiken eindrücklich präsentieren

PowerPoint ist für die Arbeits- und Vereinswelt unumgänglich, sei es für Info-Veranstaltungen, Sitzungen, Schulungen oder Online-Meetings. Themen:

- Das Zusammenspiel von Folienlayouts, Master und Design kennen
- Texte, Fotos, Grafiken, Videos und Zeichnungen einfügen
- Diagramme und Organigramme erstellen oder einfügen
- Übergangseffekte kennen und Animationen ausführen
- Notizentool für Referenten kennen und Handzettel für Publikum ausdrucken können
- Tipps & Tricks zur Vorführung

**Beginn/Dauer** Montag, 27. November, 4., und 11. Dezember 2023, jeweils von 19.00 Uhr bis 21.30 Uhr

**Ort** Sargans, Computerschule Sargans oder online Teilnahme

**Referent/in** Tina Bürgler (0041 81 720 02 50)

**Kosten** CHF 390.–

# Internet Apps Website

**11B02**

## Excel: Einführung in die Tabellenkalkulation (Online- und Präsenzkurs)

Tabellen erstellen, gestalten und mit Formeln auswerten

Excel ist das verbreitetste Tabellenkalkulationsprogramm und sowohl in der Arbeitswelt unumgänglich als auch im privaten Bereich höchst nützlich. Themen:

- Benutzeroberfläche, Arbeitsmappen und Arbeitsblätter

**11C01**

## Fotobücher erstellen am Computer

Wie Ihre eigenen Bilder Teil von grossartigen Fotobüchern werden

Von den ersten Schritten über die Seitengestaltung bis hin zur kreativen Gestaltung von Fotobüchern werden im Kurs alle relevanten Themen aufgegriffen.

- Wie funktioniert ein Online-Druckzentrum wie iFolor?

- Bilder auf den Computer laden
- Buchvorlage bei iFolor auswählen und mit Bildern und Text bestücken
- Bearbeitung am Computer
- Bestellung auslösen

**Beginn/Dauer** Samstag, 23. September 2023, 17.15 bis 19.45 Uhr

**Ort** Computerschule Doppelklick, Landstr. 58, Schaan

**Referent/in** Claudio Jäger (0041 79 2862345)

**Kosten** CHF 115.–

**11C02**

## Fotobücher erstellen am Computer

Wie Ihre eigenen Bilder Teil von grossartigen Fotobüchern werden

Kursbeschreibung siehe Kurs 11C01

**Beginn/Dauer** Samstag, 18. November 2023, 9.30 bis 12.00 Uhr

**Ort** Computerschule Doppelklick, Landstr. 58, Schaan

**Referent/in** Claudio Jäger (0041 79 2862345)

**Kosten** CHF 115.–

**11C03**

## Homepage erstellen: schnell und kostenlos

Auch für Computer-Anfänger geeignet

Der vorgestellte Homepage-Baukasten gibt allen die Möglichkeit, eine Homepage kostenlos zu erstellen und alles von nur einem einzigen Ort aus zu koordinieren. Folgende Themen werden behandelt:

- Homepage-Grundlagen
- Einführung in das kostenlose Werkzeug (wix.com)
- Registrierung und Namenwahl
- Design auswählen
- Bilder einbauen und Texte erstellen
- Links, Veröffentlichung, Datenschutz
- Pflege der Homepage und ändern von Inhalten

**Beginn/Dauer** Dienstag, 26. September und 3. Oktober 2023, jeweils von 17.15 bis 19.45 Uhr

**Ort** Computerschule Doppelklick, Landstr. 58, Schaan

**Referent/in** Claudio Jäger (0041 79 2862345)

**Kosten** CHF 195.–

**11C04**

## Homepage erstellen: schnell und kostenlos

Auch für Computer-Anfänger geeignet

Kursbeschreibung siehe Kurs 11C03

**Beginn/Dauer** Dienstag, 5. und 12. Dezember 2023, jeweils von 17.15 bis 19.45 Uhr

**Ort** Computerschule Doppelklick, Landstr. 58, Schaan

**Referent/in** Claudio Jäger (0041 79 2862345)

**Kosten** CHF 195.–

**11C05**  
**Videomarketing: Filme mit dem iPhone erstellen**

Ein Crashkurs für PR-Verantwortliche wie auch Privatpersonen

Keine Fernsehkamera, kein Tonstudio, keine teure Schnittsoftware. Die Smartphone-Technik von Apple kann heute aus jedem Filminteressierten einen Videoreporter oder Werbeprofi machen.

- Sie lernen die Kamera Ihres iPhones besser kennen.
- Sie erhalten praktische Tipps, damit Ihr nächstes Videoprojekt gelingt.
- Sie können Trailer und Filme schneiden und vertonen (Musik und Text).
- Sie lernen die Funktionen von iMovie kennen.
- Sie wissen, wie das Endprodukt gespeichert, veröffentlicht und geteilt wird.
- Sie kennen die Datenschutz- und Persönlichkeitsrechte.

**Beginn/Dauer** Samstag, 7. Oktober 2023, 9.30 bis 12.00 Uhr  
**Ort** Computerschule Doppelklick, Landstr. 58, Schaan  
**Referent/in** Claudio Jäger (0041 79 2862345)  
**Kosten** CHF 125.–

**11C06**  
**Die Grafik-App «Canva» kennenlernen**  
 Unverzichtbar für ansprechenden Werbeauftritt auf Social-Media-Kanälen wie Instagram

Sie möchten Flyer, Einladungskarten, Social-Media Posts und Grafiken schnell und unkompliziert designen? Das kostenlose Design Tool Canva ist eines der beliebtesten Programme, um Grafiken zu erstellen oder Bilder zu bearbeiten. Da bereits in der kostenlosen Version viele hilfreiche Funktionen und Features enthalten sind, bietet Canva einen idealen Einstieg in das Thema Content Design.

**Beginn/Dauer** Dienstag, 24. Oktober 2023, 17.15 bis 19.45 Uhr  
**Ort** Computerschule Doppelklick, Landstr. 58, Schaan  
**Referent/in** Claudio Jäger (0041 79 2862345)  
**Kosten** CHF 125.–

**11C07**  
**Die Grafik-App «Canva» kennenlernen**  
 Unverzichtbar für ansprechenden Werbeauftritt auf Social-Media-Kanälen wie Instagram

Kursbeschreibung siehe Kurs 11C06

**Beginn/Dauer** Samstag, 2. Dezember 2023, 9.30 bis 12.00 Uhr  
**Ort** Computerschule Doppelklick, Landstr. 58, Schaan  
**Referent/in** Claudio Jäger (0041 79 2862345)  
**Kosten** CHF 125.–

# Weiterführende Kurse

**11D01**  
**OneNote: Digitales Notizbuch (Online- und Präsenzkurs)**

Notizen einfach erfassen und effektiv verwalten

- Benutzeroberfläche kennen und Notizbuch erstellen
- Notizen erfassen: Text, Tabelle, Zeichnung, Foto, Audio oder Video
- Informationen aus dem Web oder aus Office-Anwendungen integrieren
- Verknüpfungen zu Office-Dokumenten erstellen
- Freihandzeichnungen und Handschrifteingaben erfassen
- Kategorien erstellen und zuweisen
- Seitenvorlagen erstellen und anwenden
- Notizen anordnen und durchsuchen
- Notizen freigeben und im Team nutzen

**Beginn/Dauer** Dienstag, 29. August 2023, 18.30 bis 21.30 Uhr  
**Ort** Sargans, Computerschule Sargans oder online Teilnahme  
**Referent/in** Tina Bürgler (0041 81 720 02 50)  
**Kosten** CHF 175.–

**11D02**  
**Arbeiten mit dem Mac**

Praktischer Umgang mit Mac, Fotos, iTunes, iMovie, Pages, Numbers und Keynote

Erlernen Sie auf einfache Weise diese einzigartigen Programme für Fotos, Musik, Filme, Texterfassung und Präsentationen.

