

Kursbuch Januar bis Juni 2023

Weiterbildung

**Gestalten
mit Metall**
Seite 10

**Waldbegehung
mit dem Förster**
Seite 17

**40 Tage
zuckerfrei**
Seite 26

**Rückkehr in den
Arbeitsmarkt**
Seite 53



STEIN EGERTA



«Entwickle eine Leidenschaft für das Lernen. Tust du das, wirst du niemals aufhören zu wachsen.»

Mit diesem Zitat von Antony J. D'Angelo haben wir in den letzten Wochen auf unserem Bildschirm im Eingangsbereich der Stein Egerta auf anstehende Weiterbildungsveranstaltungen hingewiesen. Der amerikanische Autor bringt damit die überragende Bedeutung zum Ausdruck, die er dem Lernen im Allgemeinen beimisst. Lernen ist dabei umfassend gemeint, meint nicht nur lernen, um sich mit einer beruflichen Aus- und Weiterbildung eine gute Grundlage für beruflichen Erfolg zu sichern. Lernen heisst auch ganz allgemein, sich zu bilden und in seiner Persönlichkeit weiter zu entwickeln, in einem dauernden Prozess, der niemals abgeschlossen sein wird. Heute sprechen wir in diesem Zusammenhang vom lebenslangen Lernen.

Im vorliegenden Kursbuch finden Sie ein breites, vielfältiges Bildungsangebot, mit dem die Stein Egerta einen wichtigen Beitrag zum lebenslangen Lernen im allgemeinbildenden wie im beruflichen Bereich in Liechtenstein und in der Region leistet. Soweit ist das nichts Neues – diese Vielfalt im Angebot ist das Markenzeichen der Stein Egerta und ein Zeichen von Kontinuität, indem Bewährtes fortgeführt und weiterentwickelt wird sowie neue Themen und Angebote dazu kommen. Neu ist beispielsweise ein modularer, eduqua-zertifizierter Lehrgang «Coming Back» in Zusammenarbeit mit dem Arbeitsmarkt Service Liechtenstein. Ziel dieses rund viermonatigen Angebots ist es, für Teilnehmende, ob nach kurzer oder langer beruflicher Auszeit, mit professioneller Unterstützung eine erfolgreiche Rückkehr in das Berufsleben sicherzustellen.

Neu wird auch sein, dass wir Sie in der Stein Egerta in rundum modernisierten Räumlichkeiten empfangen dürfen. Die vor zweieinhalb Jahren begonnenen Sanierungs- und Erweiterungsarbeiten konnten in diesem Herbst abgeschlossen werden. Wir sind der Gemeinde Schaan als Mieter für die erweiterten Möglichkeiten, die sich bieten, sehr dankbar. Zu den bisherigen Kursräumen, die in neuem Glanz erstrahlen, sind zwei neue Seminarräume dazugekommen. Ein erweitertes Foyer im Hauptgebäude und das Bistro im Tend runden das Angebot für unsere Seminar-gäste ab. Gleichzeitig konnten wir auch dank grosszügiger Unterstützung von privater Seite durch eine Erneuerung der Medien-Infrastruktur sowie der Möblierung für unsere Kursbesucherinnen und Kursbesucher sowie für externe Gruppen eine zeitgemässe Lernumgebung schaffen.

Die Voraussetzungen für an- und aufregende Lernerfahrungen bei uns in der Stein Egerta sind also gegeben – ein eindrückliches Angebot in einem aussergewöhnlichen Ambiente. Nutzen Sie es. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Helmut Konrad

Vorsitzender des Verwaltungsrates

liechtensteinische KUNST gesellschaft

WERDEN AUCH SIE EIN MITGLIED

Vorteile der Mitgliedschaft

- Vergünstigungen bei Führungen, Vorträgen und Veranstaltungen, die von der Liechtensteinischen Kunstgesellschaft organisiert werden
- Jahresgabe
- Freier Eintritt in das Kunstmuseum Liechtenstein
- Freier Eintritt in das Liechtensteinische Landesmuseum
- Vergünstigte Eintritte im Kunsthaus Bregenz, Magazin 4 Bregenz und im Kunstmuseum St. Gallen

Besuchen Sie unsere Webseite **www.kunstgesellschaft.li**

und erfahren Sie mehr über uns, unsere Ziele, Aktivitäten und Kooperationen.

Liechtensteinische Kunstgesellschaft

Postfach 357, FL-9490 Vaduz

Telefon +423 237 69 75

www.kunstgesellschaft.li, info@kunstgesellschaft.li

**kuⁿst
schule**
liechtenstein



Semesterunterricht, Workshops und Ferienkurse
für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Angebote für Schulklassen

Gestalterischer Vorkurs

Infoabend 30.1.2023, 19 Uhr

www.kunstschule.li

Inhaltsverzeichnis

SEMINARZENTRUM

Das Team der Stein Egerta	4	Die Gemeindeverantwortlichen	4	Seminarzentrum Stein Egerta	5
---------------------------	---	------------------------------	---	-----------------------------	---

ERWACHSENENBILDUNG

Kunst und Kultur	6	Jugendkurse	21	Arabisch	46
Kunst, Literatur und Schreiben	6	Jugendkurse	21	Chinesisch	46
Musikkurse	7			Italienisch	46
Konzerte und Opern	8	Mensch und Natur	22	Portugiesisch	47
		Mensch und Natur	22	Russisch	48
Gestalten und Handwerk	9			Spanisch	48
Foto und Video	9	Gesundheit und Körperarbeit	25	Informatik und neue Medien	49
Handwerk	10	Gesundheit und Körperarbeit	25	Grundkurse	49
Zeichnen und Malen	13			Word, Excel, PowerPoint	50
Textiles Gestalten	14	Bewegung und Fitness	29	Internet, Apps, Website	50
Floristik	14	Pilates	29	Weiterführende Kurse	51
Technik und FabLab	15	Yoga	30		
Spiele und mehr	15	Tai Chi und Qi Gong	32	BMS, Grundkompetenzen	
		Bewegung und Fitness	33	und Wiedereinstieg	52
Gesellschaft	16	Workout und Kondition	37	Vorbereitung Berufsmaturität	52
Geschichte, Länder, Völker	16	Tanzen	37	Lesen und Schreiben: Grundkompetenzen	52
Wirtschaft und Soziales	17			Rechnen: Grundkompetenzen	52
		Ernährung, Essen und Kulinarik	38	Computer und Kommunikation:	
Persönlichkeitsbildung	18	Ernährung, Essen und Kulinarik	38	Grundkompetenzen	53
Persönlichkeit	18			Wiedereinstieg in Beruf	53
Image und Styling	19	Sprachen	43		
Partnerschaft, Erziehung	19	Deutsch	43	Coming Back	54
Theologie, Philosophie, Psychologie	20	Englisch	45	Modularer Zertifikatslehrgang «Coming Back»	
Lebensgestaltung und Pflege	20	Französisch	45	in Zusammenarbeit mit dem Arbeitsmarkt	
				Service Liechtenstein	54

WEITERBILDUNG

Arbeitstechnik	56	Selbstmanagement, Standortbestimmung	57	Kompetente Vereinsarbeit	58
Kommunikation	56	Führung und Organisation	57		

VEREINSARBEIT

ANDERE ANBIETER

Gemeinschaftszentrum Resch	UG 2	Int. Akad. f. Humanwissenschaft und Kultur	60	Kunstraum Engländerbau	62
Liechtensteinische Kunstgesellschaft	1	Junges Theater Liechtenstein	60	Frauenhaus Liechtenstein	62
Kunstschule Liechtenstein	2	Lukashaus Grabs	61	BVD Druck+Verlag AG	63

ORGANISATORISCHES

Adressen der Kursorte	64	Ausgewählte Highlights 2023	65	Allgemeine Bedingungen	65
-----------------------	----	-----------------------------	----	------------------------	----

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 Anne De Rossi, 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

Studienleiterin/Leitung Bereich Seminarzentrum
Anne M De Rossi

Administration /Geschäftsstelle

Sekretariat und Buchhaltung
Yvonne Blum-Ritter und Myriam Mikus

Sekretariat und Kursassistentz
Corinne Vogt

Seminarzentrum Stein Egerta

Hauswirtschaftliche Leitung
Sandra Eichele

Hauswirtschaftliche Mitarbeitende
Susann Krumbiegel

Freie Mitarbeitende
**Susanne Fitz-Brenner, 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



Doris Linder
Balzers
+423 384 34 53



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 m² und Parkzimmer 23 m².



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 m².



Der Dachraum: leichter, luftiger und grosszügiger Raum mit hoher Decke und atmosphärisch warmen, sichtbaren Dachgebälk. Für ruhige gruppensdynamische Seminare und meditative Arbeiten. Dachraum 80 m².



Die Dachbühne: mit Weitblick und einer natürlichen Erhebung im hohen Raum bietet vielfältige Nutzungsmöglichkeiten; prädestiniert für Kommunikations- und Präsentationsseminare, Podiumsdiskussionen oder Kleinkunst. 56 m².



Das Tend: der grösste und weitläufigste Raum. Für Tagungen, Konferenzen, Seminare, Workshops oder auch Bewegungskurse. Die weisse Dachschräge bringt Ruhe. Tend 110 m².

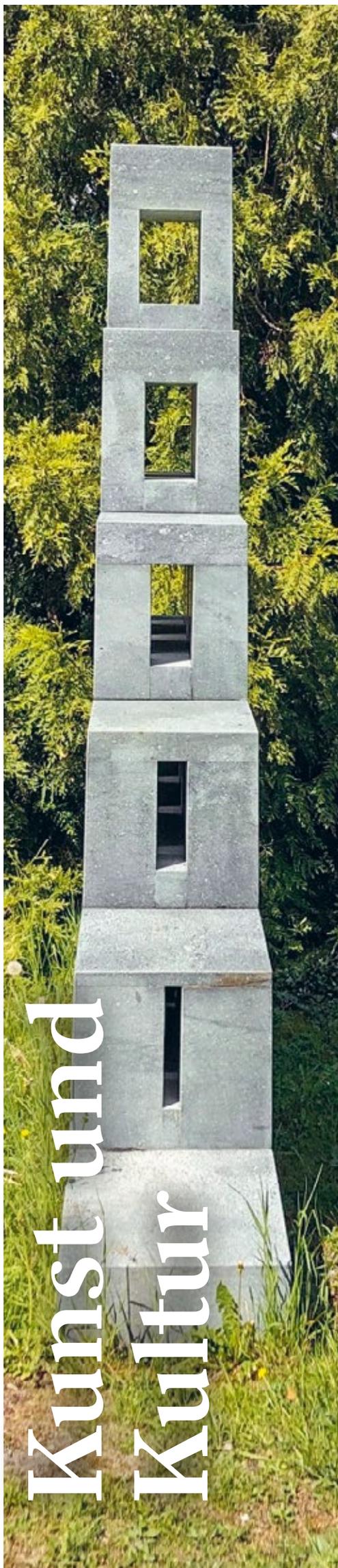
Fotos: Urs Bärlocher

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 November 2022, Änderungen vorbehalten.





Kunst, Literatur und Schreiben

1A01

Maurer Literaturcafé

Im Kulturhaus Rössle

Eigene und andere Leseerfahrungen, Erwartungen und Wertungen reflektieren sowie Trends in der zeitgenössischen Literatur erkennen und beurteilen. Die Gäste des Literaturcafés wählen bei ihren Treffen jeweils selbst das Werk aus, das sie bei der nächsten Gesprächsrunde besprechen wollen. In der Regel handelt es sich um interessante Neuerscheinungen auf dem Büchermarkt.

Beginn Donnerstag, 19. Januar 2023, 20.00 bis 21.30 Uhr

Dauer 5 Donnerstagabende (19. Jan, 16. Feb., 23. März, 11. Mai und 29. Juni)

Ort Kulturhaus Rössle, Mauren

Referent/in Franz-Xaver Goop

Kosten CHF 85.–

1A02

Kreatives Tagebuch schreiben

Wie ein Tagebuch Ihr Leben bereichert

Tagebuch schreiben heisst, Zwiesprache mit sich selbst zu halten. Es ist bester Freund, Vertrauter und Ratgeber. Ihm können wir unsere tiefsten Geheimnisse, Nöte und Träume anvertrauen. Es ist eine Schatzkiste für Erinnerungen und es öffnet einen Raum, in dem wir ganz mit uns selbst sein können. Und es hat noch mehr zu bieten.

- Alles rund um das Setting des Tagebuchschreibens
- Verschiedene Anwendungsbereiche eines Tagebuchs
- Unterschiedliche kreative und selbsttherapeutische Schreibtechniken
- Ideen und Inspirationen für das Schreiben und Gestalten eines Tagebuchs
- Möglichkeiten, bereits Geschriebenes für sich zu nutzen oder es weiter zu verwerten

Beginn Dienstag, 24. Januar 2023, 18.00 bis 21.00 Uhr

Dauer 3 Dienstagabende

Ort Schreibraum, Malanserweg 3, Eschen

Referent/in Benita Batliner (0041 78 9492480)

Kosten CHF 168.–

Organisation Gemeinde Eschen

1A03

Kunst am Mittag

Besuch im Kunstmuseum Liechtenstein

Kursziel

Mittags von 12.30 bis 13.00 Uhr nähern sich die Interessierten einem ausgewählten Kunstwerk im Museum. 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. «Was bei einem Gespräch herauskommt, weiss keiner vorher.» äusserte der Philosoph Hans-Georg Gadamer in seiner Schrift «Wahrheit und Methode». Den «Gesprächen» zwischen Kunstwerken, sei es aus der Klassischen Moderne oder der zeitgenössischen Kunst, werden die Teilnehmenden in den Ausstellungsräumen nachgehen. Sie betrachten Werke in ihrem Miteinander und erkunden dabei zugleich die Bedeutung des Dialogischen ganz im Platon'schen Sinne. Was passiert im Nebeneinander, welche Sichtweisen eröffnen sich?

Beginn Mittwoch, 25. Januar 2023, 12.30 bis 13.00 Uhr

Dauer 5 Mittwochmorgens (25. Jan., 22. Feb., 29. März, 26. April und 31. Mai)

Ort Kunstmuseum Liechtenstein, Vaduz

Referent/in Susanne Kudorfer, Christiane Meyer-Stoll

Kosten CHF 85.–

1A04

Filmerlen aus Liechtenstein

Schätze aus dem Liechtensteiner Filmarchiv im Alten Kino Vaduz

Jeweils am letzten Mittwoch des Monats zeigt das Alte Kino in Vaduz eine Produktion, die im Land gedreht wurde oder Liechtenstein zum Thema hat. Im Landesarchiv finden sich über 750 Filme und Videos mit Liechtenstein-Bezug. Erste Aufnahmen entstanden anlässlich der Rheinnot von 1927. In Zusammenarbeit mit dem Amt für Kultur, Abt. Landesarchiv, der Erwachsenenbildung Stein Egerta und des Alten Kinos Vaduz entstand die Idee einer monatlichen Plattform für Filme und Dokumentationen aus und über Liechtenstein. Aus Gründen der Aktualität kann das Programm sich noch verändern und wird in der Regel zwei Wochen vor dem Anlass bekanntgegeben. Der geplante Ablauf ist:

- 25. Januar: «Heinrich Kieber, Datendieb», der Finanzplatz einst und heute (Kurs 3B02)
- 22. Februar: Titel und Thema werden noch bekannt gegeben
- 29. März: «Der gefesselte Strom» von 2004 (Kurs 3A02)
- 26. April: «Sieben Jahre Tibet», Heinrich Harrer (Kurs 3A03)
- 31. Mai: «Die Kinder des Geldes» von 2003 (Kurs 3B06)
- 28. Juni: «Dr Schlegel-Sepp», ein filmisches Porträt von Walter Matt und Klaus Schädler (Kurs 3A05)

Beginn Mittwoch, 25. Januar 2023, 19.00 bis 21.00 Uhr

Dauer 6 Mittwochsabende (25. Jan., 22. Feb., 29. März, 26. April, 31. Mai und 28. Juni)

Ort Altes Kino, Vaduz

Referent/in Renate Bachmann

Kosten CHF 15.– je Abend (Senioren CHF 10.–, Dauerkarte für alle 6 Abende CHF 60.–)

Kunst und
Kultur

1A05

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, 6. Februar 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

1A06

Einfach besser schreiben: Tipps und Tricks gleich anwenden**Vertiefender Text-Workshop**

Die Teilnehmenden vertiefen ihre Kenntnisse im Schreiben, erhalten weitere Tipps und Tricks, um eigene Texte zu verbessern und setzen ihr Wissen direkt in die Praxis um. Einladungen, kleine Pressemitteilungen oder andere Gebrauchstexte: In diesem Zusatzmodul vertiefen wir die gelernten Tipps und Tricks in der Praxis. Sie können dazu eigene Texte mitbringen, die Sie verbessern möchten. Oder Sie suchen sich etwas aus den Übungsbeispielen aus. Wir nehmen uns Zeit für ein konstruktives Feedback, finden heraus, wo es klemmt und welche Rädchen wir drehen müssen, damit Ihr Text flüssiger wird.

Beginn/Dauer Montag, 13. Februar 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

1A07

Vortrag zur Archivale des Quartals**Ein Blick hinter die Kulissen des Amts für Kultur, Abt. Landesarchiv**

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.

Beginn/Dauer Donnerstag, 23. Feb. 2023, 17.00 bis 17.45 Uhr

Ort Landesarchiv, Vaduz

Referent/in Natalie Lorenz, Rupert Tiefenthaler

Kosten kostenfrei

Einblick in die Kunstsammlung der Kulturstiftung Liechtenstein**Vortrag im Kunstraum Engländerbau**

Die Sammlung der Kulturstiftung Liechtenstein zur Dokumentation und Repräsentation des zeitgenössischen Liechtensteiner Kunstschaffens umfasst rund 900 Objekte der Bildenden Kunst. Der Kulturstiftung Liechtenstein obliegt die Pflege und Erweiterung dieser Sammlung. Für eine breite, ausgewogene und möglichst umfassende Dokumentation des hiesigen Kunstschaffens werden jährlich Werke angekauft. Die Kulturstiftung Liechtenstein sorgt für eine fachgerechte Inventarisierung, Lagerung der Kunstwerke sowie allfällige Restaurierungen und organisiert den Leihverkehr. Sie erhalten einen Einblick hinter die Kulissen: Nach welchen Kriterien wird ein Ankauf getätigt? Wer sind die Entscheidungsträger? Wie wird die Sammlung genutzt?

Beginn/Dauer Mittwoch, 8. Februar 2023, 19.00 bis 20.30 Uhr

Ort Kunstraum Engländerbau, Vaduz

Kosten CHF 20.– (Kunstschaffende mit Mitgliedschaft bei Visarte Liechtenstein erhalten kostenlosen Eintritt)

1A08

- Harmonie, Kraft und Ausgleich erfahren
- Geerdet sein und gesteigerte Aufmerksamkeit erleben

Beginn Montag, 16. Januar 2023, 20.00 bis 22.00 Uhr

Dauer 11 Montagabende (16. und 30. Jan., 13. Feb., 6. und 20. März, 3. und 24. April, 8. und 22. Mai, 5. und 26. Juni)

Ort Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

Referent/in Ingrid Frank (0043 699 13803685)

Kosten CHF 330.–

1B02

Gesangs-Workshop**Singen in verschiedenen Stilen**

Verschiedene zeitgenössische Stile wie z. B. Pop, Rock, Country, Jazz und Gospel kennenlernen und anhand von Liedern die eigene Stimme entdecken. Gemeinsam Lieder singen, leistungsfrei, niederschwellig und partizipativ. Inhalt:

- Singen verschiedener Genres
- Mehrstimmiges Singen
- Stimme stilgerecht einsetzen

Beginn Mittwoch, 1. Februar 2023, 20.00 bis 21.30 Uhr

Dauer 5 Mittwochabende (1. und 15. Feb., 8. und 22. März sowie 5. April)

Ort Tonstudio Helen Vogt, Schaan

Referent/in Helen Vogt (0041 79 6770594)

Kosten CHF 110.–

1A09

Vortrag zur Archivale des Quartals**Ein Blick hinter die Kulissen des Amts für Kultur, Abt. Landesarchiv**

Kurz nach Feierabend nähern sich die Teilnehmenden einer besonderen Entdeckung des Landesarchivs und erhalten einen vertieften Einblick in seine Bestände. Zu den Kernaufgaben des Landesarchivs zählen Rechtssicherung und Dokumentation des Verwaltungshandelns. Neben den staatlichen Beständen finden sich dort auch Privatarchive und landesgeschichtliche Sammlungen wie audiovisuelle Medien.

Beginn/Dauer Freitag, 28. April 2023, 17.00 bis 17.45 Uhr

Ort Landesarchiv, Vaduz

Referent/in Natalie Lorenz, Rupert Tiefenthaler

Kosten kostenfrei

1B03

Gitarrenkurs für Anfänger**Einfache Liedbegleitung mit der Gitarre**

Auf spielerische Weise werden die Teilnehmenden unter professioneller Anleitung in die Freude des Musizierens eingeweiht.

- Gitarrenakkorde
- Liedbegleitung
- Anschlagstechniken

Beginn Dienstag, 9. Mai 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 25.– (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinde Schellenberg

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

Konzerte und Opern

1C01

Eine weite Reise durch die Musik-Genres beginnt

Dreiteilige Kursreihe

Die Welt der Musik. Stile und Formen, Wissenswertes und Berührendes. Die Stein Egerta startet ein neues Reiseprogramm in die Welt der Musik. An einzelnen Abenden wird Sie der leidenschaftliche Musikliebhaber Markus Hofer in die verschiedensten Gegenden dieser Landschaft führen. Lernen Sie völlig unterschiedliche Musikstile kennen, begleitet von fundiertem Wissen des Referenten und den eigens ausgesuchten Klangbeispielen. Das Frühjahr 2023 beginnt vorsätzlich bunt und in maximaler Ausdehnung mit Jazz und Volksmusik und einem Special zu Leonard Cohen. Für den Herbst ist eine Fortsetzung vorgesehen mit Popmusik und Oper. Sie können die Abende einzeln buchen oder auch im Block.

1C01A

So what

Die bewegte Story des Jazz

Jazz nervt, meinen die einen. Es gibt nichts Lebendigeres, schwärmen die anderen. Haben Sie sich noch ein Stück Neugier bewahrt? Dann lassen Sie sich begleiten durch die Geschichte des Jazz. Es muss nicht zwingend schrill klingen, lebendig und vital ist es allemal. Grenzen und Hörgewohnheiten werden ausgelotet, manchmal auch überschritten. Gleichzeitig gibt es auch den wunderschönen Drive. Ohne die Sklaverei in Amerika gäbe es keinen Jazz. Es ist zuerst einmal die schwarze Musik im weissen Westen. Deshalb liegt dieser Musik immer auch etwas Aufständisches inne. Seit den 60er-Jahren hat sich eine riesige Klang-Vielfalt entwickelt, die kaum mehr erfasst werden kann. Swingen Sie mit in diese kleine Geschichte des Jazz. Mit einem klassischen Drink aus dem Deep South zu Beginn können Sie sich auf den Abend einstimmen.

Beginn/Dauer Mittwoch, 8. März 2023,
18.30 bis 20.00 Uhr

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in Markus Hofer

Kosten CHF 30.– (mit Getränk)

1C01B

Mundartmusik: von sanft bis robust und direkt ins Herz

Volksmusik und ihre Ursprünge

Volksmusik ist zuerst einmal viel mehr als das platte «Hmtata», das manchmal noch übrigblieb. Vermutlich singen Menschen seit sie sprechen können; vielleicht war ersteres sogar einfacher. Viele Bereiche des Lebens waren von Musik durchdrungen, wobei die Landschaften auch die Musik prägten. Das Leben und Überleben in den Alpen schufen ähnliche Lebens- und Arbeitsbedingungen, aus denen heraus Menschen ihre musikalische Kultur entwickelten. Die nationalen

Staatsgrenzen von Schweiz, Österreich, Bayern oder Südtirol sind da von sekundärer Bedeutung. War «Müsl gang ga schlofa» wirklich ein Wiegenlied für Kinder oder haben es Paare auf dem dämmrigen Bänke einander zugesungen? Tauchen Sie ein in die Ursprünge und Formen unserer Volksmusik und die Rolle, die sie für Menschen früher gespielt hat. Mit einem Glas Wein oder Bier können Sie sich auf den Abend einstimmen.

Beginn/Dauer Mittwoch, 15. März 2023,
18.30 bis 20.00 Uhr

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in Markus Hofer

Kosten CHF 30.– (mit Getränk)

1C01C

So long, Marianne

Leonard Cohen. Sein Leben. Seine Songs.

So wurde aus Leonard Cohen einer der bedeutendsten Liedermacher, der den Nobelpreis für Literatur vermutlich ebenso verdient hätte wie Bob Dylan. Seine Liedtexte sind hochpoetisch, oft geheimnisvoll und werden im Alter immer mystischer und religiös geprägt, aber nie in einer platten Form. Sein «Halleluja» ist im Grunde kein Jubellied, auch wenn es heute auf fast allen Hochzeiten erklingt. Seine unverwechselbare Stimme, die zunehmend zu einem wohligen Brummeln wurde, strahlte bis zuletzt eine ganz besondere Atmosphäre aus, der man sich schwer entziehen kann. Wer mag, darf ein Glas «Red Needle» kosten, einem von Cohen einst selbst kreierten Cocktail, bekannt auch als «Leonard's own drink».

Beginn/Dauer Mittwoch, 29. März 2023,
18.30 bis 20.00 Uhr

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in Markus Hofer

Kosten CHF 30.– (mit Getränk)

1C02

Frühlingskonzert mit Regula Mühlemann im KKL

Konzertfahrt nach Luzern ins KKL

Mit »Mozart Arias« präsentierte Regula Mühlemann schon vor ein paar Jahren ihr von der Kritik gefeiertes Debütalbum. Zwischenzeitlich gilt sie als arrivierte Schweizer Sopranistin, die sich innerhalb weniger Jahre als eine der aufstrebenden Sängerinnen ihrer Generation etabliert hat: so ist sie nicht nur Mitglied des wiederbelebten Mozart Ensembles der Wiener Staatsoper, sondern sie war wiederum auch Gast bei der Mozartwoche Salzburg, wo sie sich mit Rolando Villazón in der Titelpartie die Bühne teilte.

In eine Schublade lässt sich Regula Mühlemann auch nicht gerne stecken. Zu ihrer Verbindung zu Mozart sagt sie: «Mozart ist so verschmitzt, in seinem Wesen hat er etwas Lausbubenhaftes. Und ich habe das auch. Vielleicht liegt er mir deshalb so nahe...».

Bei ihrem Auftritt im KKL Luzern, erneut zusammen mit dem Kammerorchester Basel, präsentiert die Sängerin wieder einen bunten Strauss von Arien, u. a. aus den Opern «Lucio Silla», «Le nozze di Figaro», und der «Zauberflöte». Abgerundet wird das Konzertprogramm mit farbenprächtigen Orchesterwerken von Gabriel Fauré und Maurice Ravel.

Beginn/Dauer Freitag, 21. April 2023,
15.00 bis 23.00 Uhr

Ort KKL, Luzern

Kosten CHF 160.– Mit dem Anmeldeschluss am 25. Januar ist die Anmeldung verbindlich.

1C03

Madame Butterfly: Oper auf der Bregenzer Seebühne

Einführung und Opernbesuch

Die japanische Geisha Cio-Cio-San, genannt Butterfly, schwelgt im Glück, als sie der amerikanische Marineleutnant Pinkerton zur Frau nimmt. Die Liebe findet ihren Höhepunkt in einem fulminanten Duett. Welten und Werte prallen aufeinander, denn während sich Pinkerton frei fühlt und zurück in seiner Heimat eine Amerikanerin heiratet, wartet Butterfly voll Liebe, Hoffnung und Sehnsucht drei Jahre lang auf die Rückkehr ihres Mannes – zusammen mit dem gemeinsamen Kind. Ihre berühmte Arie »Un bel dì vedremo« trifft mitten ins Herz. Als Pinkerton mit seiner amerikanischen Frau wiederauftaucht, fällt Cio-Cio-San eine unumstössliche Entscheidung. Giacomo Puccinis Madame Butterfly, eine der meistgespielten Opern, ist dieses Jahr zum zweiten Mal auf der Seebühne zu erleben. Regisseur Andreas Homoki brachte ein international erfolgreiches Team mit, das im magischen Bühnenbild von Michael Levine mit feinen Landschaftsmalereien japanisches Flair an den Bodensee zaubert. Lassen Sie sich von diesem Zauber verführen!

16.00 Uhr Einführung in der Stein Egerta
17.30 Uhr Abfahrt, gemeinsame Anreise im Bus nach Bregenz

21.00 Uhr Beginn der Aufführung
ca. 23.00 Uhr Vorstellungsende
ca. 24.00 Uhr Rückkehr in Schaan

Beginn/Dauer Freitag, 18. August 2023,
16.00 bis 24.00 Uhr

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan und Bregenz

Referent/in Markus Hofer

Kosten CHF 160.– Mit dem Anmeldeschluss am 10. Januar ist die Anmeldung verbindlich.



Gestalten und Handwerk

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

Beginn Mittwoch, 18. Januar 2023, 18.30 bis 21.30 Uhr

Dauer 6 Mittwochabende (22. Feb. entfällt)

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

Dieser Kurs stattet Sie mit den entscheidenden Kenntnissen aus, dass Sie mehr Freude an der Fotografie haben. 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, 16. März 2023, 19.00 bis 21.00 Uhr

Dauer 4 Donnerstagabende

Ort Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Referent/in Hans-Jörg Kaufmann (2320779)

Kosten CHF 180.-

CHF 55.- Material (Materialkosten werden zusätzlich von Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

2A03

Kleine Dinge ganz gross: Makrofotografie

Die kleine Welt entdecken und sie gross ins Bild setzen. Theoretische Kenntnisse dazu erwerben und einsetzen können. Fotoausrüstung kennen. Personen, die entdecken wollen, was wir mit bloßem Auge nicht sehen, erfahren alles über:

- Makro- und Mikrofotografie
- Abbildungsmaßstab, Arbeitsdistanz etc.
- Verschiedene Makroobjektive, Alternativen

- Hilfsmittel
- Kameraeinstellungen
- Fotografieren
- Bildbesprechung am eigenen Laptop
- Beispielentwicklung in Adobe Lightroom

Beginn/Dauer Freitag, 28. April und 5. Mai 2023, 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 125.-

Organisation Gemeinde Mauren

2A04

Schwarzweissfotografie

Der Spass am eigenen Dreh

Gute Schwarzweissfotografien haben nach wie vor eine ganz besondere Ausstrahlung. Allein der Moment, wenn in der Dunkelkammer langsam das Foto im Entwicklerbad erscheint, ist die Mühe wert. Am ersten Abend wird Theorie über Belichtung und Entwicklung von Filmen und Papieren vermittelt. Schwarzweissfilme mit Fotos, welche die Teilnehmenden aufnehmen, werden an den folgenden Abenden in der Dunkelkammer des GZ Resch selbst entwickelt und qualitativ hochwertige Abzüge werden hergestellt.

Beginn Dienstag, 2. Mai 2023, 18.30 bis 21.30 Uhr

Dauer 5 Dienstagabende

Ort Gemeinschaftszentrum Resch, Fotolabor, Schaan

Referent/in Jacques Lecoultré (0041 79 4881863)

Kosten CHF 290.-

CHF 30.- bis 50.- Material, je nach Verbrauch (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

2A05

Fotos digital entwickeln und verwalten

Lightroom, die Chance nach dem Auslösen

Filme schickten wir früher zur Bildbearbeitung ins Labor. Heute haben wir das Labor zuhause. Der Vorteil: Wir können unsere Aufnahmen nach unseren Vorstellungen entwickeln. Lightroom kann aber noch viel mehr als Fotos entwickeln. Die Teilnehmenden erfahren einiges über den Unterschied von jpg zu RAW. Und mit Adobe Lightroom:

- Ordnerstruktur erstellen
- Fotos importieren und benennen
- Fotos selektieren, entwickeln, bearbeiten und exportieren
- Bildbearbeitung
- Mit Vorgaben effizienter arbeiten
- Sammlungen erstellen, z. B. für Fotobücher

Beginn Mittwoch, 14. Juni 2023, 18.30 bis 21.30 Uhr

Dauer 3 Mittwochabende

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

Referent/in Urs Bärlocher (0041 79 3892558)

Kosten CHF 180.-

Organisation Gemeinde Mauren

Architekturfotografie

Formen, Linien, Strukturen, Proportionen, Perspektiven, ...