- Einführung in das Betriebssystem OS
- Fotos: Import von Bildern ab Digitalkamera, Alben erstellen, Bildbearbeitung etc.
- iTunes: Importieren von Musik aus dem Internet
- Pages: Textverarbeitung so einfach wie noch nie
- iMovie: Einfaches Erstellen von Filmen, Import von Filmen aus verschiedenen Quellen etc.
- Keynote: Präsentationen in atemberaubender Qualität
- Numbers: Arbeiten mit Tabellen und Excel-Dateien

**Beginn/Dauer** Samstag, 16. September 2023, 9.30 bis 16.00 Uhr  
**Ort** Computerschule Doppelklick, Landstr. 58, Schaan  
**Referent/in** Claudio Jäger (0041 79 2862345)  
**Kosten** CHF 225.–

**11D03**  
**Zeitmanagement mit Outlook (Online- und Präsenzkurs)**

Arbeitstechnik und Zeitznutzung mit Outlook

Viele Menschen plagt im Alltag eine schier endlose Liste von Aufgaben. Abhilfe verspricht nur ein gutes Zeitmanagement. Die Teilnehmenden erhalten Methodenhilfen für eine effizientere Zeiteinteilung.

- Allgemeine Hilfsmittel für die Zeitplanung, z. B. Eisenhower-ABCD-Methode
- Outlook für optimales Aufgabenmanagement einrichten
- Aufgaben-Kategorien erstellen und anwenden
- Unterschied Termine und Aufgaben
- Aufgaben mit Prioritäten und Erinnerung
- Übersicht mit eigenen Ansichten, Filter und Gruppierungen
- Wochen- und Tagesplanung mit Outlook (z.B. nach Kiesel-Prinzip)

**Beginn/Dauer** Montag, 13. und 20. November 2023, jeweils von 18.30 bis 21.00 Uhr  
**Ort** Sargans, Computerschule Sargans oder online Teilnahme  
**Referent/in** Tina Bürgler (0041 81 720 02 50)  
**Kosten** CHF 280.–

**Ferienkalender 2023**

| Juli |    |    |    |    |    |    | August |    |    |    |    |    |  |
|------|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|--|
|      | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |        | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |  |
| M    | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |    | M      |    | 7  | 14 | 21 | 28 |  |
| D    | 4  | 11 | 18 | 25 |    |    | D      | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |  |
| M    | 5  | 12 | 19 | 26 |    |    | M      | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |  |
| D    | 6  | 13 | 20 | 27 |    |    | D      | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |  |
| F    | 7  | 14 | 21 | 28 |    |    | F      | 4  | 11 | 18 | 25 |    |  |
| S    | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |    | S      | 5  | 12 | 19 | 26 |    |  |
| S    | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |    | S      | 6  | 13 | 20 | 27 |    |  |

| September |    |    |    |    |    |  | Oktober |    |    |    |    |    |    |
|-----------|----|----|----|----|----|--|---------|----|----|----|----|----|----|
|           | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 |  |         | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 |
| M         | 4  | 11 | 18 | 25 |    |  | M       | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |    |
| D         | 5  | 12 | 19 | 26 |    |  | D       | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |    |
| M         | 6  | 13 | 20 | 27 |    |  | M       | 4  | 11 | 18 | 25 |    |    |
| D         | 7  | 14 | 21 | 28 |    |  | D       | 5  | 12 | 19 | 26 |    |    |
| F         | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |  | F       | 6  | 13 | 20 | 27 |    |    |
| S         | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |  | S       | 7  | 14 | 21 | 28 |    |    |
| S         | 3  | 10 | 17 | 24 |    |  | S       | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |    |

| November |    |    |    |    |    |  | Dezember |    |    |    |    |    |  |
|----------|----|----|----|----|----|--|----------|----|----|----|----|----|--|
|          | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 |  |          | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |  |
| M        | 6  | 13 | 20 | 27 |    |  | M        | 4  | 11 | 18 | 25 |    |  |
| D        | 7  | 14 | 21 | 28 |    |  | D        | 5  | 12 | 19 | 26 |    |  |
| M        | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |  | M        | 6  | 13 | 20 | 27 |    |  |
| D        | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |  | D        | 7  | 14 | 21 | 28 |    |  |
| F        | 3  | 10 | 17 | 24 |    |  | F        | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |  |
| S        | 4  | 11 | 18 | 25 |    |  | S        | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |  |
| S        | 5  | 12 | 19 | 26 |    |  | S        | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |  |

# BMS, Grundkompetenzen und Wiedereinstieg



## Vorbereitung Berufs- maturität

Die Teilnehmenden werden gezielt auf die Aufnahmeprüfung vorbereitet. Zudem werden die Voraussetzungen für einen erfolgreichen Start an der Berufsmaturitätsschule Liechtenstein geschaffen. Die BMS-Vorbereitungslehrgänge in den Fächern Mathematik, Deutsch und Englisch werden je in zwei oder drei Klassen geführt. Melden Sie sich für jeden Kurs individuell an. Falls Sie bei der Anmeldung feststellen, dass Ihr gewünschter Kurs bereits ausgebucht ist, haben Sie die Möglichkeit, aus den alternativen Daten auszuwählen.

Achten Sie bei der Anmeldung auf die unterschiedlichen Startzeiten und vermeiden Sie zeitliche Überschneidungen bei der Belegung der Kurse. Ein Einzelkurs in den Fächern Mathematik, Deutsch und Englisch kostet CHF 250.-. Wer sich für alle drei Vorbereitungskurse in Mathematik, Deutsch und Englisch anmeldet, erhält für das Gesamtpaket einen Rabatt von CHF 60.- (CHF 690.- statt CHF 750.-). Bitte bei der Anmeldung die Buchung des Gesamtpaketes erwähnen. Stichwort: Kombikurs. Die Kurse starten ab Donnerstag, 1. Dezember, und dauern bis 22. Februar 2024. Die Klassengrösse beträgt zwischen 10 und 18 Personen.

34A01

### Mathematik-BMS-Vorbereitungs- lehrgang für Aufnahmetest

Wiederholen, Vertiefen und Üben

Die Teilnehmenden werden gezielt auf die Aufnahmeprüfung vorbereitet. Zugleich sollen die mathematischen Voraussetzungen für einen erfolgreichen Start an der Berufsmaturitätsschule Liechtenstein geschaffen werden. Themen und Inhalt: Ganze Zahlen, Rechnen mit Variablen, Terme und Formeln, Gleichungen, Potenzen, Bruchzahlen (Bruchgleichungen, Bruchterme), Textaufgaben.

**Beginn/Dauer** 10 Abende jeweils von 18.00 bis 19.30 Uhr

Kurs 1: Montag, 4. Dezember 2023, 18.00 bis 19.30 Uhr (34A01A)

Kurs 2: Montag, 4. Dezember 2023, 19.45 bis 21.15 Uhr (34A01B)

Kurs 3: Mittwoch, 6. Dezember 2023, 18.00 bis 19.30 Uhr (34A01C)

**Ort** BMS-Campus, Vaduz

**Referent/in** BMS-Fachlehrperson

**Kosten** CHF 250.-

34A02

### Englisch-BMS-Vorbereitungslehrgang für Aufnahmetest

Wiederholen, Vertiefen und Üben

Die Teilnehmenden werden gezielt auf die Aufnahmeprüfung vorbereitet. Zugleich werden die Grundlagen für einen erfolgreichen Start im Englischunterricht an der Berufsmaturitätsschule Liechtenstein erarbeitet. Inhalt und Themen: Erarbeiten der wichtigsten grammatikalischen Grundlagen der englischen Sprache (Satzbau, Zeitformen, Wortarten), Erweiterung des Vokabulars, Training der Prüfungsformate (Reading und Listening).

**Beginn/Dauer** 10 Abende jeweils von 18.00 bis 19.30 Uhr

Kurs 1: Donnerstag, 7. Dezember 2023, 18.00 bis 19.30 Uhr (34A03A)

Kurs 2: Donnerstag, 7. Dezember 2023, 19.45 bis 21.15 Uhr (34A03B)

**Ort** BMS-Campus, Vaduz

**Referent/in** BMS-Fachlehrperson

**Kosten** CHF 250.-

34A03

### Deutsch-BMS-Vorbereitungslehrgang für Aufnahmetest

Wiederholen, Vertiefen und Üben

Die Teilnehmenden werden gezielt auf die Aufnahmeprüfung vorbereitet. Zudem sollen die sprachlichen Voraussetzungen für einen erfolgreichen Start an der Berufsmaturitätsschule Liechtenstein geschaffen werden. Themen und Inhalt: Arbeiten mit Texten (Textverständnis und Textproduktion), Grundkenntnisse von Grammatik und Satzbau, Sicherheit in Rechtschreibung und Zeichensetzung.

**Beginn/Dauer** 10 Abende jeweils von 18.00 bis 19.30 Uhr

Kurs 1: Montag, 4. Dezember 2023, 18.00 bis 19.30 Uhr (34A02A)

Kurs 2: Montag, 4. Dezember 2023, 19.45 bis 21.45 Uhr (34A02B)

**Ort** BMS-Campus, Vaduz

**Referent/in** BMS-Fachlehrperson

**Kosten** CHF 250.-

# Grundkompetenzen

## Lesen und Schreiben

35A01

### Lesen und Schreiben für Erwachsene

Grundbildung

Ob beruflich oder für Ihren privaten Bereich, hier lernen Sie treffende Texte zu schreiben, gute und richtige Mails zu verfassen und Texte zu verstehen. Sie werden sicherer in Grammatik und Rechtschreibung, können Zeichen richtig anwenden und lernen verschiedene Schreibstile kennen. Im Kurs kann in Ruhe und mit Begleitung der Kursleiterin ohne Druck geübt werden. Für die Lernenden wird individuelles Lernmaterial zur Verfügung gestellt. Dieser mehrteilige Kurs wird von der Stiftung Erwachsenenbildung Liechtenstein gefördert.

**Beginn** Dienstag, 12. September 2023,  
9.00 bis 10.30 Uhr

**Dauer** 11 Dienstagmorgen

**Ort** Altes Pfarrhaus, Vaduz

**Referent/in** Andrea Borer (3735274)

**Kosten** CHF 120.–

## Rechnen

35B01

### Grundkompetenzen Rechnen: Mathematik im Alltag

Grundbildung für Erwachsene: Alltagsmathematik

Der Grundkompetenzenkurs richtet sich an alle Erwachsenen, die das Rechnen noch einmal von Grund auf erlernen und eine Hilfestellung für Alltag erhalten möchten.

- Ziffer, Nummer, Anzahl: Zahlen als Orientierungshilfe und Informationsquelle
- Von der 1-zu-1-Zuordnung zum Zählen, richtig Zählen
- Mit 10 Zeichen bis in die Unendlichkeit, unser Zahlensystem
- Vom Zählen zum Rechnen: die Rolle der Zahlzerlegung
- Teile, Ganzes und Gleichungen: Addition und Subtraktion
- Plusrechnen in Serie: die Multiplikation... und ihr Spiegelbild, die Division
- Mathematik im Alltag: Zeit, Geld, Zutaten berechnen

Dieser mehrteilige Kurs wird von der Stiftung Erwachsenenbildung Liechtenstein gefördert.

**Beginn** Donnerstag, 24. August 2023,  
19.00 bis 20.00 Uhr

**Dauer** 15 Donnerstagabend

**Ort** Altes Pfarrhaus, EG Raum 2, Vaduz

**Referent/in** Stefanie Leibfried

**Kosten** CHF 120.–

**Mitbringen** Zusatzkosten von 10 bis 30 CHF für das Lernmaterial

## Kommunikationstechnologien IKT

35C01

### Grundkompetenzen: Computer Basiskurs

Grundbildung für Erwachsene

Laptop und Computer: die digitale Welt wächst rasant. Es ist jedoch nie zu spät, diese interessante Welt auch als erwachsene Person kennenzulernen. Sie haben die Möglichkeit, ganz von vorne zu beginnen.

- Unterschied Hardware und Software
- Umgang mit Tastatur und Maus
- Computer aufstarten und herunterfahren
- Grundlagen des Betriebssystems Windows 10 und 11
- Programme
- Dateiverwaltung
- Wordpad
- Internet (Browser)
- Hilfreiche Tipps und Tricks

Dieser mehrteilige Kurs wird von der Stiftung Erwachsenenbildung Liechtenstein gefördert.

**Beginn** Donnerstag, 7. September 2023,  
18.15 bis 19.45 Uhr

**Dauer** 3 Donnerstagabend

**Ort** Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

**Referent/in** Remo Blum (+423 3730707)

**Kosten** CHF 30.–

35C02

### Grundkompetenzen: Smartphone Basiskurs (Apple iPhone)

Grundlagenwissen zur Smartphone-Praxis

Sie haben bereits ein iPhone, können es jedoch nicht richtig bedienen? Es ist nie zu spät, diese kleinen Wunderdinge näher kennenzulernen. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, ganz von vorne zu beginnen um das iPhone effizienter nutzen zu können.

- Bedienung des iPhones (Bildschirm entsperren, Lautstärke anpassen)
- Telefonieren und Kontakte verwalten
- Nachrichten (WhatsApp) senden und empfangen
- Fotos und Videos erstellen
- Internetzugriff für unterwegs
- Hilfreiche Tipps und Tricks

Dieser mehrteilige Kurs wird von der Stiftung Erwachsenenbildung Liechtenstein gefördert.

**Beginn** Donnerstag, 9. November 2023,  
18.15 bis 19.45 Uhr

**Dauer** 3 Donnerstagabend

**Ort** Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

**Referent/in** Remo Blum (+423 3730707)

**Kosten** CHF 30.–

## Wiedereinstieg Beruf

53A01

### Coming Back: Ihre erfolgreiche Rückkehr in den Arbeitsmarkt

Modularer Zertifikatslehrgang in Zusammenarbeit mit dem Arbeitsmarkt Service Liechtenstein (AMS)

Den richtigen Job und passenden Wiedereinstieg für Sie zu finden, ist das oberste Ziel dieses rund viermonatigen Programms. Die Trainer und Coaches unterstützen Sie durch gezielte Schulungen, Interviewtrainings und aktuelle Informationen zum regionalen Arbeitsmarkt. Hierbei geht es um Aktualität und Wissen, wie sich Menschen heute auf dem Arbeitsmarkt bewegen. Was ist notwendig, um wieder dort anzukommen, egal mit welcher beruflichen Ausrichtung und in welcher Branche. Wo stehe ich und wo will ich hin? Diesen und anderen wichtigen Fragen, wie beispielsweise die Ermittlung Ihrer Kompetenzen und Fähigkeiten, aber auch die Erstellung eines professionellen Bewerbungsdossiers sind entscheidende Themen, mit denen Sie sich gemeinsam mit unseren Trainern auseinandersetzen.