Architektur prägt unsere Landschaft, unsere Umgebung. Wir nehmen Architektur wahr. Aber wie nehmen wir sie wirklich wahr? Die Fotografie zeigt uns immer mehr! Wir entdecken das Besondere am Gewöhnlichen, den Charakter, den Bezug zur Umgebung. Wir entdecken Gebäude, Plätze, Treppen, Brücken und einiges mehr.

- Was sehen wir, was nehmen wir ins Bild?
- Ist das Bild dokumentarisch oder künstlerisch?
- Perspektiven, stürzende Linien
- Bildgestaltung
- Fotoausrüstung (Equipment) und Objektive
- Kameraeinstellungen und praktisch fotografieren

Beginn/Dauer Samstag, 17. und 24. Juni 2023, jeweils von 9.00 bis 15.00 Uhr

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

Referent/in Urs Bärlocher (0041 79 3892558)

Kosten CHF 240.-

Organisation Gemeinde Mauren

Handwerk

Grundkurs Holzschnitzen

Tier- und Blumenmotive aus Holz

Es werden die Grundlagen des Schnitzens vermittelt. Am Ende sind alle Teilnehmenden in der Lage, Schnitzwerkzeuge richtig anzuwenden und Reliefbilder aus einem Holzrohling herauszuarbeiten. Die Gestaltung von Reliefs eignet sich bestens für den Einstieg ins Schnitzhandwerk. Mit einem Tiermotiv wagen sich die Teilnehmenden an eine erste Umsetzung.

- Material- und Werkzeugkunde
- Korrekte und sichere Anwendung der Werkzeuge
- Dreidimensionale Gestaltung

Beginn Dienstag, 7. Februar 2023, 18.30 bis 21.30 Uhr

Dauer 5 Dienstagabende (21. Feb. entfällt)

Ort Gemeinschaftszentrum Resch, Holzwerkstatt, Schaan

Referent/in Hanspeter Emmenegger (0041 77 4556930)

Kosten CHF 285.- Mit dem Anmeldeschluss am 30. Januar ist die Anmeldung verbindlich. CHF 60.- Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Frecher Piepmatz

Deko aus Knetbeton

Knetbeton ist das neue Trendmaterial: einfach Wasser dazugeben, durchkneten und los modellieren. So lernen die Teilnehmenden, wie sie am besten den Beton mischen und stellen unter

2A06

professioneller Anleitung drei kleine, freche Vögel her. Einer schaukelt vergnügt auf dem Schwemholz, der zweite sitzt gemütlich da und der dritte guckt frech aus dem Nest. Während die drei trocknen, stellen die Teilnehmenden das Nest und die Schaukel her. Die Piepmätze noch platzieren, fertigt und ab nach Hause mit dem lieben Trio.

Beginn/Dauer Dienstag, 28. Februar 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 48.- Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinde Mauren

Gestalten mit Metall

Schweissen, Schmieden, Formen

Die Teilnehmenden lernen verschiedenartige Metallbearbeitungsmöglichkeiten kennen, um damit eigene Ideen gestalterisch umzusetzen. 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, 1. März 2023, 19.30 bis 22.00 Uhr

Dauer 5 Mittwochabende

Ort Spoerry Fabrik, Alte Schmiede, Triesen

Referent/in Günther Blenke (0043 664 3536715)

Kosten CHF 290.-

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

Organisation Gemeinde Triesen

Gestalten mit Metall

Schweissen, Schmieden, Formen

Kursbeschreibung siehe Kurs 2B03

Beginn Mittwoch, 26. April 2023, 19.30 bis 22.00 Uhr

Dauer 5 Mittwochabende

Ort Spoerry Fabrik, Alte Schmiede, Triesen

Referent/in Günther Blenke (0043 664 3536715)

Kosten CHF 290.-

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

Organisation Gemeinde Triesen

Gestalten mit Metall

Schweissen, Schmieden, Formen

Kursbeschreibung siehe Kurs 2B03

Beginn Mittwoch, 31. Mai 2023, 19.30 bis 22.00 Uhr

Dauer 5 Mittwochabende

Ort Spoerry Fabrik, Alte Schmiede, Triesen

Referent/in Günther Blenke (0043 664 3536715)

Kosten CHF 290.-

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

Organisation Gemeinde Triesen

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, Werbeflächen 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. März 2023, 18.30 bis 21.30 Uhr

Dauer 5 Donnerstagabende

Ort Gemeinschaftszentrum Resch, Siebdruckatelier, Schaan

Referent/in Jacques Lecoultre (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

Frühlingshafter Drahtkorb auf Holz

Feine Unikate

Es werden unter professioneller Anleitung und nach individuellen Vorstellungen von den Teilnehmenden Körbe aus Draht gefertigt. Anschliessend werden die Körbe in den jeweiligen Lieblingsfarben bemalt und danach auf Holzsockel montiert. Dann kommt der «Frühling» in den Korb, eine tolle Auswahl an Frühlingspflanzen und Deko-Material stehen ausreichend zur Verfügung.

Beginn/Dauer Samstag, 4. März 2023, 13.30 bis 17.00 Uhr

Ort Atelier/Feld 14 (ehemaliger Kindergarten), Schellenberg

Referent/in Sarah Daxinger (0041 76 4470306)

Kosten CHF 65.-

CHF 60.- bis 65.- je nach Verbrauch (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinde Schellenberg

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, 6., 13. und 20. März 2023, sowie Dienstag, 7. und 14. März, 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**2B09**

Schmuckwerkstatt Silber

Herstellen von Schmuck aus Silber

Die Teilnehmenden verarbeiten das edle Metall in Form von Silberblech und Silberdraht. Kombinationen mit Perlen, Halbedelsteinen, Edelhölzern und Corian sind möglich. Dabei lernen sie, das edle Metall zu bearbeiten und zum persönlichen Schmuckstück zu gestalten. Es besteht auch die Möglichkeit, Silber zu giessen und dann zu individuellen Schmuckstücken zu verarbeiten. Daneben werden die eigenen Schmuckstücke mit Halbedelsteinen, Perlen und Edelhölzern kombiniert. Anfänger/innen werden sorgfältig in die Techniken eingeführt. Fortgeschrittene können sich an schwierige Techniken wagen oder ihr Können vertiefen.

Beginn Montag, 6. März 2023, 18.30 bis 21.30 Uhr**Dauer** 5 Montagabende**Ort** Gemeinschaftszentrum Resch, Holzwerkstatt, Schaan**Referent/in** Susanne Dütsch (0041 79 2102451)**Kosten** CHF 290.–

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

Organisation Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan**2B10**

Damaszener-Messer schmieden

Vom Rohling zum ganz persönlichen Messer

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

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

Beginn/Dauer Samstag, 11. März 2023, 9.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 16.00 Uhr; sowie Donnerstag, 16., 23. und 30. März, jeweils 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 27. Februar ist die Anmeldung verbindlich. CHF 195.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

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 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).

Beginn/Dauer Donnerstag, 16. März 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**2B11****Kosten** CHF 75.–

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

Organisation Gemeinde Balzers**2B14**

Holzschilder für Haus und Garten

Mit verschiedenen Farben und Techniken gestalten die Teilnehmenden dekorative Holzschilder, die in Haus und Garten eine gute Figur machen, aber auch als Geschenk viel Freude bereiten. Unter Anleitung bearbeiten die Teilnehmenden Schilder, die mit verschiedenen übereinanderliegenden Farben, Schablonen, Texten, Bildern zu einem ausdrucksstarken Deko-Gegenstand werden.

Beginn/Dauer Mittwoch, 22. März 2023, 18.00 bis 21.30 Uhr

Ort Vereinshaus, Gamprin**Referent/in** Margrith Lenz (0041 79 3130924)**Kosten** CHF 65.–

CHF 20.– pro Schild. Es können mehrere Schilder angefertigt werden. (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinde Gamprin**2B15**

Verrückte Hühner

Das gewisse Etwas

Es ist erstaunlich, was aus Beton, Fimo und etwas Farbe entstehen kann. Unter professioneller Anleitung kreieren die Teilnehmenden ihre Hühner nach eigenen Vorstellungen. Dabei erhalten sie viele Tipps für die richtige Betonmischung und lernen die Technik zur Herstellung. Zudem üben sie das Formen von Fimo direkt am Objekt. Bemalt sind diese Hühner ein Hingucker, der in keinem Garten oder Hauseingang fehlen sollte.

Beginn/Dauer Montag, 27. März 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 56.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinde Mauren**2B13**

Perlenknüpfen

Echte Süswasser-Zuchtperlen zum Collier knüpfen

Echte Perlen gelten seit jeher als bevorzugter Schmuck. Sie haben die Möglichkeit, Süswasser-Zuchtperlen oder auch Steinketten selbst fachgerecht aufzuziehen und somit die Kunst des Perlenknüpfens zu erlernen. Bringen Sie Ihre alten Ketten mit, damit wir etwas Neues kreieren können. Sie finden eine grosse Auswahl von wunderschönen und preiswerten Süswasser-Zuchtperlen in verschiedenen Farben, Silber-Verschlässen und ergänzendes Material im Sortiment der Kursleiterin.

Beginn/Dauer Mittwoch, 22. März 2023, 13.00 bis 17.30 Uhr

Ort Alter Pfarrhof, Stube, Balzers**Referent/in** Gabriela Schnellmann (0041 44 7250265)**2B16**

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, 28. März 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

Drahtlicht

Die etwas andere Beleuchtung

Vorsicht, das Drähteln birgt Suchtpotenzial und das Beste: mit der erlernten Drahtlicht-Technik lassen sich auch andere wunderschöne Dekostücke herstellen. Dank der praktischen Hilfsmittel sowie zahlreichen Tipps und Tricks vom Profi geht es leicht von der Hand und macht riesigen Spass. Am Ende des Abends haben alle Teilnehmenden jeweils ein eigens gefertigtes ca. 50 cm hohes Drahtlicht kreiert, das auf einem Sockel aus Altholz thront.

Beginn/Dauer Dienstag, 28. März 2023, 18.30 bis 21.30 Uhr

Ort Primarschule, Werkraum, Triesenberg

Referent/in Karin Gervasoni (0041 76 3870223)

Kosten CHF 60.–

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

Organisation Gemeinde Triesenberg

Beginn Dienstag, 25. April 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 260.– Mit dem Anmeldeschluss am 17. April ist die Anmeldung verbindlich. CHF 55.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

2B20

Rosenlichter

Kleine Glückhämcher zum Behalten und Verschenken

Feines Spezialpapier, Gläser, Draht und verschiedene Bänder, daraus zaubern wir romantische Rosenlichter, kleine Glückhämcher, die alle Blicke auf sich ziehen und auch als charmante, kleine Geschenke und Mitbringsel verzaubern. Ob an der Vorhangstange hängend oder auf dem Lieblingsmöbel arrangiert, die zarten Rosenlichter passen sowohl zum romantischen wie auch zum rustikalen Wohnstil und sind im Nu hergestellt. Und wenn der Dreh mit den kleinen Röschen erst mal raus ist, macht es gleich doppelt so viel Spass.

Beginn/Dauer Dienstag, 25. April 2023, 18.30 bis 21.30 Uhr

Ort Primarschule, Werkraum, Triesenberg

Referent/in Karin Gervasoni (0041 76 3870223)

Kosten CHF 60.–

CHF 10.– Material pro Rosenlicht (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinde Triesenberg

2B18

Shabby-Chic im Lagerhof

Unscheinbare Möbelstücke in richtige Hingucker verwandeln

Ob liebgewonnene Kleinmöbel, 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, 23. April 2023, 8.30 bis 17.00 Uhr

Ort Lagerhof, Zollstr. 13, Vaduz

Referent/in Margrith Lenz (0041 79 3130924)

Kosten CHF 195.– inkl. Verbrauchsmaterial, Verpflegung und Mittagessen. Mit dem Anmeldeschluss am 14. April ist die Anmeldung verbindlich.

Organisation Gemeinde Vaduz

2B19

Haus- und Balkondeko aus Holz

Kleinmaschinen im Einsatz für eine schönere Umgebung

Individuell gestaltete Dekorationen ums und am Haus wirken einladend und erfreuen Betrachter. Die Teilnehmenden gestalten eigene, individuelle Dekorationen und üben sich bei deren Anfertigung im Umgang und die sichere Handhabung verschiedener Kleinmaschinen. Es können ein oder mehrere Dekorationsgegenstände für die eigene Wohnung oder zum Verschenken angefertigt werden. Im Einzelnen wird eingegangen auf:

- Einsatzmöglichkeiten von Lamello, Oberfräse und Co. kennenlernen
- Sicheres Arbeiten mit Kleinmaschinen
- Tipps und Tricks vom Profi
- Kreatives Gestalten mit Holz

2B21

Lustige Kühē

Deko aus Rostblech und Holz

Die Teilnehmenden erfahren viel über die Verarbeitung von Rostblech und die Kombination mit Holz und setzen dies direkt in einem Werkstück um. Dazu gibt es sehr viele Tricks und Hinweise. Die lustigen Kühē passen vor jeden Hauseingang oder in klein auf den Tisch bzw. Fenstersims. Sie bringen einen einfach zum Schmunzeln. Den Kopf schneiden wir aus Rostblech selber aus. Wir schrauben und bohren und zu guter Letzt bekommt jede Kuh ihre Glocke. Es hat eine Auswahl an Schwemmhölzern und Holzrugel für grosse und kleine Kühē.

Beginn/Dauer Freitag, 28. April 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 50.– bis CHF 90.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinde Mauren

2B22

Das «Feuerzeug»

Wie über tausend Jahre Feuer gemacht wurde

Mit Schmiedefeuēr, Hammer und Amboss stellen die Teilnehmenden unter professioneller Anleitung ein Schlageisen und Zunder her. Danach lernen sie, wie unsere Vorfahren über 1'000 Jahre lang damit Feuer machten.

- Einführung und Sicherheitshinweise
- Schlageisen schmieden
- Zunder kohlen

Beginn/Dauer Freitag, 28. April 2023, 18.30 bis 21.30 Uhr

Ort Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Referent/in Melchior Huber (0041 78 6913345)

Kosten CHF 65.– Mit dem Anmeldeschluss am 20. April ist die Anmeldung verbindlich.

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

Organisation Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

2B23

T-Shirt-Design mit Textildruck

Einführung in die Technik

Die Teilnehmenden entwerfen ihr eigenes Design, um ihre T-Shirts zu bedrucken. Dabei erlernen sie die Anwendung der Siebdrucktechnik (Serigrafie) auf Textilien. Unter Anleitung werden eigene Vorlagen erstellt, Siebe beschichtet und belichtet, Farben gemischt, das Design gedruckt und dabei der richtige Umgang mit dem Sieb erlernt. Nach dem Besuch dieses Kurses sind die Teilnehmenden in der Lage, im Siebdruckatelier des GZ Resch selbständig zu arbeiten.

Beginn/Dauer Samstag, 29. April und 6. Mai 2023, jeweils von 10.00 bis 15.00 Uhr

Ort Gemeinschaftszentrum Resch, Siebdruckatelier, Schaan

Referent/in Martina Steinbacher

Kosten CHF 240.– Mit dem Anmeldeschluss am 21. April ist die Anmeldung verbindlich.

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

Organisation Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

2B24

Experimenteller Siebdruck

Einführung in die Technik

Anhand einzelner Schritte wird der Siebdruck erklärt und alle notwendigen Arbeitsschritte werden gemeinsam erlernt. Begonnen wird mit einem Tisch mit verschiedenen Materialien, die für den Siebdruck geeignet sind. Anschliessend folgt Siebe beschichten, Vorlagen erstellen, Siebdruck neu denken, Siebe belichten, Farben mischen, Tisch einrichten, drucken, Siebe entschichten. Jeder kann so in kurzer Zeit eine eigene Collage und eine neue Bildsprache entwickeln. Dann kann mit Überlagerungen, Austausch der Siebe, Verbindung von Flächen und Linien gespielt werden. Nach Kursabschluss sind die Teilnehmenden in der Lage, im Siebdruckatelier des GZ Resch selbständig zu arbeiten.

Beginn/Dauer Mittwoch, 10., 24. und 31. Mai 2023, sowie Donnerstag, 11. und 25. Mai, jeweils von 19.00 bis 22.00 Uhr

Ort Gemeinschaftszentrum Resch, Siebdruckatelier, Schaan

Referent/in Martina Steinbacher

Kosten CHF 290.– Mit dem Anmeldeschluss am 3. Mai ist die Anmeldung verbindlich. CHF 25.– bis 50.– Material, je nach Verbrauch (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Zeichnen und Malen

2C01

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 Montag, 30. Januar 2023, 19.00 bis 22.00 Uhr

Dauer 3 Montagabende

Ort Primarschule, Werkraum, Ruggell

Referent/in Chris Schöffeler (0041 76 3027450)

Kosten CHF 160.– CHF 24.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinde Ruggell

2C02

Acrylmalen: Landschaften und Skylines Für Anfänger und bereits Geübte

Kursbeschreibung siehe Kurs 2C01

Beginn Montag, 8. Mai 2023, 19.00 bis 22.00 Uhr

Dauer 3 Montagabende

Ort Primarschule, Werkraum, Ruggell

Referent/in Chris Schöffeler (0041 76 3027450)

Kosten CHF 160.– CHF 24.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinde Ruggell

2C03

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 Donnerstag, 2. März 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

2C06

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, 26. März 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 24.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinde Schellenberg

2C04

Acrylmalen: Blüten und Blütenzweige Für Anfänger und bereits Geübte

Anhand einer Fotovorlage wird eine Blüte, ein Blütenzweig oder eine Blumenwiese natürlich oder abstrakt mit Acrylfarbe gemalt, ohne Vorzeichnen. Die Kursleiterin zeigt Schritt für Schritt, wie 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, 5. März 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 15.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinde Schellenberg

2C07

Malen: Die Welt der Farben und Formen Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mit Farben experimentieren, kombinieren und mischen macht Spass. Vor allem mit dem Hintergrundwissen, worauf es ankommt. Wir arbeiten mit Acrylfarben, Pastell-, Öl- oder Wachskreiden und Buntstiften auf Papier. Wir spielen mit dem Material, stempeln, drucken und fertigen Collagen an. Bei der anschliessenden Analyse finden wir stimmige Farbkombinationen und neue Bildkompositionen. Die Ergebnisse dienen als Vorlagen für neue abstrakte Bilder, wir verwenden sie für Glückwunschkarten und fertigen ein kleines Buch an.

Beginn/Dauer Montag und Donnerstag, 27. und 30. März sowie 3. April 2023, jeweils von 18.30 bis 21.30 Uhr

Ort Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Referent/in Marion Koch (0043 664 8733474)

Kosten CHF 160.– CHF 20.– (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

2C05

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 Montag, 6. März 2023, 17.15 bis 19.15 Uhr

Dauer 5 Montagabende

Ort Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Referent/in Vreni Kruse-Müller

2C08

Kunstvolle Trauerkarten gestalten

Das persönliche Etwas

Die Teilnehmenden werden in verschiedene Techniken eingeführt und lernen, damit eigenständig kunstvolle Karten und dazu passende Umschläge zu gestalten. Nach verschiedenen Vorlagen und Mustern entstehen edle Trauerkarten, teilweise mit handgefertigtem Kuvert. Verschieden Techniken wie Prägen, Stempeln, Aquarellieren, Falten auch Nähen kommen zum Einsatz. Es können auch eigene Kreationen umgesetzt werden.

Beginn/Dauer Freitag, 31. März 2023, 13.30 bis 17.30 Uhr

Ort Alter Pfarrhof, Balzers

Referent/in Karin Christine Felderer (0043 676 5487073)

Kosten CHF 78.–
CHF 30.– für das Grundmaterial zuzüglich Materialkosten nach Aufwand und Verbrauch (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinde Balzers

2C09

Malkurs: Ein Tag für mich

Entdeckungsreise in die eigene Kreativität

Die abstrakte Malweise öffnet eine neue Welt und passt gut in unsere Zeit. Sie lässt uns frei und spontan sein. Wir experimentieren mit Materialien, Technik und Formen. Durch Ausprobieren und Üben können Techniken vertieft werden. Alle können sich in einem geschützten Raum entfalten, abschalten und haben Zeit zum Atmen.

Beginn/Dauer Sonntag, 23. April 2023, 9.30 bis 16.30 Uhr

Ort Realschule, Balzers

Referent/in Agi Huber (0043 664 2316305)

Kosten CHF 130.–
CHF 30.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinde Balzers

2C10

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 Montag und Donnerstag, 24. und 27. April 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

Die Kunst der schönen Buchstaben

Workshop Hand- und Brushlettering

Mit Fineliner und Brushpens lernen die Teilnehmenden verschiedene Arten des Hand- und Brushletterings kennen wie zum Beispiel Monoline, Faux Calligraphy und Brush Lettering. Am Testtisch dürfen die Teilnehmenden zudem unterschiedliches Arbeitsmaterial ausprobieren und üben verschiedene, effektvolle Techniken. Sie können anschliessend, basierend auf ihrer Handschrift, Zitate und Beschriftungen für Karten, Tafeln oder Plakate vornehmen und frei gestalten.

Beginn/Dauer Dienstag, 25. April 2023 und Donnerstag, 27. April 2023, jeweils von 18.45 bis 22.15 Uhr

Ort Dreischwesternhaus, Mehrzweckraum, Planken

Referent/in Isabella Fischer (0041 79 3533698)

Kosten CHF 128.–
CHF 40.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinde Planken

2C11

Beginn/Dauer Donnerstag, 4. und 11. Mai 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

Textiles Gestalten

2D01

Nähen nach freier Wahl

Unter fachkundiger Anleitung

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 Donnerstag, 19. Januar 2023, 20.00 bis 22.00 Uhr

Dauer 10 Donnerstagabende (2. Feb. entfällt)

Ort Primarschule Äule, Handarbeitszimmer, EG, Vaduz

Referent/in Gisela Kaiser (2323229)

Kosten CHF 220.–

Organisation Gemeinde Vaduz

2C12

Zeichnen, Malen und Skizzieren

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Viele kreative Menschen halten ihre Ideen, Erlebnisse und Beobachtungen in Skizzen fest. Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über verschiedene Techniken und Materialien zum Zeichnen und Malen. Anfänger lernen diese anzuwenden, Fortgeschrittene vertiefen und erweitern ihre Kenntnisse. 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, 27. April 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

2D02

Nähen nach freier Wahl

Unter fachkundiger Anleitung

Kursbeschreibung siehe Kurs 2D01

Beginn Montag, 23. Januar 2023, 20.00 bis 22.00 Uhr

Dauer 10 Montagabende

Ort Primarschule Äule, Handarbeitszimmer, EG, Vaduz

Referent/in Gisela Kaiser (2323229)

Kosten CHF 220.–

Organisation Gemeinde Vaduz

2C13

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.

Floristik

2E01

Dekoratives Windlicht

Makramee der besonderen Art

Makramee ist wieder voll im Trend. Es macht viel Spass, mit eigenen Händen etwas Kreatives zu erschaffen. Unter professioneller Anleitung kreieren die Teilnehmenden mit Makramee ihr persönliches Windlicht Schritt für Schritt. Dabei entsteht

eine individuelle und stimmungsvolle Dekoration, die lange Freude schenkt.

Beginn/Dauer Freitag, 24. März 2023,
19.00 bis 21.30 Uhr

Ort Vereinshaus, Gamprin

Referent/in Christina Hunziker (0041 79 7978845)

Kosten CHF 56.–
CHF 25.– bis 30.– Material, je nach Grösse
(Materialkosten werden zusätzlich von der
Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinde Gamprin

Spiele und mehr

2601

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/Dauer Dienstag, 17. und 24. Januar 2023,
sowie Donnerstag, 19. Jan., jeweils von
19.00 bis 21.30 Uhr

Ort Miriams Jass Stube, Binzastr. 62, Mauren

Referent/in Mirjam Bless (00423 7801300)

Kosten CHF 138.–

Organisation Gemeinde Mauren

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, 24. April sowie 8. und
15. Mai 2023, jeweils von 18.30 bis 20.30 Uhr

Ort Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Referent/in Remo Blum (3730707)

Kosten CHF 128.–

Organisation Gemeinschaftszentrum Resch,
Schaan

Dekorativer Frühlingskranz

Gestalten mit Naturmaterial

Es macht viel Spass, aus einfachen Naturmaterialien aus Wald und Garten wunderschöne Objekte zu gestalten. Unter professioneller Anleitung stellen die Teilnehmenden daraus einen Frühlingskranz Schritt für Schritt her. Dieser wird dann mit viel Naturmaterial und kleinen Töpfen für Zwiebelblüher ausdekoriert. Der Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Beginn/Dauer Freitag, 31. März 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

Technik und FabLab

2F01

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, 6. Februar 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

CHF 500 für Ihre Weiterbildung.

WEITER
BILDUNGS
GUTSCHEIN.LI

Sie möchten sich weiterbilden,
haben aber nicht genug Geld dafür?

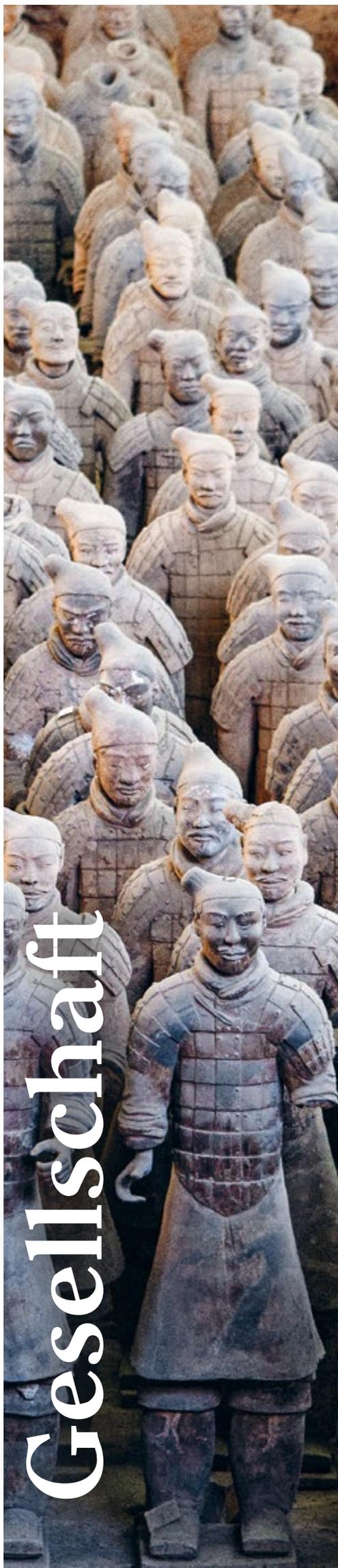
www.weiterbildungsgutschein.li

 Stiftung
Erwachsenenbildung
Liechtenstein

 Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union

T +423 232 95 80, stiftung@erwachsenenbildung.li





Geschichte, Länder, Völker

3A01

Führung im Landtagsgebäude

Im Spannungsfeld von direkter Demokratie und Monarchie

In der Woche vom 24. Januar eröffnet Seine Durchlaucht Erbprinz Alois den Landtag. Diese Führung bietet eine gute Gelegenheit, mehr zu diesem Anlass und zum politischen System Liechtensteins zu erfahren. Die Teilnehmenden dürfen sich als Landtagsabgeordnete fühlen und erfahren, wie Landtagsitzungen ablaufen. Welche Rechte haben Fürst, Landtag und Volk und wie funktioniert dieses einzigartige Zusammenspiel? Dabei erfahren sie auch, wie die Demokratisierung in Liechtenstein etabliert wurde, wie erste Parteien entstanden und sich entwickelten. Beim Rundgang im Hohen Haus sehen Sie, mit welcher handwerklichen Präzision und architektonischem Können das Haus gebaut wurde.

Beginn/Dauer Dienstag, 24. Januar 2023,
18.30 bis 20.00 Uhr

Ort Landtagsgebäude, Vaduz

Referent/in Leander Schädler

Kosten CHF 20.–

Organisation Gemeinde Triesenberg

3A02

Film «Der gefesselte Strom» von 2004

Eine Nachbetrachtung

Einen faszinierenden Blick in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft des Rheintals von Graubünden bis zum Bodensee: Das ermöglicht die 45-minütige Dokumentation «Der gefesselte Strom», der in Liechtenstein 2004 vorgestellt wurde. Sie zeigt spektakuläre Animationen der Entstehung des Tales sowie eindrucksvolle historische Aufnahmen vom Diepoldsauer Durchstich und vom Dambruch 1927 in Schaan. Die Dokumentation wurde von der Internationalen Rheinregulierung (IRR) in Auftrag gegeben und war Teil der Öffentlichkeitsarbeit zum «Entwicklungskonzept Alpenrhein». Was hat sich seit 2004 verändert? Wo steht das Entwicklungskonzept heute?

Beginn/Dauer Mittwoch, 29. März 2023,
19.00 bis 21.00 Uhr

Ort Altes Kino, Vaduz

Referent/in Andi Götz

Kosten CHF 15.– pro Abend

3A03

Heinrich Harrer: Sieben Jahre Tibet

Ein einzigartiges Zeitdokument von Manfred Schlapp von 1998

Der berühmte Tibetforscher und Bergsteiger Manfred Harrer hat viele Jahre in Liechtenstein gelebt. 1998 realisierte Manfred Schlapp eine Filmdoku über diesen aussergewöhnlichen Menschen. «Alle Träume beginnen in der Jugend», mit diesen Worten hält Heinrich Harrer Rückschau auf sein bewegtes Leben: Erstbesteigung der Eiger

Nordwand, Nanga-Parbat-Expedition, britische Internierung und Flucht, sieben Jahre in Tibet, sein Zusammentreffen mit dem Dalai Lama, Expeditionen zu den letzten Naturvölkern und vieles mehr. Harrer verstarb 2006. In Liechtenstein lebte er, trotz seiner ungewöhnlich abenteuerlichen Vita, ein einfaches Leben. Am Anschluss erläutert Manfred Schlapp die Dreharbeiten. Auch Beiträge des Publikums sind herzlich willkommen.

Beginn/Dauer Mittwoch, 26. April 2023,
19.00 bis 21.00 Uhr

Ort Altes Kino, Vaduz

Referent/in Dr. Manfred Schlapp

Kosten CHF 15.– pro Abend

3A04

Rudolf Ruscheweyh: Geheimnisvoller Herr der Stein Egerta

Vortrag von Peter Geiger

Das noble Anwesen in der Stein Egerta wurde 1942 bis 1944 für Rudolf Ruscheweyh gebaut. Die 13'500 m² grosse Liegenschaft mit Park ist in Liechtenstein einmalig. Das Areal wurde in den letzten drei Jahren von der Gemeinde Schaan umfassend saniert. Im Hinblick auf den Tag der offenen Tür am 18. Juni wird der Historiker Peter Geiger den Bauherrn der Villa näher vorstellen. Ruscheweyh war Kaufmann, Industrieller, Mitarbeiter des deutschen Geheimdienstes, unter anderem für die «Abwehr» in Paris, Waffenhändler für Oerlikon-Bührle, einschliesslich Presta-Hülsen. Nach Kriegsende 1945 und darüber hinaus war er geheimnisumwittert, umstritten, zugleich gichtkrank. Er wurde mit der Familie 1948 eingebürgert. Die «Historikerkommission Liechtenstein Zweiter Weltkrieg», die der Referent präsidierte, hat Ruscheweyhs Tätigkeiten erforscht. Es gibt viel zu berichten, auch zu späteren Mythen um Ruscheweyh und seine Villa. Im Anschluss an den Vortrag sind Fragen möglich und eigene Beiträge erwünscht.