Module 1 und 2 (22. Aug. bis 4. Okt.)

Mit dem Trainerteam Grundlagen für den erfolgreichen Wiedereinstieg schaffen. Je nach thematischer Ausrichtung im Trainingscenter des AMS oder im Seminarzentrum Stein Egerta in Schaan.

Modul 3 (16. Okt. bis 8. Dez.)

Achtwöchiger Praxiseinsatz bei einem regionalen Arbeitgeber. Im Verlauf der Module 1 und 2 erhalten Sie eine Anleitung und wichtige Tipps. Mit professioneller Unterstützung bewerben Sie sich um einen Praxiseinsatz bei Arbeitgeber/innen vor Ort. Dies stellt Ihren Wiedereinstieg in die Arbeitswelt auf ein solides Fundament. Modul 4 (14. Dez.)

Reflektion, individuelles Feedback und Tipps. Abschluss des Programms mit Zertifikatsverleihung.

**Beginn** Dienstag, 22. August 2023, 8.00 Uhr  
Seminarzentrum Stein Egerta  
Montag bis Freitag generell halbtags von 8.00 bis 11.45 Uhr Ausnahmen: 24. und 31. August sowie 7., 14., 21. und 28. September 2023 – jeweils ganztags von 8.00 bis 11.45 Uhr und von 13.00 bis 16.30 Uhr

**Dauer** 22. August bis und mit 4. Oktober 2023 (Module 1 und 2) insgesamt 26 Halbtage und 5 ganze Tage

**Praxiseinsatz** Ab 16. Oktober bis 8. Dezember 2023 entspricht 8 Wochen Praxiseinsatz bei einem regionalen Arbeitgeber

**Abschlussstag** Donnerstag, 14. Dezember 2023



# Coming Back

## Modularer Zertifikatslehrgang «Coming Back» in Zusammenarbeit mit dem Arbeitsmarkt Service Liechtenstein

### Gemeinsam weiter...

Den richtigen Job und passenden Wiedereinstieg für Sie zu finden, ist das oberste Ziel des Programms. Unsere Trainer und Coaches unterstützen Sie durch gezielte Schulungen, Interviewtrainings und mit aktuellen Informationen zum regionalen Arbeitsmarkt. Sie stärken Ihr Selbstvertrauen in einer angenehmen Lernatmosphäre und werden fit für den Arbeitsmarkt. Nutzen Sie Ihre Chance.

Daniel Quaderer, Geschäftsführer Stein Egerta  
Markus Bürgler, Leiter AMS, FL

«Nach einer langen Arbeitssuche habe ich dank diesem Programm «Coming Back» die Chance erhalten, in den Arbeitsmarkt wiedereinsteigen zu können. Ich habe von allen Kursen, die ich als externe Teilnehmerin besuchen durfte, sehr profitiert. Nach dem Praxiseinsatz konnte ich eine befristete Anstellung bekommen. Und seit zwei Jahren bin ich bei einer Bank in Liechtenstein fest angestellt. Ich kann dieses wertvolle Programm gerne weiterempfehlen»

**S. Camdali, ehemalige Teilnehmerin**

### Ziel von «Coming Back»

Ihre erfolgreiche Rückkehr in den Arbeitsmarkt mit professioneller Unterstützung sicherstellen.

### Zielgruppe

Für alle, die einen erfolgreichen Wiedereinstieg – egal ob in Teilzeit oder Vollzeit – in den Arbeitsmarkt planen.

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Beginn</b>          | Dienstag, 22. August 2023, 8.00 Uhr<br>Seminarzentrum Stein Egerta  |
| <b>Programmdauer</b>   | 22. August bis und mit 4. Oktober 2023 (Module 1 und 2)<br>insgesamt 26 Halbtage und 5 ganze Tage   |
| <b>Programmzeiten</b>  | Montag bis Freitag generell halbtags von 8.00 bis 11.45 Uhr<br>Ausnahmen: 24. und 31. August sowie 7., 14., 21. und 28. September 2023 –<br>jeweils ganztags von 8.00 bis 11.45 Uhr und von 13.00 bis 16.30 Uhr |
| <b>Praxiseinsatz</b>   | 16. Oktober bis 8. Dezember 2023<br>entspricht 8 Wochen Praxiseinsatz bei einem regionalen Arbeitgeber  |
| <b>Abschlussstag</b>   | Donnerstag, 14. Dezember 2023   |
| <b>Schulungskosten</b> | CHF 580.– je Person<br>Bei einer Anwesenheit von mindestens 80 Prozent werden die Kosten nach erfolgreichem Abschluss an Sie zurückerstattet.   |

# Den Wiedereinstieg gestalten



## Modul 1: «Ich»

- Situationsanalyse
- Persönliche Zielsetzung
- Meine Antreiber und Motivatoren
- Selbstbild / Fremdbild zur Potentialförderung

## Modul 2: «Kompetenzen»

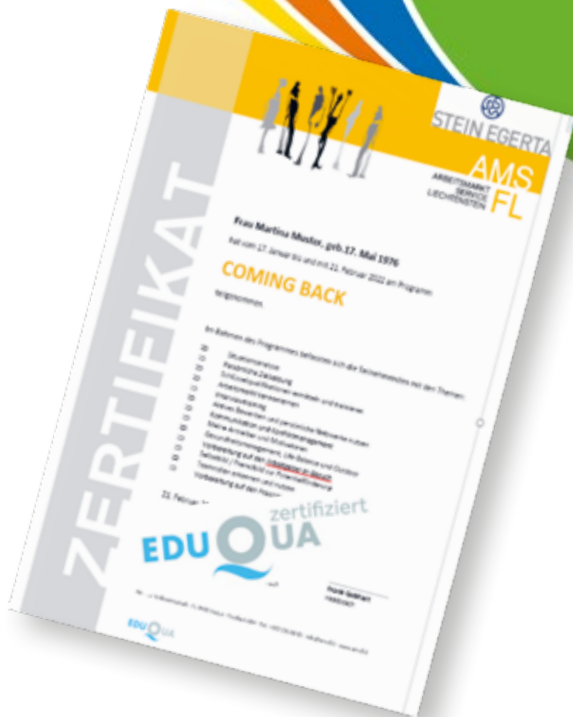
- Schlüsselqualifikationen ermitteln und trainieren
- Kommunikation und Konfliktmanagement
- Interviewtraining
- Aktives Bewerben und persönliche Netzwerke nutzen
- Arbeitsmarkt kennenlernen
- Gesundheitsmanagement, Life-Balance und Outdoor-Erfahrung
- Vorbereitung auf den Arbeitgeber-Besuch
- Teamrollen erkennen und nutzen
- Vorbereitung auf den Praxiseinsatz

## Modul 3: «Erlertes in Aktion»

8-wöchiger Praxiseinsatz bei einem regionalen Arbeitgeber

## Modul 4: «Abschluss und Neustart»

- Feedback und Erfahrungsaustausch
- Zertifikatsübergabe und Neustart



## Ihr Trainer-Team



## Wir freuen uns auf Sie!

Für Auskünfte und Fragen steht Ihnen gerne zur Verfügung:

Ruth Hasler, Koordinatorin AMS Programme, Tel. +423 236 64 63 oder [ruth.hasler@ams.li](mailto:ruth.hasler@ams.li)

Anmeldeschluss 7. August 2023



# Arbeits- technik

30A01

## Das 1 x 1 der Visualisierung auf dem Tablet

Visualisierungstechniken zum Mitnehmen

Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, mit Bildsprache und verschiedenen Visualisierungen, Prozesse auf dem Tablet darzustellen, Sachverhalte zusammenzufassen, Ergebnisse zu sichern und Ziele zu visualisieren, damit diese nachhaltig in Erinnerung bleiben.