Beginn/Dauer Freitag, 16. Juni 2023,
19.00 bis 20.30 Uhr

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in Peter Geiger

Kosten kostenfrei

3A05

Filmpelzen aus Liechtenstein: Dr Schlegel-Sepp

Ein filmisches Porträt von Drehbuchautor Walter Matt in Zusammenarbeit mit Fotograf und Filmemacher Klaus Schädler

Die Familie Schlegel zählt zu den alten Walserefamilien am Triesenberg. Als Franz-Josef Schlegel, dr Schlegel-Sepp, 1772 geboren wurde, bestand in Liechtenstein noch die Leibeigenschaft. Die alleinige Kompetenz für Gericht und Verwaltung lag beim Fürsten in Wien. Die Fürsten waren von Beginn an vor allem an einem interessiert, am Territorium, dank dem sie Mitglieder des Deutschen Bundes sein konnten, und an der Erlangung der Reichsfürstenwürde. Bis zur Einführung der landständischen Verfassung von 1818 hatten die Liechtensteinerinnen und Liechtensteiner keine geschriebene Staatsordnung. Alles war dem monarchischen Prinzip untergeordnet. Der Fürst liess sich im Lande durch die Landvögte vertreten. Im josephinischen Geist geschulte, meist macht- hungrige österreichische Beamte. Franz-Josef Schlegel war ein äusserst couragierter Triesenberger. Zusammen mit weiteren Gesinnungsgenossen kämpfte er gegen das herrschende Unrecht und

für mehr Volksrechte. Als grosser Vorkämpfer für unsere heute selbstverständlichen Verfassungsrechte riskierte er Kopf und Krone.

Beginn/Dauer Mittwoch, 28. Juni 2023,
19.00 bis 21.00 Uhr

Ort Altes Kino, Vaduz

Referent/in Walter Matt

Kosten CHF 15.–

Wirtschaft und Soziales

3B01

Wie funktioniert die wirtschaftliche Landesversorgung?

Vortrag vom Amt für Bevölkerungsschutz

Die Gegenwart zeigt, wie unstabil das Weltgefüge geworden ist und wie gefährlich es ist, eine ausgewogene Landesversorgung als Selbstverständlichkeit anzusehen. Spezielle Ereignisse können sich zwangsläufig jederzeit in Form von Mangelagen in unserem Wirtschaftsgebiet auswirken. Um diesen rasch und wirkungsvoll zu begegnen, partizipiert das Land Liechtenstein auf Grundlage des Zollvertrages an der wirtschaftlichen Landesversorgung der Schweiz. Die Referenten stellen das Konzept der Wirtschaftlichen Landesversorgung vor und werden dabei im Speziellen auf die Bedeutung des Notvorrats eingehen.

Beginn/Dauer Dienstag, 24. Januar 2023,
18.00 bis 19.30 Uhr

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in Adrian John, Stefan Wohlwend

Kosten CHF 20.–

3B02

Filmpelzen aus Liechtenstein: Heinrich Kieber, Datendieb

Der Finanzplatz Liechtenstein einst und heute

Der Dokumentarfilm «Heinrich Kieber, Datendieb» wird in Originalversion von 2010 gezeigt. Er beschreibt die irrsinnige Geschichte eines Mannes, der bei der LGT-Treuhand 2008 weltweit Steuersünder verriet und damit das Ende des Bankgeheimnisses in Liechtenstein und der Schweiz einläutete. In der Zwischenzeit sind 15 Jahre vergangen. Was haben die Filmemacher und wichtige Exponenten der Finanzbranche seither erlebt? Wie schätzen sie die Lage heute ein? Die Produzenten geben Einblick in die Entstehungsgeschichte des Films und erläutern besondere Begebenheiten. Christof Buri von der LGT und Simon Tribelhorn vom Liechtensteinischen Bankenverband ordnen ein und zeigen auf, wie sich die Finanzlandschaft in Liechtenstein seither verändert hat. Das Publikum hat die Möglichkeit, sich aktiv in die Diskussion einzubringen.

Beginn/Dauer Mittwoch, 25. Januar 2023,
19.00 bis 21.00 Uhr

Ort Altes Kino, Vaduz

Referent/in Christof Buri, Sebastian Frommelt, Simon Tribelhorn, Sigvard Wohlwend

Kosten CHF 15.–

Die UN-Ziele für nachhaltige Entwicklung und wir

Vortrag und Gespräch

Die Mitgliedsstaaten der Vereinten Nationen haben 2015 die Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung beschlossen. Zentrales Element dieses globalen Aktionsplans für Mensch, Planet und Wohlstand sind die 17 Ziele (Sustainable Development Goals, SDGs), zu denen sich auch Liechtenstein verpflichtet hat. Die Ziele werden vorgestellt und zueinander in Bezug gesetzt. Ausgehend von Ziel 10 «Weniger Ungleichheiten» gehen wir den Fragen nach, was hat Nachhaltigkeit mit Gerechtigkeit zu tun? Wo stehen Ungleichheiten der Entwicklung von Menschen im Wege? Wie können wir dem Anspruch der SDGs, niemanden zurücklassen zu wollen, gerecht werden? Was bedeutet das für Liechtenstein?

Beginn/Dauer Donnerstag, 9. Februar 2023,
20.00 bis 21.30 Uhr

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in Ruth Ospelt-Niepelt, Werner Pohl

Kosten kostenfrei

3B03

Filmpelzen aus Liechtenstein: Die Kinder des Geldes

Was Geld mit Menschen macht und was Menschen mit Geld machen

«Die Kinder des Geldes» ist ein ironischer, scharfsinniger Film über die absurden Nebenwirkungen des Finanzkapitalismus, der um die Jahrtausendwende seinen weltweiten Triumph feierte. Der Film spielt 2003 in Liechtenstein, das damals von verschiedensten Skandalen heimgesucht wurde. Die Autorin befragte Treuhänder, Steuerberater und Steuerfahnder sowie Künstler und Intellektuelle nach ihrem ganz persönlichen Verhältnis zu Geld und erhielt erstaunlich freimütige Antworten. Im Anschluss berichtet die Regisseurin von der Entstehungsgeschichte des Films und erläutert besondere Begebenheiten. Das Publikum hat die Möglichkeit, sich auch aktiv in die Diskussion einzubringen.

Beginn/Dauer Mittwoch, 31. Mai 2023,
19.00 bis 21.00 Uhr

Ort Altes Kino, Vaduz

Referent/in Daniella Marxer

Kosten CHF 15.–

3B04

Die «Taiwan-Frage»: Vom Bürgerkrieg zum Chinesischen Traum

Vortrag von Peter Geiger

Taiwan soll gemäss Peking als Teil des einen China mit diesem wiedervereinigt werden, möglichst friedlich, sonst mit Gewalt. Die Geschichte führt in die Zeit vor und während der niederländischen, später japanischen Besetzung von Formosa sowie in den Bürgerkrieg zwischen Mao Zedong und Tschiang Kai-shek. Letzterer verlor und zog sich auf Taiwan zurück, auch mit Anspruch auf ganz China wie Mao. Das riesige Festlandchina und die kleine Inselrepublik entwickelten sich ungleich. Welche Gefahren birgt die Taiwan-Frage aktuell und für die nähere Zukunft? Droht die Abschnürung Taiwans, gar Krieg, wie in Manövern kürzlich vorgezeigt? Oder wirkt der Ukrainekrieg dämpfend? Gibt es friedliche Lösungsansätze für die Taiwan-Frage? Im Anschluss an den Vortrag sind Fragen und eigene Beiträge willkommen.

Beginn/Dauer Montag, 6. März 2023,
19.00 bis 20.30 Uhr

Ort SAL, Kleiner Saal, Schaan

Referent/in Peter Geiger

Kosten CHF 20.–

3B05

Sechs Jahre Casinos in Liechtenstein: Ein Zwischenbericht

Knapp sechs Jahre nach der Eröffnung des ersten Casinos in Liechtenstein zeigt der Referent im Vortrag die aktuelle Marktsituation, die Entwicklungen im Bereich Spielerschutz sowie Änderungen auf Regulierungsebene auf. Thomas Gstöhl, Leiter der Abteilung Geldspielaufsicht beim Amt für Volkswirtschaft, stellt sich nach dem Vortrag den Fragen des Publikums.

Beginn/Dauer Dienstag, 16. Mai 2023,
19.00 bis 21.00 Uhr

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in Thomas Gstöhl

Kosten CHF 20.–

3B06

3B07

Waldbegehung mit dem Förster

So entgegnet wir dem Klimawandel

Strukturierte, naturnahe, gemischte Wälder und nachhaltige Forstwirtschaft bewirken CO₂-Entzug aus der Umgebung, dauerhafte Bindung von Kohlenstoff im Holz bei dessen Nutzung, ökologische Vielfalt sowie ökonomischer Erfolg. Was steckt hinter all den Anstrengungen? Mit dem Klimawandel ändern sich die Rahmenbedingungen für die Forstwirtschaft radikal. Die Standortbedingungen für die Bäume und damit für alle im Wald lebenden Arten sind nicht mehr die gleichen. Das Ökosystem muss sich diesen Schwankungen anpassen. Begleiten Sie den Förster bei einem Rundgang durch den Wald und lassen Sie sich erklären, welche Probleme, aber auch welche Chancen es für unseren Wald gibt.

Beginn/Dauer Montag, 12. Juni 2023,
17.30 bis 19.00 Uhr

Ort Spielplatz Dux, Schaan

Referent/in Gerhard Konrad

Kosten kostenfrei

3B08

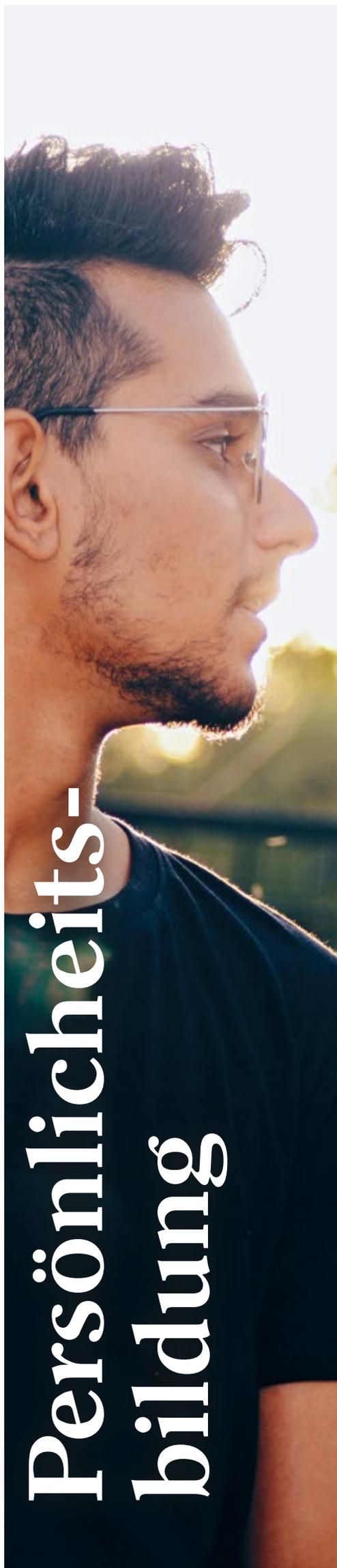
Tag der offenen Türe in der Stein Egerta am Sonntag, 18. Juni 2023

Führung, Information, Unterhaltung, Spass und Spannung den ganzen Tag

Die Stein Egerta lädt alle Interessierten herzlich ein, das von der Gemeinde Schaan generalisanierte Areal und die drei Häuser zu besichtigen. Lernen Sie das Kursprogramm der Stein Egerta bei Schnupperangeboten und Vorträgen kennen, erkunden Sie die Häuser und den Park mit einer Führung. Musik, Tanz, Vorträge und kulinarische Angebote runden den Tag ab. Alle Mitarbeitenden der Stein Egerta freuen sich auf Ihren Besuch! Eine Anmeldung ist nicht nötig. Schauen Sie einfach spontan vorbei.

Beginn/Dauer Sonntag, 18. Juni 2023,
10.00 bis 17.00 Uhr

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan



Persönlichkeits- bildung

Persönlichkeit

Referent/in Margit Hinterreiter (0043 650 3301129)
Kosten CHF 168.– (inkl. umfangreicher Unterlagen)

4A04

Mit Selbsthypnose leichter abnehmen, ein Erlebnisabend

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.

Beginn/Dauer Mittwoch, 25. Januar 2023, 18.30 bis 21.15 Uhr

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in Gerhard Malin (0043 664 1375922)

Kosten CHF 64.–

4A05

Der Frühling kommt, Ordnung zieht ein Ein Motivationskurs

Sie haben schon oft angefangen aufzuräumen, doch es hat Ihnen immer am Durchhaltevermögen gefehlt und alles hat im Chaos geendet? Sie sammeln Dinge und können sich nur schwer davon trennen? Sie würden ja gerne aufräumen, doch wissen Sie nicht wie und wo? Sie trauen sich nicht, die teuren, kaum getragenen Kleider zu entsorgen?

- Verstehen, wie es zu Gerümpel kommt
- Verschiedene Ordnungsmethoden und Techniken kennenlernen
- Erkennen, welcher Ordnungstyp Sie sind und was zu Ihnen und Ihrer Lebenssituation passt
- Alltagstaugliche Tipps erfahren und umsetzen
- Erfahren, wie Kinder zum Aufräumen motiviert werden können
- Mit Spass anfangen aufzuräumen
- Motiviert dran bleiben, Aufräumen braucht Übung

Beginn/Dauer Mittwoch, 1. und 8. März 2023, jeweils von 18.30 bis 20.30 Uhr

Ort Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Referent/in Barbara Isser-Biedermann (00423 7945927)

Kosten CHF 78.–
CHF 15.– (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

4A06

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

4A01

Clown-Kurs für Erwachsene

Zwei halbe Tage sich in die Welt der Clownerie vertiefen

Kursziel

Aufbauend an zwei Nachmittagen erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich in die faszinierende Welt der Clownerie zu vertiefen. 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 suchen unseren eigenen, ganz persönlichen Clown. Im Laufe des Kurses vertiefen wir verschiedene Inhalte und Techniken (z. B. Slapstick). Zudem erarbeiten wir kurze Szenen in der Gruppe und auch alleine.

Beginn/Dauer Sonntag, 22. und 29. Januar 2023, jeweils von 14.00 bis 17.00 Uhr

Ort Kindergarten Haberfeld, Rhythmikraum, Vaduz

Referent/in Bálint Kostyál (0041 77 4013667)

Kosten CHF 120.– Mit dem Anmeldeschluss am 16. Januar ist die Anmeldung bindend.

Organisation Gemeinde Vaduz

4A02

Die Macht meiner Gedanken

Grundkurs

Kursziel

Gedanken sind ein mächtiges Instrument unseres Lebens. Wird der Fokus auf Erfolg gerichtet, so ist die Garantie dafür auch sehr hoch. Lenken Sie Ihre Gedanken jedoch auf Misserfolg, so wird der Weg zum Erfolg sehr mühsam und kaum erreichbar. 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 Dienstag, 24. Jan. 2023, 18.30 bis 21.00 Uhr

Dauer 3 Dienstagabende

Ort Online, Teilnahme von Zuhause oder vom Büro

Referent/in Margit Hinterreiter (0043 650 3301129)

Kosten CHF 168.– (inkl. umfangreicher Unterlagen)

4A03

Die Macht meiner Gedanken

Grundkurs

Kursbeschreibung siehe Kurs 4A02

Beginn Donnerstag, 16. März 2023, 18.30 bis 21.00 Uhr

Dauer 3 Donnerstagabende

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

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, 12. März 2023,
14.00 bis 17.30 Uhr

Ort Kindergarten Haberfeld, Rhythmikraum, Vaduz

Referent/in Bálint Kostyál (0041 77 4013667)

Kosten CHF 68.– Mit dem Anmeldeschluss am 6. März ist die Anmeldung verbindlich.

Organisation Gemeinde Vaduz

4A07

Innerlich Aufräumen, mehr Power im Alltag Lust auf Selbstentwicklung?

Haben Sie schon erlebt, dass sie in gewissen Situationen unangemessen reagieren? Haben negative Erfahrungen wunde Punkte hinterlassen? Durch den Einsatz mentaler Techniken werden neue Gedankengänge möglich. Sie werden erfahren, wie sie selbst in Stresssituationen positiv und gelassen bleiben sowie alte Muster durchbrechen können. In der Vorbereitung lockern leichte Körperübungen physische Strukturen und machen den Körper frei für den bedürfnisorientierten Entwicklungsprozess. Über den begleiteten Schreibprozess (die persönliche Thematik bleibt privat) klären die Teilnehmenden die Wurzel der Alltagsbelastung. Mit den gewonnenen Erkenntnissen gehen sie professionell unterstützt in eine informative Umstrukturierung. Dies bewirkt eine Erneuerung der eigenen Geschichte.