- Kennenlernen und Einrichten der Chart-App auf dem Tablet
- Die wichtigsten Visualisierungstechniken auf dem Tablet
- Erstellen von Charts auf dem Tablet und Präsentation

**Beginn/Dauer** Mittwoch, 6. September 2023, 13.30 bis 17.00 Uhr

**Ort** Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

**Referent/in** Patrick Nyffenegger

**Kosten** CHF 600.- inkl. Pausenverpflegung

30A02

## Überzeugend argumentieren und verhandeln

Souverän bleiben in schwierigen Verhandlungen und Debatten

Sie lernen die wichtigsten Techniken kennen, um überzeugend argumentieren und erfolgreich Verhandlungen zu führen. Mit wenigen Hilfsmitteln können Sie auch in schwierigen Situationen souverän in Ihrer Argumentation und sicher in der Verhandlungsführung bleiben. Dies gilt auch bei Interviews vor Mikrofon und Kamera.

- Worte und ihre Wirkung
- Vorbereitung auf Ihre Verhandlungen
- Einsatz und Bedeutung der non-verbale Sprache
- Wie verschaffen Sie sich Gehör?
- Vom Gedanken zum Wort: Was will ich sagen?
- Herstellen einer positiven Gesprächssituation
- Der «5-Satz» und andere Argumentationsmodelle
- Die richtige Frage zu richtigen Zeit
- Einwände und Kritik als Chance erkennen und als solche behandeln
- Der gekonnte Abschluss: Mit dem letzten Satz den Sieg sichern

**Beginn/Dauer** Donnerstag, 5. Oktober 2023, 8.30 bis 17.00 Uhr

**Ort** Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

**Referent/in** Wolfgang Seidler

**Kosten** CHF 580.- inkl. Pausenverpflegung und Mittagessen

30A03

## So bleiben Ihre Augen fit und gesund: trotz Bildschirmarbeit

Sie lernen einfache Augenübungen, die ein lebendiges, aktives Sehen fördern und Sehprobleme vorbeugen. Entspannte Augen sehen besser, sind leistungsfähiger und steigern Ihr Wohlbefinden. Sie steigern die Leistungsfähigkeit Ihrer Augen und allgemein Ihr Wohlbefinden.

- Sie erfahren, was Ihren Augen guttut und wie Sie Ihre Sehkraft, trotz Bildschirmarbeit, erhalten oder sogar verbessern können
- Sie lernen, wie Sie die Überanstrengung der Augen ganz einfach vermeiden können?
- Kurze Theorie zum Thema Augen und Sehen
- Einfache Augen-, Entspannungs- und Ganzkörper-Übungen, die spielend in den Alltag integriert werden können
- Tipps und Hinweise zur Umsetzung des Gelernten im (Arbeits-) Alltag

**Beginn/Dauer** Montag, 23. Oktober 2023, 13.30 bis 17.00 Uhr

**Ort** Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta, Salon

**Referent/in** Evelyn Ott

**Kosten** CHF 360.- inkl. Pausenverpflegung und Mittagessen

30A04

## Richtig texten für Internet und Soziale Medien

Aktiv und lesergerecht schreiben. Für echte Interaktion!

Im Internet wollen wir Interaktion, die Lesenden steuern und diesen Orientierung bieten. Mit unseren Angeboten gefunden werden. Und Spass machen. Nach diesem Tag werden Sie wissen, wie Sie all das erreichen!

Und: Sie werden motiviert in die Praxis gehen, weil Sie viele Übungen und Tipps mitnehmen, um noch besser und leserefreundlicher zu schreiben.

Anforderungen an Texte für das Internet:

- Was wollen Anbieter/innen?
- Was erwarten Nutzer/innen?
- Medienspezifische Besonderheiten
- Texte konzipieren, strukturieren und korrigieren
- Textstile im Web, Stilistik für das Web
- Zielgruppengerecht texten
- Suchmaschinenoptimiert schreiben
- Internet-Seiten modular strukturieren und optimal gewichten
- Vorhandene Texte überarbeiten, Text und Optik in Einklang bringen

**Beginn/Dauer** Donnerstag, 16. November 2023, 8.30 bis 17.00 Uhr

**Ort** Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta, Salon

**Referent/in** Jutta Metzler

**Kosten** CHF 580.- inkl. Pausenverpflegung und Mittagessen

# Kommuni- kation

31A01

## Erfolgreicher kommunizieren mit dem pyramidalen Prinzip

Ideen verständlich und erfolgreich auf den Punkt bringen

Sie müssen eine Präsentation vorbereiten über ein komplexes Thema, möchten aber den Inhalt so kurz und verständlich wie möglich präsentieren, ohne dass dabei der rote Faden verloren geht. Ergebnisse klar und verständlich aufbereiten und dabei immer den «roten Faden» sichtbar machen? Lernen Sie in diesem Training Entscheidungsvorlagen, Präsentationen, Texte und Emails strukturiert zu erstellen und Informationen klar und empfangenorientiert aufzubereiten.

**Beginn/Dauer** Donnerstag, 14. September 2023, 8.30 bis 17.00 Uhr

**Ort** Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

**Referent/in** Karin Binder

**Kosten** CHF 720.- inkl. Pausenverpflegung und Mittagessen

31A02

## Fokus Kommunikation: Verhandeln mit Gefühl

Wie man Emotionen für Verhandlungen und Gespräche nutzt

Angst, Wut, Schadenfreude – in Verhandlungen und Gesprächen untergraben Gefühle oft die wohlvorbereitete Strategie. Viele Menschen versuchen, Emotionen zu ignorieren. Viel schlauer ist es jedoch, gezielt mit ihnen zu arbeiten.

- Wie drücken sich Emotionen aus und wie erkenne ich sie?
- Menschliche Grundbedürfnisse als Basis von Emotionen
- Die sechs Basis-Emotionen des Menschen
- Wie gehe ich mit einem Wutausbruch meines Gesprächspartners um?
- Positive und negative Effekte von Wut – je nach Kultur
- Emotionen kontrollieren statt unterdrücken
- Acht hilfreiche Tipps, wie Emotionen kontrollieren werden können.

**Beginn/Dauer** Mittwoch, 25. Oktober 2023, 13.30 bis 17.00 Uhr

**Ort** Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta, Nebengebäude, Tend

**Referent/in** Gerlinde Manz-Christ

**Kosten** CHF 320.- inkl. Pausenverpflegung



**31A03**

## Fokus Kommunikation: Manipulation abwehren

Manipulationstechniken durchschauen und gewinnen

Durch Manipulation gelingt es, andere zu etwas zu bringen, was diese eigentlich nicht wollen. Die Taktiken sind sehr unterschiedlich und oft nicht leicht zu durchschauen. Wer Manipulationsversuche erkennt, kann Scheinargumente wirkungsvoll abwehren.