Beginn/Dauer Dienstag, 14. März 2023,
18.00 bis 21.00 Uhr

Ort Vereinshaus, Gamprin

Referent/in Elisabeth Brühwiler (0041 79 354 4550)

Kosten CHF 60.–

Organisation Gemeinde Gamprin

4A08

Der Schlüssel zu einem exzellenten Gedächtnis

Das Merktechnikseminar

Die Kapazität und Effizienz des Gedächtnisses sind grösser, als Sie glauben. Die Teilnehmenden können sich nach diesem Seminar spielend schnell 20 bis 40 Begriffe oder eine 10-stellige Zahl oder 10 Namen merken. Neben verschiedenen Merktechniken lernen sie auch, wie das Gelernte langfristig gespeichert werden kann.

- 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, 21. März 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

Mit Selbsthypnose Ziele erreichen, ein Erlebnisabend

Hypnose sehen, hören, erleben und erfahren

Hypnose ist eine Methode, die wichtige Bereiche unseres Lebens positiv beeinflussen kann. Unter anderem kann Selbsthypnose eingesetzt werden, um leichter Ziele zu erreichen. Dazu werden zuerst die Grundlagen der Hypnose erläutert bzw. aufgefrischt. Danach setzen sich die Teilnehmenden jeweils ein Ziel und reisen hypnotisch in ihre Zukunft, in der dieses Ziel bereits Realität ist. Sie erleben es mit allen Sinnen und werden sehen, wie viel schneller und effizienter sie ihr Ziel in der Realität erreichen.

Beginn/Dauer Dienstag, 28. März 2023,
18.30 bis 21.15 Uhr

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in Gerhard Malin (0043 664 1375922)

Kosten CHF 64.–

Image und Styling

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

Leitung

Carlotta Wössner-Wanger ist Farb- und Stylingberaterin.

Beginn/Dauer Samstag, 11. März 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.

Mit dem richtigen Make-up unterstreichen Sie Ihre Schönheit und holen alles aus Ihrem Typ heraus. Sie erhalten Schminktipp und Tricks, die Sie einfach zu Hause nachmachen können. 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, 1. April 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

Partnerschaft, Erziehung

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 eine gute Work-Life-Balance behindern. Mit neuen Impulsen der Evolutionspädagogik können die Teilnehmenden anschließend gestärkt und einfacher Schwierigkeiten und Ängsten Abhilfe schaffen.

Beginn/Dauer Samstag, 4. März 2023,
9.00 bis 11.00 Uhr

Ort Altes Pfarrhaus, Vaduz

Referent/in Nicole Ospelt (0041 78 824 8327)

Kosten CHF 48.–

Organisation Gemeinde Vaduz

4C02

Die sieben Sicherheiten, die Kinder im Leben brauchen

Persönliche Entwicklung und wie die Wahrnehmung das Verhalten bestimmt

Die kindliche Entwicklung folgt sieben naturgegebenen Evolutionsstufen. Dürfen Kinder diesen Weg ungestört durchlaufen, entfalten sie wie von selbst sieben Grundsicherheiten. Ist dies aufgrund von individuellen Stressfaktoren bzw. Blockaden nicht möglich, zeigen sich Auffälligkeiten wie Schüchternheit, Hyperaktivität, Konzentrationsprobleme, Sprachschwierigkeiten usw. Diese und andere Verhaltensauffälligkeiten sowie Lernschwierigkeiten sind kindliche Botschaften. Statt das Verhalten zu beurteilen, gilt es zu beobachten und anzuleiten. Die Evolutionspädagogik zeigt einen neuen Weg, um eine positive Entwicklung gezielt zu aktivieren, und hilft den Beteiligten, das kindliche Verhalten und ihre Sprache zu begreifen.

Beginn/Dauer Montag, 20. März 2023, 18.00 bis 19.30 Uhr
Ort Altes Pfarrhaus, EG Raum 2, Vaduz
Referent/in Nicole Ospelt (0041 78 824 8327)
Kosten CHF 25.–
Organisation Gemeinde Vaduz

4C03

Fair kommunizieren mit Kindern

Kinder sprachlich stärken, die Welt abbilden, wie sie ist.

Anhand zahlreicher Studien und Fakten lernen wir die Einflüsse von Sprache auf das Denken kennen, welchen Einfluss sprachlich übermittelte Geschlechterstereotype auf das kindliche Selbstbild haben und mit welchen einfachen Mitteln wir als Erwachsene Kindern zu mehr Selbstbewusstsein und Offenheit der Welt gegenüber verhelfen können.

Beginn/Dauer Donnerstag, 23. März 2023, 20.15 bis 21.45 Uhr
Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan
Referent/in Asha Ospelt-Riederer
Kosten CHF 20.–

4C04

Eltern wie Leuchttürme

Klare Signale aussenden, elterliche Führung verantwortlich ausüben

«Kinder brauchen keine perfekten Eltern, sie brauchen Eltern, die wie Leuchttürme sind...Mütter und Väter, die ihnen Orientierung bieten und die respektvoll ihre Verantwortung in der Familie ausfüllen.» (Jesper Juul, familylab International). Wie kann Orientierung und elterliche Führung aussehen? Gleichwürdige Führung verlangt Eltern wie Leuchttürme, die klare Signale aussenden. Wie möchte ich meine Kinder begleiten? Wie können wir unsere Führung verantwortlich ausüben und so die persönliche Integrität des Kindes wahren? Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit, die Werte und Philosophie von familylab näher kennenzulernen; sie bekommen Impulse und viel Raum für einen erfahrungsorientierten Austausch.

Beginn Samstag, 29. April 2023, 14.00 bis 17.30 Uhr
Dauer 2 Samstagnachmittage (29. April und 13. Mai)
Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan
Referent/in Tamara Testor-Schwärzler
Kosten CHF 190.–

Theologie, Philosophie, Psychologie

4D01

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 wohltuende, 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, 15. Februar 2023, 18.15 bis 19.45 Uhr

Dauer 4 Mittwochabende (15. Feb., 8. März, 5. und 26. April)

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in Gerda Delpin

Kosten CHF 20.– pro Kursabend, Anmeldung auch zu einzelnen Abenden möglich

4D02

Jesus von Nazareth: Heiland in Wort und Tat

Krankenheilungen und Gleichnisse in den Evangelien

Wer war Jesus von Nazareth? Diese Frage lässt Historikerinnen, Theologen und Archäologinnen nicht in Ruhe. Nach wie vor intensiv diskutiert wird die Frage, wie aus dem Zimmermann der Gottessohn und Wundertäter werden konnte. Ob als Religionsstifter oder als Projektionsfigur, Jesus von Nazareth ist eine bleibende Inspirationsquelle. Die Vorlesung gibt einen Überblick über aktuelle Erkenntnisse und Hypothesen der Jesus-Forschung, mit Fokus auf den Gleichnissen und den Heilungsgeschichten.

Beginn/Dauer Donnerstag, 9. März 2023, 18.15 bis 19.45 Uhr

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in Markus Anker

Kosten CHF 20.–

Lebensgestaltung und Pflege

4E01

Praktische Hospizarbeit: Baustein 1

Einführung in die Hospizarbeit: Menschen begleiten

Der bevorstehende Sterbeprozess oder der nahende Tod lösen in allen Beteiligten intensive Gefühle aus. Die Betreuung der Angehörigen und Hinterbliebenen wird oft vernachlässigt. Dabei sind diese oft selbst nicht in der Lage, mit dem nahenden Tod umzugehen und Störungen in den Beziehungen zu den Sterbenden aufzuarbeiten.

1. Nachmittag: Sterben heisst Leben, Leben heisst Sterben
2. Nachmittag: Der Arzt und die Ärztin im Spannungsfeld von Heilen und Lindern
3. Nachmittag: Die religiöse Dimension des Sterbens
4. Nachmittag: Psycho-Biografie

Beginn Samstag, 4. März 2023, 13.30 bis 17.30 Uhr

Dauer 4 Samstagnachmittage (4. März, 1. und 29. April, 13. Mai 2023)

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in Margot Hassler, Franz Jehle, Kurt Salzgeber, Christoph Wanger

Kosten CHF 360.– inkl. Pausenverpflegung

4E02

Die eigene Biografie ist eine Schatzkiste

Power für Charakterstärken und den eigenen Weg

Die eigene Biografie ist eine kostbare Schatzkiste; in diesem Seminar wird sie geöffnet. Mit einem aufmerksamen Blick auf den bisherigen Lebensweg entdecken die Teilnehmenden ihren «roten Faden» und wichtige Lebenszusammenhänge. Sie decken ihre einmaligen Stärken und Talente auf und loten ihre Möglichkeiten aus. Die Teilnehmenden gewinnen Klarheit darüber, was wirklich wichtig für sie ist und erkennen, wie Herausforderndes und «schwierige Themen» als Wegweiser genutzt werden können.

- Lebenspanorama: ein unverwechselbarer Blick aufs eigene Leben
- Schatzsuche: Was hat mich geprägt, welche Vorbilder sind bedeutend, welches Umfeld macht mich stark? Was ist das wirkliche Ziel dieser Arbeit?
- Was kann ich, was will ich, was ist mein neuer Weg, was erfüllt mich mit Freude?
- Im Rückblick Stärken erkennen, schärfen und Gelungenes als Kraftquelle nutzen: Diese Chancen will ich packen, diese Schritte will ich machen.

Drei Abende mit Power in Begleitung einer Expertin für Potenzialerschließung. Werkzeuge aus der Biografiearbeit und praktische Übungen auf Basis der Positiven Psychologie unterstützen die Teilnehmenden auf dem Weg zu wertvollen Aha-Erlebnissen, hin zu mehr Mut im Alltag und mehr Klarheit für den eigenen Weg.

Beginn Mittwoch, 15. März 2023, 19.00 bis 21.00 Uhr

Dauer 3 Mittwochabende (15., 22. und 29. März)

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in Gabi Jansen

Kosten CHF 340.–

4E03

Du musst nicht von allen gemocht werden

Von einengenden Verhaltensmustern befreien

Jeder von uns ist in der Lage sein eigenes Leben zu bestimmen. Und jeder kann sich von den Fesseln vergangener Erfahrungen, Zweifeln und Erwartungen anderer lösen. Wünschen Sie sich manchmal:

- Einfach das zu tun, was sie wirklich, wirklich wollen?
- Dass Ihnen das Gerede und die Meinung der anderen Menschen egal ist?
- Sich aus den Verstrickungen des Alltags zu lösen?
- Sich von den Erwartungen anderer zu befreien?
- Die Begrenzungen zu ignorieren, die unsere Mitmenschen und wir selbst uns auferlegen?

An diesem interaktiven Abend im Online-Format geht es darum, wie uns dieser Befreiungsschlag gelingen kann und was die ersten konkreten Schritte sein könnten.

Beginn/Dauer Donnerstag, 30. März 2023,
18.00 bis 19.30 Uhr

Ort Online, Teilnahme von Zuhause oder
vom Büro

Referent/in Silke Wolf

Kosten CHF 80.–

4E04

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, 27. April 2023,
18.00 bis 19.30 Uhr

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in Elisabeth Sommerauer,
Michael Rogner

Kosten CHF 20.–

4E05

Mehr Mut und Gelassenheit gewinnen

Für ein bisschen mehr Leichtigkeit im Leben

In diesem interaktiven Online-Vortrag erfahren die Teilnehmenden, wie sie lernen, im Alltag eigene Grenzen zu setzen und den Mut entwickeln, «Nein» zu sagen.

Wer kennt das nicht?

- Wir regen uns oft über andere Menschen oder Dinge auf, die wir nicht ändern können.
- Wir glauben oft Dinge hinnehmen zu müssen, die wir eigentlich ändern könnten.

Sie wüssten gerne, welche Strategien helfen das eine vom anderen zu unterscheiden? Sie wünschen sich gelegentlich mehr Mut oder Gelassenheit oder vielleicht sogar beides in Ihrem Leben?

An diesem Abend im Online-Format kommen Sie Ihrem Mut und Ihrer Gelassenheit auf die Spur und finden Ihren persönlichen Weg, um mehr Mut und Gelassenheit zu gewinnen.

Beginn/Dauer Donnerstag, 27. April 2023,
18.00 bis 19.30 Uhr

Ort Online, Teilnahme von Zuhause oder
vom Büro

Referent/in Silke Wolf

Kosten CHF 80.–



Jugendkurse

5A01

Schlaue Köpfe lernen richtig: Grundkurs

Ein Workshop für Schüler/innen von 10 bis 14 Jahre

Unkonzentriert? Leicht abzulenken? Viel gelernt und trotzdem ein schlechtes Ergebnis? Angst vor Prüfungen? Diese Techniken machen das Lernen leichter. Durch die eingeübten Methoden lernen Kinder nicht nur drei bis fünf Mal schneller, das Gelernte bleibt auch länger im Langzeitgedächtnis. 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, 11. Februar 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

5A02

Schlaue Köpfe lernen richtig: Aufbaukurs

Ein Workshop für Schüler/innen von 10 bis 14 Jahre

Lass dich überraschen, wie du mit wenigen weiteren Mitteln und Techniken schneller und leichter lernen kannst. Und wenn du so lernst, dann bleibt das Gelernte auch länger im Langzeitgedächtnis. Du lernst weitere Techniken und Tricks kennen und bekommst tolle Ideen, um deinen Lernstoff verständlich und klar zu gestalten. Diese bunte Vielfalt wird dir das Lernen erleichtern und du wirst dabei mehr Freude erleben.

1. Lern- und Merktechniken, die den Spass beim Lernen garantieren
2. Kreative Gestaltung von Lernplakaten, um das Lernen zu erleichtern («Innerer Spickzettel»)
3. Vertiefung der Bedeutung «Lernen mit allen Sinnen»

Beginn/Dauer Samstag, 4. März 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

5A03

Zirkus-Woche in den Frühlingsferien

Für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren

In den Ferien muss man nicht weit wegreisen, um Abenteuer zu erleben: Der Zirkusverein «Zack & Poing!» nimmt euch eine Ferienwoche lang mit auf eine Reise in die Welt des Zirkus. 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. Die jungen Teilnehmenden erarbeiten in dieser Zeit gemeinsam eine kleine Aufführung, die am letzten Tag ab 15.00 Uhr in kurzen Ausschnitten zeigt, was die jungen Artisten die Woche über gelernt haben.

Beginn/Dauer Montag bis Donnerstag, 17. bis 20. April 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

5A04

Bewegtes Lernen mit Lifekinetik

Schulische und sportliche Leistung steigern

Lifekinetik ist eine neue, lustige Trainingsform, die das Gehirn mittels abwechslungsreicher und nicht alltäglicher Aufgaben fördert. Dadurch stellt das Gehirn neue Vernetzungen her. Je mehr Vernetzungen angelegt sind, desto höher ist die Leistungsfähigkeit in der Schule und beim Sport. Bei Kindern wird durch die koordinativen, kognitiven und visuellen Übungen

- die Leistungsfähigkeit erhöht und die Fehlerquote reduziert,
- die Merkfähigkeit gesteigert,
- Konzentration und Aufnahmefähigkeit gefördert (Lerninhalte werden besser aufgenommen),
- Stress stark reduziert und die Ausgeglichenheit erhöht,
- das Selbstbewusstsein gesteigert und die Reaktionszeit verkürzt.

Diese Effekte sind wissenschaftlich belegt.

Beginn Mittwoch, 3. Mai 2023, 16.00 bis 16.50 Uhr

Dauer 6 Mittwochnachmittage (17. Mai entfällt)

Ort Gemeindeschule, Turnhalle, Triesenberg

Referent/in Martina Mühlebach

Kosten CHF 108.–

CHF 5.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinde Triesenberg



Mensch und Natur

Mensch und Natur

6A01

Durchatmen mit ätherischen Ölen

Sich etwas Gutes tun

Die Teilnehmenden erhalten Einblick in die wohltuende Welt der ätherischen Öle. In einer gemütlichen Runde werden verschiedene Öle vorgestellt und die Teilnehmenden erfahren, wie sie diese Öle unterstützend anwenden können. Ausserdem mischen wir persönliche Düfte, die den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmenden entsprechen.

Beginn/Dauer Freitag, 10. Februar 2023, 18.30 bis 21.00 Uhr

Ort Im Schopf, Widum 29, Schellenberg

Referent/in Ute Bargetze (0041789461123), Sarah Goop (00423 7910686)

Kosten CHF 47.–

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

Organisation Gemeinde Schellenberg

6A02

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, 11. Februar 2023, 13.00 bis 17.00 Uhr

Ort Treff bim Rosele, gegenüber Gemeindeverwaltung, Balzers

Referent/in Caroline Sprenger (00423 7808284)

Kosten CHF 148.– (inkl. Materialkosten und Kursunterlagen)

Organisation Gemeinde Balzers

6A03

Indigo: Färben mit dem König der Farbstoffe

Alte Traditionen neu entdeckt

Indigo, der König unter den Naturfarbstoffen, zaubert ein intensives Blau auf Wolle, Seiden- und Baumwollstoffe. Wir setzen uns mit der Technik des Färbens auseinander sowie mit den traditionellen Gestaltungsmöglichkeiten wie Abbindetechniken (Shibori) und Reservetechnik. Zwei selbst gefärbte Tücher pro Person können mit nach Hause genommen werden.

Beginn/Dauer Donnerstag, 9. März 2023, 18.00 bis 21.00 Uhr
Ort Saalküche, Mauren
Referent/in Alexandra Milesi (0041 79 5840799)
Kosten CHF 60.–
 CHF 30.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)
Organisation Gemeinde Mauren

6A04

Handgemachte Naturseifen

Ein Hauch von Frühling und Ostern für Einsteiger und Fortgeschrittene

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, 11. März 2023, 13.00 bis 17.00 Uhr
Ort Treff bim Rosele, gegenüber Gemeindeverwaltung, Balzers
Referent/in Caroline Sprenger (00423 7808284)
Kosten CHF 148.– (inkl. Materialkosten und Kursunterlagen)
Organisation Gemeinde Balzers

6A05

Malfarben aus Pflanzen selbst herstellen

Entdecke die Farbenpracht der Natur

Aquarellfarben und Pigmente aus Pflanzen strahlen eine besondere Lebendigkeit aus. Das Zerkleinern und Auspressen der Pflanzen und das spielerische Experimentieren mit den so gewonnenen farbigen Pflanzensäften ist eine inspirierende Erfahrung. Unterschiedliche Materialien wie Papier, Holz und Seide lassen sich damit gestalten. Wir stellen sogar unsere eigenen Naturpinsel her!

Beginn/Dauer Donnerstag, 23. März 2023, 18.00 bis 21.00 Uhr
Ort Vereinshaus, Gamprin
Referent/in Alexandra Milesi (0041 79 5840799)
Kosten CHF 60.–
 CHF 15.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)
Organisation Gemeinde Gamprin

6A06

Kräuterabende, Geschichte und Anwendung

In die spannende Welt der Heilkräuter eintauchen

Bei einem Kräuterspaziergang in der nahen Umgebung, lernen wir jeden Abend einige Heilpflanzen näher kennen. Dabei erfahren die Teilnehmenden viel über den natürlichen Standort, Aussehen, Geschichte und Brauchtum, Heilwirkung sowie Anwendung der jeweiligen Pflanze. Danach werden wir eine der Pflanzen, zu einer Tinktur oder Salbe oder etwas anderem verarbeiten.

Beginn/Dauer Donnerstag, 23. März 2023, von 18.30 bis 20.30 Uhr
 Mittwoch, 26. April, 2023, von 18.30 bis 20.30 Uhr
 Donnerstag, 11. Mai 2023, von 18.30 bis 20.30 Uhr
 Dienstag, 6. Juni 2023, 18.30 bis 20.30 Uhr
Ort Kiefer-Martis-Huus, Ruggell
Referent/in Anna Steffen-Squindo (0041 79 3910784)
Kosten CHF 42.– pro Abend. Die Abende sind einzeln buchbar.
 ca. CHF 5.– Material pro Abend (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)
Organisation Gemeinde Ruggell

6A07

Einführung in die Permakultur

Glück beginnt im Garten

Permakultur beschäftigt sich mit energieeffektiver und achtsamer Gestaltung von Lebensräumen und der eigenen Lebensweise. Damit ermöglicht sie uns das bewusste Gestalten zukunftsfähiger, ökonomisch und ökologisch stabiler Systeme, in dem Menschen, Tiere und Pflanzen in Kooperation und Harmonie zusammenleben.

- Warum Permakultur?
- Grundsätze der Permakultur
- Permakultur-Systeme
- Gestaltungsprinzipien
- Permakultur-Elemente

Beginn/Dauer Samstag, 25. März 2023, 14.00 bis 18.30 Uhr
Ort Malanserweg 3, Eschen
Referent/in Benita Batliner (0041 78 9492480)
Kosten CHF 98.–
Organisation Gemeinde Eschen

6A08

Sanfte Naturkosmetik selbstgemacht

Körperpflege mit Kräutern und natürlichen Rohstoffen

Die Natur bietet alle Zutaten, um wertvolle und pflegende kosmetische Produkte daraus herzustellen. Die Teilnehmenden lernen, Salben und Hautcremes aus Naturprodukten zu bereiten. Waschaktive Substanzen und die unterschiedlich fetten und ätherischen Öle bilden das Basiswissen für die Herstellung von eigenen kosmetischen Produkten. Ergänzt durch Auszüge von frischen und getrockneten Kräutern stellen wir feine, pflegende Naturkosmetik für den Hausgebrauch oder als liebevolle Geschenke her.

Beginn/Dauer Donnerstag, 30. März 2023, 18.00 bis 21.00 Uhr
Ort Saalküche, Mauren
Referent/in Alexandra Milesi (0041 79 5840799)
Kosten CHF 60.–
 CHF 30.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)
Organisation Gemeinde Mauren

6A09

Sanfte Naturkosmetik selbstgemacht

Körperpflege mit Kräutern und natürlichen Rohstoffen

Kursbeschreibung siehe Kurs 6A08

Beginn/Dauer Donnerstag, 27. April 2023, 18.00 bis 21.00 Uhr
Ort Vereinshaus, Gamprin
Referent/in Alexandra Milesi (0041 79 5840799)
Kosten CHF 60.–
 CHF 30.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)
Organisation Gemeinde Gamprin

6A10

Mit der Kraft der Natur in den Frühling

Und das Gute liegt so nah...

Kursziel

Unsere Vorfahren nutzten die vor Kraft strotzenden Frühjahrskräuter, um den Winterblues abzustreifen, den Stoffwechsel anzuregen und das Immunsystem zu stärken. Nebst dem gesundheitlichen Wert der Kräuter, laden sie uns mit ihren unterschiedlichen Geschmäckern dazu ein, kulinarisch auf Entdeckungsreise zu gehen. Auf einem kurzen Spaziergang um Balzers lernen die Teilnehmenden die wichtigsten Wildkräuter des Frühlings kennen. Sie erfahren, was sie beim Sammeln beachten sollten, wie die Pflanzen eindeutig bestimmt und verwendet werden können. Um in den Genuss der feinen Frühjahrgewächse zu kommen und um kreative Kochideen mit den Kräutern kennenzulernen, schliessen wir den Spaziergang mit einem Kräuter-Apéro ab.

Beginn/Dauer Dienstag, 25. April 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

6A11

Rundgang Naturlehrpfad Triesenberg

Eintauchen in die wunderbare Natur

Sämtliche Facetten des Naturlehrpfades lernen die Teilnehmenden auf dem Rundgang kennen. Sachliche, fachliche sowie auch nicht-greifbare Hintergründe werden erläutert. Gemeinsam wird der Lehrpfad begangen und währenddessen erfahren die Teilnehmenden vieles über die Flora und Fauna, lauschen den Gesängen der Vögel und werden mit Geschichten über Pflanzen und anderen Lebewesen geführt.

Beginn/Dauer Samstag, 13. Mai 2023, 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort Treffpunkt im Dorfzentrum bei der Gemeindeverwaltung, Triesenberg
Referent/in Christian Schädler
Kosten CHF 36.–
Organisation Gemeinde Triesenberg

6A12

Spaziergang durch die Gärten der Stein Egerta

Besichtigung des ersten Gartendenkmals Liechtensteins

Der Park beim Anwesen Stein Egerta ist das erste Gartendenkmal in Liechtenstein. Bei seinem Entstehen in den 1940er-Jahren wurde der Park nach dem Vorbild englischer Landschaftsparks vom Schweizer Landschaftsarchitekten Gustav Ammann geplant. 2022 wurden die Gärten renoviert. Die Besonderheiten, die baulichen und pflanzlichen Elemente des Parks sowie der Umgang mit der historischen Substanz werden beim Abendspaziergang von Landschaftsarchitektin Diana Heeb-Fehr erläutert. Zudem zeigt sie seltene Gehölze, alte Rosensorten und erzählt Anekdoten von der Entstehungsgeschichte in den 1940er Jahren. Im Anschluss an den Rundgang können diejenigen Gartenbesucher, die möchten, einen Apéro geniessen.

Beginn/Dauer Mittwoch, 24. Mai 2023, 17.30 bis ca. 19.00 Uhr

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in Diana Heeb-Fehr

Kosten CHF 28.- (ohne Getränke)

6A13

Wildkräuter am Wegesrand

Begegnen, kennen, benennen, verwenden

Gemeinsam begeben wir uns auf einen Spaziergang, bei dem Wildkräuter gesammelt werden. Die Teilnehmenden lernen dabei gleich die Wirkung der Kräuter kennen. Dieses Wissen wollen wir uns zu Nutze machen und erstellen eine Wildkräuter-Tinktur. Es ist erstaunlich, wie mit wenigen Mitteln eine grosse Wirkung erzielt werden kann.

Beginn/Dauer Freitag, 26. Mai 2023, 16.30 bis 19.30 Uhr

Ort Vereinshaus, Gamprin

Referent/in Helene Kind-Thoeny (00423 7807551)

Kosten CHF 56.-
CHF 23.- Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinde Gamprin

6A14

Die Kunst des Pendelns

Eine Einführung mit Dr. Andrea Fischbacher

Jeder Mensch ist in der Lage, seine Sensitivität zu schulen und mit Pendel oder Rute Wirklichkeiten zu erkennen. Bereits die Ägypter (3000 bis 300 v. Chr.) haben Pendel und Ruten gekannt und genutzt und ebenso wurden bei Ötzi zwei flache Pendel-Steinscheiben gefunden. Den Teilnehmenden werden die Grundlagen erläutert bzw. sie vertiefen ihre bereits gemachten Erfahrungen, je nachdem, wo sie stehen. Im praktischen Teil haben Sie Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung zu üben, bei geeigneten Wetterverhältnissen auch im Park der Stein Egerta bzw. der Umgebung.

Beginn/Dauer Mittwoch, 31. Mai 2023, 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in Andrea Fischbacher

Kosten CHF 42.-

6A15

Staudengärten im Baselbiet

Schönheit trifft Biodiversität

Der Tag beginnt mit einer Kaffeepause in den Meriangärten in Basel; dabei kann die neu gestaltete Anlage bestaunt werden. In Tecknau besuchen die Teilnehmenden einen Privatgarten im englischen Stil mit immergrünen Gehölzen, Rosen und Stauden. In der Casa Verde, inmitten eines Staudengartens, ist Zeit für ein stärkendes Mittagessen. Im Anschluss erfolgt eine Führung durch diesen besonderen Garten. Hier sind wunderbar gestaltete Blumenbeete, die mit Gemüsebeeten verbunden sind und eine fröhliche Hühnerschaar zu bewundern. Die Gärtnerin und Floristin ist Mitarbeiterin der Schweizer Staudenfreunde. Zum Abschluss gibt es einen Halt bei einer Gärtnerei, bei der Pflanzen und Gartenaccessoires zur Umsetzung der eigenen Ideen und neugewonnenen Inspirationen gekauft werden können.

Beginn/Dauer Samstag, 3. Juni 2023, 5.00 bis 19.00 Uhr

Ort Staudengärten im Baselbiet

Referent/in Hildegard Jehle

Kosten CHF 160.- (inkl. Mittagessen)

6A16

Sensenmähen, Sägässa meeja

Mähen wie früher

Gemäht wird früh morgens. Dabei lernen die Teilnehmenden die Sense von Grund auf kennen. Sie erfahren viel Wissenswertes über deren Geschichte dieses wunderbaren Werkzeugs. Neben der richtigen Mähtechnik wird auch das richtige Schärfen (Wetzen) geübt sowie die Grundlagen des richtigen Dengelns vermittelt und trainiert. Bei Bedarf können Sensen gemietet werden. Bitte bei der Anmeldung angeben.

Beginn/Dauer Samstag, 3. Juni 2023, 7.00 bis 14.00 Uhr

Ort Triesenberg, Treffpunkt wird vor Kursbeginn bekannt gegeben

Referent/in Christian Schädler

Kosten CHF 128.- Der Kurs findet in einer Kleingruppe von max. 5 Personen statt.
CHF 38.- Verpflegung vom Alpakahof (bitte bei Anmeldung angeben, ob gewünscht)
CHF 50.- Sensenmiete, falls nicht die eigene mitgebracht werden kann. Bitte bei Anmeldung angeben (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinde Triesenberg

6A17

Frühlingsflora am Wegrand von Rizlina bis zur Sücka

Bergfrühlingswanderung mit Josef Biedermann

Einblick in die Vielfalt der Flora im Bergfrühling und in die Bewirtschaftung der von den Walsern kultivierten Landschaft: Wanderung von der Rizlina über Gnalp nach Silum, vorbei an den Heuställen von Alpetli nach Sücka (ca. 2 Stunden). Am Wegrand, in den Magerheuwiesen und im kleinen Moor lernen wir die blühenden Blumen des Bergfrühlings kennen. Verpflegung aus dem Rucksack. Bevor wir zur Busstation beim Tunnel im Steag weitergehen, können wir im Berggasthof Sücka einkehren.

Beginn/Dauer Samstag, 3. Juni 2023, 9.30 bis ca. 11.30 Uhr

Ort Bushaltestelle Rizlina, Triesenberg

Referent/in Josef Biedermann

Kosten CHF 42.- (Mitglieder der Botanisch-Zoologischen Gesellschaft kostenfrei)

6A18

Heilsames und Kulinarisches aus dem Gartenbeet

Führung durch den Kräutergarten

Ein im Frühsommer in Blüte stehender Kräutergarten weckt beim Betrachter alle Sinne. Hier finden sich aparte mehrjährige Staudengewächse neben einjährigen Würzkräutern und blühende Heilpflanzen neben kulinarischen Raritäten. Historische Duftrosen und Färbepflanzen geben sich ein Stelldichein. Bei einer Führung durch den Garten werden gestalterische Tipps gegeben und auf Anbau und Pflege der Kräuter eingegangen. Heilwirkung und kulinarische Anwendung von ausgewählten Pflanzen werden besprochen.

Beginn/Dauer Dienstag, 13. Juni 2023, 17.30 bis 19.15 Uhr

Ort Kräutergarten Wurzelwerk, Staudnerbergstr. 6, Grabs

Referent/in Alexandra Milesi (0041 79 5840799)

Kosten CHF 38.-

6A19

Wildkräuter am Wegesrand

Begegnen, kennen, benennen, verwenden

Gemeinsam begeben wir uns auf einen Spaziergang, während dessen wir verschiedene Wildkräuter sammeln. Die Teilnehmenden lernen die Anwendungsbereiche und die Wirkung der Kräuter kennen. Anschliessend verarbeiten und geniessen wir die Kräuter gemeinsam.