- Was ist Manipulation, was ist es nicht?
- Typische Manipulationsstrategien
- Drei effektive Schritte, um sich vor Manipulation zu schützen
- Hilfreiche Grundsätze für den Umgang mit Manipulation
- Elegante Abwehrtechniken
- Wissen, worauf es wirklich ankommt: Fallen und Scheinargumente durchschauen, selbstbestimmt und geschickt agieren

**Beginn/Dauer** Mittwoch, 15. November 2023, 13.30 bis 17.00 Uhr

**Ort** Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

**Referent/in** Gerlinde Manz-Christ

**Kosten** CHF 320.- inkl. Pausenverpflegung

**31A04**

## Einfach miteinander reden

Konstruktive Gespräche führen und gelassen mit Konflikten umgehen

Wirklich? Kann es sein, dass mein Gegenüber mich so missverstanden hat? Ich bin sprachlos! Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Worte mehr trennen, anstatt verbinden? Missverständnisse, Konflikte, Verletzungen und Enttäuschungen entstehen und erschweren das Miteinander. Kommunikation hingegen, die gelingt, schafft Klärung, offene Räume und ein entspanntes Miteinander.

- Grundlagen und Werkzeuge beziehungsfördernder Kommunikation kennenlernen
- Reflexion der eigenen Kommunikationsmuster
- Gespräche führen und leiten können
- Konfliktkultur entwickeln: Konflikte, Ursachen, Lösungsstrategien

**Beginn/Dauer** Dienstag, 21. November 2023, 8.30 bis 17.00 Uhr

**Ort** Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

**Referent/in** Christiane Huber-Hackspiel

**Kosten** CHF 540.- inkl. Pausenverpflegung und Mittagessen

**31A05**

## Einfach, klar und zielführend kommunizieren

Unbemerkte Missverständnisse, lästige Nachfragen und Wiederholungen aber auch ausbleibende Reaktionen und Folgehandlungen. All das macht die mündliche und schriftliche Kommunikation im Berufsalltag aufwändig, nervig und nicht selten ineffizient. Sie wollen das ändern!

- Fachwissen und Fachwortschatz allgemeinverständlich ausdrücken.
- Vorstellungen, Wünsche und Anweisungen klar äussern.
- Aussagen auf den Punkt bringen.
- Fragen zur Verständnissicherung nutzen.
- Ziele setzen, benennen und erreichen mit einer wirksamen Rhetorik.

Personen in der Verwaltung und insbesondere deren Aussenstellen (Werkhof, Forst usw.)  
Dr. Marcel Dräger, Rhetoriktrainer und Berater für Wissens- und Veränderungskommunikation

**Beginn/Dauer** Dienstag, 24. Oktober 2023, 8.30 bis 17.00 Uhr

**Ort** Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

**Referent/in** Marcel Dräger

**Kosten** CHF 580.- inkl. Pausenverpflegung und Mittagessen

**Organisation** Stein Egerta / Philip Schädler

# Selbstmanagement, Standortbestimmung

**32A01**

## Älter werden im Beruf

Strategien für ein aktives und lustvolles Arbeiten im Alter

Sie sind zwischen 45 und 60 Jahre alt und möchten im Beruf bis zu Ihrer Pensionierung aktiv bleiben. Vielleicht haben Sie gelegentlich Zweifel, ob Sie den Herausforderungen des beruflichen Alltages in den kommenden Jahren gewachsen sind, ihre gewohnten Leistungen erbringen können und dabei gesund und motiviert bleiben. Den Teilnehmenden werden Strategien für ein aktives und lustvolles Arbeiten im Alter aufgezeigt:

- Impuls «Alter hat keinen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit»
- Interaktives Erarbeiten der persönlichen Grundhaltung
- Aktivierung sozialer und arbeitsbezogener Ressourcen

**Beginn/Dauer** Montag, 11. September 2023, 18.00 bis 21.30 Uhr

**Ort** Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

**Referent/in** Sandra Jauslin

**Kosten** CHF 280.- inkl. Pausenverpflegung

**32A02**

## Auf die Erfolgsspur wechseln

Wie wir unsere Stärken und Ressourcen für ein erfülltes Leben nutzen

In der Hektik des Alltags kann es schon mal vergessen gehen. Aber jeder von uns bringt einen bunten Strauss an Stärken, Erfahrungen und Ressourcen mit. Setzen wir diesen gezielt ein, kann er uns helfen, dass das Leben leichter von der Hand geht und wir unsere Ziele erreichen.

- Meine Stärken und Talente – und wie ich sie im Alltag nutzen kann
- Mein Erfahrungsschatz
- Meine Kraftquellen
- Was mir wichtig ist – meine Werte
- Wohin ich will – meine Ziele, meine Vision, mein Leben
- viele Übungen

**Beginn** Freitag, 15. September 2023, 13.30 bis 17.00 Uhr

**Dauer** 2 Freitagnachmittage (15./29. Sept.)

**Ort** Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta, Salon

**Referent/in** Patric Eisele

**Kosten** CHF 450.- inkl. Pausenverpflegung

**32A03**

## Zeit- und Selbstmanagement

Optimal organisiert durch den Alltag. Wie Aufgaben mühelos erledigt werden.

Die Teilnehmenden erhalten wichtige Tipps und lernen konkrete Massnahmen für ihr persönliches Zeitmanagement.

- Werte und Bedürfnisse: die Grundlage für ein gelungenes Zeit- und Selbstmanagement
- Ziele als Kompass im Dschungel der Aufgaben und To-Do-Listen
- Prioritätensetzung anhand des Eisenhower-Modells
- Bewährte Zeitmanagement-Tools
- Umgang mit Prokrastination
- Mentale Techniken für Konzentration, Fokus und Gelassenheit

**Beginn/Dauer** Freitag, 27. Oktober 2023, 8.30 bis 17.00 Uhr

**Ort** Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta, Container

**Referent/in** Maria Stepanek

**Kosten** CHF 580.- inkl. Pausenverpflegung und Mittagessen

**32A04**

## Vorbereitung auf die Pensionierung

Das altersbedingte Ausscheiden aus dem Arbeitsprozess verändert das Leben der Betroffenen grundlegend. Ein zentraler Lebensinhalt und die damit verbundene gesellschaftliche Anerkennung entfallen. Der neue Lebensabschnitt bringt zwar viel individuellen Freiraum und Freiheit mit sich, dafür entfallen gewohnte Tagesstrukturen und bisherige Orientierungshilfen. Deshalb ist es wichtig, sich auf diesen Schritt vorzubereiten. Neben wirtschaftlichen und finanziellen Fragen stehen auch ganz persönliche Fragen nach der künftigen Lebensgestaltung (Gesundheit, Familie, Freizeit, Hobbies, sozialer Vernetzung) im Mittelpunkt.

Modul 1 (7.11.) – Pensionierung, was heisst das? Einführung in das Thema: Erwartungen und Wünsche an die Zukunft; Veränderungen in Familie und sozialem Umfeld, Angebote für Senioren/innen in Liechtenstein

Modul 2 (14.11.) – Finanzielle Vorsorge: Staatliche Beiträge (1. Säule) sowie private Pensions- und Finanzplanung (2. und 3. Säule)

Modul 3 (21.11.) – Gesund und fit bleiben, Erben und Vererben. Was muss ich wissen? Gesundheit und Gesundheitsvorsorge im Alter (für Körper und Seele); Erben und Vererben in Liechtenstein (Erbrecht)

**Beginn** Dienstag, 7. November 2023, 18.00 bis 21.30 Uhr

**Dauer** 3 Dienstagabende

**Ort** Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

**Referent/in** Adrian Berger, Daniel Erni, Jakob Gstöhl, Tatjana Kolzoff, Christoph Wanger

**Kosten** CHF 375.- inkl. Pausenverpflegung

# Führung und Organisation

33A01

## Veränderungen erfolgreich gestalten

Veränderungen (Change) sind Teil des (Arbeits-) Lebens – aber wie gehen wir damit erfolgreich um? Es wird ein Grundverständnis für das Thema «Change-Management» erarbeitet. Verschiedene Aspekte wie z. B. Spielarten der Veränderung, Erfolgsfaktoren und Hindernisse bei der Realisierung von Changes und der Umgang mit Emotionen werden beleuchtet.

- Definition Change und Arten von Veränderungen
- Methoden, wie man Veränderungen gestaltet und eine klare Vision definiert sowie die Betroffenen in den Prozess involviert
- Konkrete Fallbeispiele werden in einen Plan umgesetzt
- Der Umgang mit Emotionen und den verschiedenen Anspruchsgruppen wird erlebt und diskutiert

**Beginn/Dauer** Dienstag, 19. September 2023, 8.30 bis 17.00 Uhr

**Ort** Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

**Referent/in** Sandra Jauslin

**Kosten** CHF 580.- inkl. Pausenverpflegung und Mittagessen

33A02

## Selbstreflektierte Führung

Wie Sie selbstreflektiert bleiben und dadurch Ihre Führungskompetenz stärken: Führungsseminar mit Pferden als Co-Trainer

Führende stehen täglich vor Situationen und Entscheidungen, die sie unangenehm fordern, teils bewusst, teils unbewusst. Die Gründe sind vielschichtig, Kollision mit der eigenen Werteorientierung, Prägungen aus früheren Zeiten, zwischenmenschliche Konflikte oder auch einfach fehlende Zeit, Erwartungsdruck und vieles mehr. Führung wird dadurch nicht selten zum unbewussten Handeln, deren Motive für eine Führungsentscheidung nicht immer der Sache entsprechen und zielführend sind. Dies kann unerwünschte Folgen haben. Die Begegnung mit dem Pferd bietet den Teilnehmenden die einzigartige Möglichkeit, ihr Handeln unmittelbar während aktiven Führungssituationen zu reflektieren, bewusst wahrzunehmen, ihre Führung anhand des Feedbacks von Pferden neu einzuordnen, zu beurteilen und handlungsfähiger werden zu lassen. Die daraus resultierenden Erkenntnisse nehmen Sie nachhaltig mit in den Führungsalltag.

Sie lernen, sich und das Gegenüber wieder mit mehr Ruhe und bewusst wahrzunehmen und erlangen dadurch innere Klarheit und Handlungsfähigkeit. Sie stärken Ihre Selbstführung und freuen sich über die Tatsache, dass Ihr gewohnter favorisierter Führungsstil noch mehr Handlungsspielraum zulässt, Sie Ihre Führungskompetenz erweitern und das Führen (wieder) Freude bereitet.

- Führungspersönlichkeiten sind auch «nur» Menschen, eine Erkenntnis, die es ernst zu nehmen gilt
- Selbstführung als Basis für eine ganzheitliche gesunde Führung
- Selbstreflexion zur Stärkung meiner Selbstführung
- Meine Stärken erkennen und weiter ausbauen
- Viele weitere Stärken schlummern in uns und wollen wiederentdeckt werden
- Schaffen von Ruhe und Überlegenheit in der Führung
- Bewusstes Wahrnehmen der Motive, weshalb ich wie entscheide
- Freude an der Führung

**Beginn/Dauer** Montag, 25. September 2023, 8.30 bis 17.00 Uhr

**Ort** Rheinblick Führung GmbH, Mastrils

**Referent/in** Carmen Zimmermann

**Kosten** CHF 770.- inkl. Pausenverpflegung und Mittagessen

33A03

## Positive Leadership

Mit zunehmendem Veränderungsdruck in Organisationen genügen herkömmliche Führungsmodelle nicht mehr. Positive Leadership ist ein Ansatz, der deutlich über das klassische Führen mit Zielen hinausgeht.

- Wozu führen wir und was heisst «gute Führung»?
- Führungsaufgaben und persönliches Führungsverständnis
- Veränderungen in Organisationen herbeiführen
- Leadership und Positive Leadership
- Stärken- versus Schwächenorientierung
- Das Konzept der VIA Charakterstärken
- Ziele motivierend formulieren und erreichen
- Selbstführung, persönliche Entwicklung zur Bestform

**Beginn/Dauer** Dienstag, 26. September 2023, 8.30 bis 17.00 Uhr

**Ort** Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

**Referent/in** Johannes Schimmel

**Kosten** CHF 680.- inkl. Pausenverpflegung und Mittagessen

## Ferienkalender 2023

| Juli |    |    |    |    |    |    | August |    |    |    |    |    |  |
|------|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|--|
|      | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |        | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |  |
| M    |    | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 | M      |    | 7  | 14 | 21 | 28 |  |
| D    | 4  | 11 | 18 | 25 |    |    | D      | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |  |
| M    | 5  | 12 | 19 | 26 |    |    | M      | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |  |
| D    | 6  | 13 | 20 | 27 |    |    | D      | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |  |
| F    | 7  | 14 | 21 | 28 |    |    | F      | 4  | 11 | 18 | 25 |    |  |
| S    | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |    | S      | 5  | 12 | 19 | 26 |    |  |
| S    | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |    | S      | 6  | 13 | 20 | 27 |    |  |

| September |    |    |    |    |    |  | Oktober |    |    |    |    |    |    |
|-----------|----|----|----|----|----|--|---------|----|----|----|----|----|----|
|           | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 |  |         | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 |
| M         |    | 4  | 11 | 18 | 25 |  | M       |    | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |
| D         | 5  | 12 | 19 | 26 |    |  | D       | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |    |
| M         | 6  | 13 | 20 | 27 |    |  | M       | 4  | 11 | 18 | 25 |    |    |
| D         | 7  | 14 | 21 | 28 |    |  | D       | 5  | 12 | 19 | 26 |    |    |
| F         | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |  | F       | 6  | 13 | 20 | 27 |    |    |
| S         | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |  | S       | 7  | 14 | 21 | 28 |    |    |
| S         | 3  | 10 | 17 | 24 |    |  | S       | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |    |

| November |    |    |    |    |    |  | Dezember |    |    |    |    |    |  |
|----------|----|----|----|----|----|--|----------|----|----|----|----|----|--|
|          | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 |  |          | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |  |
| M        |    | 6  | 13 | 20 | 27 |  | M        |    | 4  | 11 | 18 | 25 |  |
| D        | 7  | 14 | 21 | 28 |    |  | D        | 5  | 12 | 19 | 26 |    |  |
| M        | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |  | M        | 6  | 13 | 20 | 27 |    |  |
| D        | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |  | D        | 7  | 14 | 21 | 28 |    |  |
| F        | 3  | 10 | 17 | 24 |    |  | F        | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |  |
| S        | 4  | 11 | 18 | 25 |    |  | S        | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |  |
| S        | 5  | 12 | 19 | 26 |    |  | S        | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |  |

# Adressen der Kursorte

Hier finden Sie die Adressen unserer Kursorte. Sie können unter [www.map.search.ch](http://www.map.search.ch) den genauen Kursort entnehmen. Desweiteren besteht die Möglichkeit, bei uns einen Plan zum jeweiligen Kursort anzufordern.

## Balzers

Alter Pfarrhof Egerta 11  
Gemeindewerkhof Neugrüt Neugrüt 4  
Lotta Style Wingerta 16  
Realschule Schulstrasse 4  
Treff bim Rosele Fürstenstrasse 51

## Eschen

Kindergarten Schönbühl Schönbühl 2  
Primarschule Simsgasse 10  
Schulzentrum Unterland Fronagass 16  
St. Martins Pub am Platz St. Martins-Ring 73

## Gamprin-Bendern

Akademie für Tanz und Tai Chi Eschnerstrasse 39  
Gemeindehaus, Saalküche Haldenstrasse 93  
Vereinshaus Haldenstrasse 86

## Mauren

Atelier Kreativ für dich Feldsegenstrasse 10  
Jugendhaus Weiherring Weiherring 110  
Kulturhaus Rössle Peter-und-Paul-Strasse 43  
Mauren, Saalküche Peter-und-Paul-Strasse 33  
Miriams Jass Stube Binzastrasse 62  
Schreibraum Malanserweg 3  
Studio Eliane Vogt Speckemahd 41  
Turnhalle Peter-und-Paul-Strasse 33

## Nendeln

Carve – The Art of Wood Sägastrasse 66  
Primarschule Sebastianstrasse 54

## Planken

Dreischwesternhaus Dorfstrasse 58

## Ruggell

Kinderegarten Nellengasse 40  
Küefer-Martis-Huus Giessenstrasse 14  
Primarschule Nellengasse 40  
Vereinshaus Kanalstrasse 199

## Schaan

ASD Amt für soziale Dienste Postplatz 2  
Budokan by Metin Kayar Zollstrasse 58  
Computerschule Doppelklick (Claudio Jäger) Landstrasse 58  
Gemeinschaftszentrum Resch Duxgasse 28  
Raum für Begegnung Hasenacker 18  
SAL Landstrasse 19  
Seminarzentrum Stein Egerta In der Steinegerta 26  
Tonstudio Helen Vogt Duxweg 2

## Schaanwald

Zuschg Vorarlbergerstrasse 113

## Schellenberg

Atelier/Feld 14 (ehemaliger Kindergarten) Feld 14  
Begegnungsraum, Hintereingang Kirche Dorf 49  
Gemeindehaus Dorf 49  
Im Schopf Widum 29

## Triesen

Gemeindeschule Turnhalle Gässle 16  
Triesen, Jin Shin Jyutsu Praxis Feldstrasse 106  
Primarschule Landstrasse 309  
Spoerry Fabrik Dorfstrasse 24

## Triesenberg

Primarschule Oberufer  
Vereinshaus Hofi (Dorfzentrum) Hofistrasse 9

## Vaduz

Altes Kino Aeulestrasse 24  
Altes Pfarrhaus St. Florinsgasse 7  
BMS-Campus Giessenstrasse 7  
Freiwilliges 10. Schuljahr Giessenstrasse 7  
Kindergarten Haberfeld Weiherweg 15  
Kunstmuseum Liechtenstein Städtle 32

Kunstraum Engländerbau Städtle 37  
Lagederhof Zollstr. 13  
Landesarchiv Peter-Kaiser-Platz 2  
Landtagsgebäude Peter-Kaiser-Platz 3  
Mövenpick Weinkeller Schwefelstrasse 14  
Primarschule Äule Giessenstrasse 11  
Primarschule Ebenholz Fürst-Franz-Josef-Strasse 38  
Schulzentrum Mühleholz 2 Marianumstrasse 43  
Trainingsraum euphysis Wuhstrasse 13

## Grabs

Kräutergarten Wurzelwerk Staudenerbergstrasse 6

## Sargans

Computerschule Sargans Ragazerstrasse 12

## Sevelen

Atemstunde, Ute Blapp, Rietgarage 1. OG Gonzenstrasse 7



Die Stein Egerta ist der ideale Ort für Konferenzen, Tagungen und Kurse.

# Allgemeine Bedingungen

## Gültigkeit

Die nachfolgenden Bedingungen gelten für sämtliche Angebote der Erwachsenenbildung Stein Egerta Anstalt, Schaan. Gelten darüber hinaus bei einzelnen Angeboten besondere Bestimmungen, so sind diese in den entsprechenden Ausschreibungen publiziert (z.B. Reisen).

## Anmeldemodus

Sie können sich per E-Mail, Internet oder telefonisch anmelden. Alle Varianten sind gleichwertig und verpflichtend. Es gibt keine provisorischen Anmeldungen. Sie erhalten von uns automatisch eine Anmeldebestätigung mit Einzahlungsschein.

## Kursabmeldungen

Mit Ihrer Anmeldung sichern Sie sich einen Platz im entsprechenden Kurs. Somit verpflichten Sie sich, den aufgeführten Kursbeitrag zu bezahlen. Es gelten nachfolgende Rücktrittsbedingungen:

- Bis 8 Tage vor Kursbeginn verrechnen wir keine Stornogebühr.
- 7 bis 2 Tage vor Kursbeginn verrechnen wir eine Bearbeitungsgebühr in der Höhe von 50 Prozent des Kursbeitrages (mind. Fr. 10.-).
- Bei kurzfristigen Abmeldungen (1 bis 0 Tage vor Kursbeginn) oder bei Nichterscheinen im Kurs verrechnen wir den vollen Kursbeitrag.
- Keine Kursgeldrückerstattung bei Rücktritt nach Kursbeginn bzw. nach angegebenem Anmeldeschluss.
- Für Bildungsreisen und Exkursionen gelten separate Bedingungen bei der jeweiligen Ausschreibung.

## Kurskosten

Die Kosten sind in den jeweiligen Kursausschreibungen angegeben. Wenn Sprach- oder Computerkurse die minimale Teilnehmendenzahl nicht erreichen und trotzdem durchgeführt werden, erhöht sich der Kursbeitrag. Längerdauernde Kurse können nur als Ganzes belegt werden. Es besteht kein Anspruch auf Vergütung bei Nichtbesuch einzelner Kurseinheiten.

AHV-Beziehende (ab 64/65), Studierende, Schüler/innen und Lernende (bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres) erhalten auf Anfrage 10 Prozent Rabatt (ausgenommen Vorträge, Reisen und Exkursionen). Gewährte Rabatte sind nicht kumulierbar. Kein Frühbucherrabatt möglich.

## Mahngebühren

Bei Zahlungsverzug werden Mahngebühren und Umtriebsspesen erhoben.

## Lehrmittel, Kursunterlagen, Kursmaterial

Lehrbücher, Kursunterlagen und das vom Kursleiter angegebene Kursmaterial sind in den Kurskosten nicht inbegriffen (wenn nicht anders aufgeführt). Werden sie von der Kursleitung organisiert, so sind die Kosten mit der Kursleitung vor Ort direkt abzurechnen.

## Ferien und Feiertage

Während der Schulferien und an Feiertagen finden keine Kurse statt. Grundsätzlich gelten die offiziellen Schulferien des Fürstentums Liechtenstein als Kursferien. Ausnahmefälle muss die Kursleitung mit den Teilnehmenden sowie mit allen anderen Betroffenen absprechen.

## Datenschutz

Zum Zwecke der Schulungsanmeldung, Kursorganisation und Kommunikation speichert und verarbeitet die Erwachsenenbildung Stein Egerta Anstalt die Kontaktdaten der Teilnehmenden.

## Versicherung

Die Teilnehmenden sind für ihren Versicherungsschutz selbst verantwortlich.

## Weitere Auskünfte

Für weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte an die Erwachsenenbildung Stein Egerta Anstalt, In der Steinegerta 26, 9494 Schaan, info@steinegerta.li, Tel. +423 232 48 22, www.steinegerta.li.

## **Mehr Infos auf unserer Website**

Alle Kurse nach Stichworten oder Kursleitenden  
durchsuchen, nach Datum- oder Veranstaltungsort  
filtern, online anmelden und vieles mehr:

**[www.steinegerta.li](http://www.steinegerta.li)**