Beginn/Dauer Freitag, 23. Juni 2023, 16.30 bis 19.30 Uhr

Ort Planken, Treffpunkt wird bekannt gegeben

Referent/in Helene Kind-Thoeny (00423 7807551)

Kosten CHF 56.-
CHF 23.- Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinde Planken



Gesundheit und Körperarbeit

Gesundheit und Körperarbeit

7A01

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 fließen 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, 17. Januar 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

7A02

Mein Wohlfühlgewicht, ohne zu hungern, ohne Diät

Ernährung und Bewegung, der Kombinationskurs

Jeden Mittwoch eine gute Stunde Tipps zur Ernährung mit verschiedenen Themen. 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 rund eine Stunde Krafttraining 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 Mittwoch, 18. Januar 2023,
9.00 bis 11.00 Uhr

Dauer 4 Mittwochvormittage

Ort Ernährungs- und Bewegungsstudio
Eliane Vogt, Mauren

Referent/in Eliane Vogt (00423 7930165)

Kosten CHF 210.–

Organisation Gemeinde Mauren

7A03

Gesundbleiben in einer verrückten Zeit

Ein Mut-Macher-Vortrag

Krisenzeiten wie die COVID-19-Pandemie sind eine Herausforderung für die Gesellschaft und jeden einzelnen von uns. Wie kann in und nach

aussergewöhnlichen Zeiten die psychische Stabilität wiedererlangt bzw. erhalten werden? Dr. Marc Risch nimmt uns mit auf eine Reise mit Focus auf die psychische Gesundheit. Dabei zeigt er auf, wie Bewegung, Schlaf und soziale Teilhabe uns helfen kann, trotz Corona, gesund zu bleiben. Aspekte der Coronapandemie werden von ihm aus der Perspektive des Arztes, des Unternehmers und der Privatperson beleuchtet. Gespickt mit Tiefsinn leitet er Verhaltensmassnahmen und mentale Strategien ab, um herausfordernde Situationen zu meistern und den Frohsinn wiederzuerlangen und zu erhalten.

Beginn/Dauer Montag, 23. Januar 2023,
18.30 bis 20.30 Uhr

Ort SAL, Kleiner Saal, Schaan

Referent/in Dr. med. Marc Risch

Kosten CHF 25.–

7A04

Vital- und Bewegungstag 2023: Gesunde Gelenke, schmerzfreies Bewegen

Sechs Workshops zum Ausprobieren

Sie erleben, erfahren und lernen, wie Sie effektiv und nachhaltig Ihre Vitalität bis ins hohe Alter finden und erhalten. Sie entdecken Möglichkeiten und erhalten zahlreiche Tipps, damit Sie sich mit gesunden Gelenken weiterhin schmerzfrei bewegen können. Die Kursleitenden erläutern Möglichkeiten für mehr Ausgeglichenheit und Wohlbefinden im Leben. Von diversen Bewegungsformen bis hin zur Ernährung, die alles unterstützt. Neben Theorie stehen in jedem Workshop vor allem die praktischen Übungen im Vordergrund, damit Sie alles kennenlernen und ausprobieren können. Sie selbst werden spüren, was Ihnen gut tut und zusagt.

Kochen

9.00 Uhr Menu mit ausgleichenden Lebensmitteln:
Eliane Vogt (7A04A)

Bewegungsworkshops

9.00 Uhr Pilates, Stabilität und Stärke:

Tamara Ospelt (7A04B)

10.00 Uhr Happy Feet, das Training für Beweglichkeit:
Mela Feistenauer (7A04C)

11.00 Uhr Bewegter Rücken, entspannte Schultern:
Mela Feistenauer (7A04D)

13.15 Uhr Dayo, Dance-Yoga:

Andrea Cipriano (7A04E)

14.15 Uhr Gesunde Gelenke, schmerzfreies Bewegen:
Tamara Ospelt (7A04F)

Dazwischen um 11.50 Uhr Mittagessen (7A04G)

Beginn/Dauer Samstag, 28. Januar 2023,
8.45 bis 15.00 Uhr

Ort Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Referent/in Andrea Cipriano (0041 79 4576408),
Manuela Germana Hiestand (0043 6601551967),
Tamara Ospelt (0041 78 8185042), Eliane Vogt
(00423 7930165)

Kosten CHF 18.– pro Bewegungsworkshop;
CHF 42.– Kochworkshop (7A04A);
CHF 18.– Mittagessen (7A04G).

Bei der Anmeldung angeben, an welchen Workshops Sie teilnehmen möchten und ob Sie das Angebot des Mittagessens wahrnehmen.

Organisation Stein Egerta / Anne Gerhards in Kooperation mit Carmen Eggenberger, Amt für Gesundheit und Daniel Walser, Leiter Gemeinschaftszentrum Resch in Schaan

7A05

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, 30. Januar 2023,
18.00 bis 19.30 Uhr

Dauer 8 Montagabende (20. Feb. und 13. März entfallen)

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in Charlotte Ender (2327126)

Kosten CHF 240.–

7A06

Atmen und Kunstbetrachtung

Das leichte Spiel von Kunst, Wahrnehmung und Atem

Wir verbinden uns mit der Kraft des Atems und nehmen uns und unseren Körper in diesem Augenblick wahr. Der Atem hilft uns, im Moment ganz anwesend zu sein. So entstehen mehr Bewusstheit, Ruhe und Gelassenheit. Mit einfachen, frei fließenden Atem-Körperbewegungen im Sitzen und Stehen nehmen wir Kontakt zu uns, unserem Körper und Atem auf. In regelmässigen Abständen gehen wir mit unserer Wahrnehmung zu einem oder verschiedenen Kunstobjekten. Dadurch entsteht ein wechselnder und fließender Kontakt mit unserer inneren und äusseren Welt. Die Gedanken finden im Spiel zwischen Kunst und Atem-Körperwahrnehmung einen Anker und werden ruhig.

Beginn Mittwoch, 8. Februar 2023,
12.30 bis 13.00 Uhr

Dauer 3 Mittwochmorgens (8. Feb., 1. und 22. März)

Ort Kunstmuseum Liechtenstein, Vaduz

Referent/in Ute Blapp (0041 78 6375547)

Kosten CHF 60.–

7A07

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, 8. Februar 2023,
18.00 bis 19.30 Uhr

Dauer 6 Mittwochabende (15., 22. Feb. und 15. März entfallen)

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in Charlotte Ender (2327126)

Kosten CHF 180.–

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, 9. und 16. Februar 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

7A08

geniessen es, bei dieser sanften Schneeschuhwanderung einfach mal nur zu sein.

Beginn/Dauer Samstag, 11. Februar 2023,
8.30 bis 11.30 Uhr

Ort Treffpunkt: Grabs Marktplatz

Referent/in Inge Büchel (782 24 38)

Kosten CHF 90.–

7A12

Vortrag: Zuckerfrei, die Frühlings-Challenge

Neuer Schwung und Wohlbefinden

Zucker (Haushaltszucker) hat viele negative Auswirkungen auf unseren Körper. Er macht schlapp, müde, depressiv und krank. Das Frühjahr zuckerfrei starten? Nur wie? Die Referentin zeigt auf, was zuckerfrei bedeutet, wie diese Zeit durchgeführt und durchgehalten werden kann. Denn zuckerfreie Tage werden belohnt durch Wohlbefinden, Klarheit und neuen Schwung.

- Was möchten wir erreichen?
- Welche Lebensmittel lassen wir weg?
- Wie starten wir richtig?
- Welches sind die 5 wichtigsten Tipps um durchzuhalten?
- «40 Tage zuckerfrei», was ist in dem Programm enthalten? Rezepte, Tipps direkt aus der Küche, Trainings und vieles mehr.

Beginn/Dauer Montag, 13. Februar 2023,
19.00 bis ca. 20.30 Uhr

Ort SAL, Kleiner Saal, Schaan

Referent/in Eliane Vogt (00423 7930165)

Kosten CHF 20.– Bei Teilnahme am Programm «40 Tage zuckerfrei, die Frühlingschallenge» sind die Vortragskosten inkludiert und werden angerechnet.

7A13

40 Tage zuckerfrei, die Frühlings-Challenge

Das Programm zu neuem Schwung und Wohlbefinden

Während der Fastenzeit verzichten wir 40 Tage lang auf den Zucker. Dadurch 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.

- Täglich erhalten die Teilnehmenden jeweils von montags bis freitags Mails mit insgesamt 28 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 erläutert, was sogenannte Superfoods sind, wo Zucker sich überall versteckt und wie Kinder für die gesunde Küche begeistert werden können.
- 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.
- Damit Geburtstage und andere persönlich wichtige Daten nicht zu kurz kommen, können zwei Jokertage bezogen werden.

7A10

Über die Selbstliebe zur Nächstenliebe

Meditations-Seminar

Kursbeschreibung siehe Kurs 7A09

Beginn/Dauer Freitag, 12. Mai 2023, 18.00 bis 21.00 Uhr;
Samstag, 13. Mai, 9.00 bis 17.00 Uhr;
Sonntag, 14. Mai, 9.00 bis 12.00 Uhr

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in Maja Bandelier

Kosten CHF 300.–

7A11

Sanfte Schneeschuhwanderung, achtsam durch die Winterwelt

Hochmoor Gamperfin

Wir geniessen die Landschaft des Hochmoores und tauchen ein in die Natur. Beim Winter-Wald-baden schlendern wir mit den Schneeschuhen durch den Wald, durch die Natur, entdecken ohne Erwartungen und mit allen Sinnen die wunderschöne Schneelandschaft des Hochmoores. Wir praktizieren zusätzlich Yoga im Einklang mit der Natur, Atem- und Achtsamkeitsübungen und

Die zuckerfreien Tage werden belohnt durch Wohlbefinden, Klarheit und neuen Schwung.

Beginn/Dauer Montag 27. Februar 2023, bis Freitag, 7. April, mit diversen Aktivitäten

Ort Online, Teilnahme von Zuhause oder vom Büro,

Referent/in Eliane Vogt (00423 7930165)

Kosten CHF 128.– (inkl. Auftaktvortrag am Montag, 13. Februar, um 19.00 Uhr)

7A14

Wald-Yoga im Winter-Farbenwald

Yoga in der Natur mit Atemübungen

Yoga in der Natur im Winter ist ein wunderbares Erlebnis. Beleuchtet mit schönen Farben praktizieren wir NatURYOGA im Wald, meist stehende Übungen, ohne Matte in unserer bequemen Winterkleidung. Eine ganz andere Art Yoga zu praktizieren, die Natur zu geniessen und zur Ruhe zu kommen. Mitmachen bei dieser schönen, eventuell neuen Erfahrung, sich vollkommen auf die Natur einlassen. Entspannen, atmen, das Immunsystem stärken und in vollen Zügen den Moment geniessen.

Beginn Donnerstag, 16. Februar 2023, 18.30 bis 19.30 Uhr

Dauer 3 Donnerstagabende (16. und 23. Feb., 2. März)

Ort Forstwerkhof, Lawenstrasse 68, Triesen

Referent/in Inge Büchel (782 24 38)

Kosten CHF 29.– pro Kursabend (einzeln buchbar)

7A15

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 Montag, 27. Februar 2023, 18.15 bis 19.30 Uhr

Dauer 5 Montagabende

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

Referent/in Ute Blapp (0041 78 6375547)

Kosten CHF 140.–

7A16

Meditation mit Begleitung von Klangschalen

Innere Ruhe einkehren lassen

Kursziel

Meditation ist mehr als «nur» in der Stille sitzen. Meditation ist achtsam sein, sich selbst in den Mittelpunkt stellen und inneren Frieden finden.

Sitz-Meditation: Wir meditieren im Sitzen und aufkommende Gedanken betrachten wir ohne Wertung und halten nicht an ihnen fest. Die Aufmerksamkeit wird immer wieder auf den Augenblick (das Jetzt) oder den Atem gelenkt.

Geh-Meditation: Wir spüren, wie «anders» sich langsames Gehen anfühlt. Achtsames Gehen kann unsere Sinne öffnen und eine ganz neue Erfahrung sein.

Geführte Meditation mit Begleitung von Klangschalen: Es ist ein wundervoller Weg der Entspannung. Die Klänge werden nicht nur mit den Ohren wahrgenommen, sondern mit allen Sinnen.

Beginn Dienstag, 28. Februar 2023, 20.00 bis 21.30 Uhr

Dauer 3 Dienstagabende

Ort Kindergarten Schönbühl, Bewegungsraum, Eschen

Referent/in Karin Thaler

Kosten CHF 78.–

Organisation Gemeinde Eschen

7A17

Endlich mein Traumgewicht!

Gewichtskontrolle ohne Diätenwahn

Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach? Eventuell ist der Geist noch nicht richtig auf das Idealgewicht «programmiert», denn Abnehmen ist in erster Linie Kopfsache. Oft steckt die falsche Denkweise dahinter, dass das Ab- oder Zunehmen nicht klappt. Die Kursleitung erläutert, welchen Einfluss das Gehirn auf unser Verhalten hat und mit welchen Methoden fast alle dauerhaft ihr Gewicht im Griff haben können.

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

Ort Vereinshaus, Gamprin

Referent/in Jenny Schwarz (0041 78 9283211)

Kosten CHF 25.–

Organisation Gemeinde Gamprin

7A18

Wenn der Partner an einer Depression leidet

Verhalten und Umgang miteinander

Erkrankt ein Mensch im nahen Umfeld an einer Depression, belastet dies enorm die Beziehung. Es kostet sehr viel Kraft, Geduld, Sensibilität und Energie zuzusehen, wie der geliebte Mensch leidet. Ein Wechselbad der Gefühle von Verantwortung übernehmen, Schonung, Rückzug, Sprachlosigkeit und Verständnislosigkeit «bedroht» dabei die Partnerschaft. «Wie kann oder soll ich mich meinem Partner gegenüber verhalten?» Vor allem zu Beginn der Erkrankung begegnet man dem Betroffenen noch mit viel Verständnis und Rücksichtnahme. Mit der Zeit fällt es aber schwer, die Auswirkungen der Depression und das Verhalten des Partners nicht zu persönlich zu nehmen, sondern als Teil der Krankheit zu betrachten. Wichtig ist aber vor allem, sich selber und seine eigenen Bedürfnisse nicht zu vergessen.

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

Ort SAL, Kleiner Saal, Schaan

Referent/in Dr. med. Marc Risch

Kosten CHF 25.–

7A19

Atem und Gelenke

Entspannung und Leichtigkeit

Gelenke sind Übergänge von einem zum anderen Körperteil. Sind sie blockiert, gehalten, gehemmt etc., kann dies den Atemfluss beeinträchtigen und gar stören. Sind die Gelenke hingegen frei und durchlässig, können wir Leichtigkeit und eine bessere Körperwahrnehmung verspüren. Mit Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen nehmen wir unsere Gelenke ins Bewusstsein und wir erfahren das Zusammengehen von Atem, Bewegung und freiem Fluss.

Beginn Dienstag, 14. März 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

7A20

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 Griffen lassen sich sehr gut auch zu Hause anwenden.

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

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in Patrizia Rusch (0043 650 5821067)

Kosten CHF 145.–

7A21

Vortrag: Fasten nach Hildegard von Bingen

Das «sanfte» Fasten

Fasten bedeutet mehr als nichts essen. Es ist ein Reinigungsprozess auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene. Das Hildegardfasten wird belohnt durch Wohlbefinden, Klarheit und neuen Schwung. 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, 16. März 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.–

7A22

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 «Ableitungstagen 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 den geführten Meditationen gewidmet.

Beginn/Dauer Montag, 20. März 2023, bis Samstag, 25. März, ausser Donnerstag täglich von 18.00 bis 19.30 Uhr, Samstag von 9.00 bis 10.30 Uhr

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

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

Kosten CHF 230.–

7A23

Mit Homöopathie gegen Heuschnupfen

Eine wirkliche Alternative

Pollen von Bäumen, Gräsern und Getreide lösen Niesattacken aus, die Nase läuft unaufhörlich, die Augen jucken. Homöopathie kann bei Heuschnupfen genutzt werden, um akute Beschwerden zu lindern. Wir lernen eine Auswahl an homöopathischen Mitteln kennen, die bei Heuschnupfen angezeigt sind, und erfahren, wie wir diese erfolgreich unterscheiden können, damit das der Situation entsprechende Mittel eingesetzt werden kann. Dazu gibt es reichlich Tipps und Fallbeispiele vom erfahrenen Profi.

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

Ort Alter Pfarrhof, Stube, Balzers

Referent/in Sandra Frei (0041 79 2213741)

Kosten CHF 45.–
CHF 10.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinde Balzers

7A24

Komme in deine Kraft, tanke auf!

Energielevel erhöhen und Leichtigkeit ins Leben lassen

Die Teilnehmenden erhalten wertvolle Impulse für ihre persönliche Weiterentwicklung. Sie lernen verschiedene Tools kennen, die sie dabei unterstützen, wieder in ihre Kraft und in die Selbstverantwortung zu kommen. Finde Kraftmomente in deinem Alltag, erhöhe dein Energielevel und spüre wieder Leichtigkeit in deinem Leben.

- Kraft der Worte und Gedanken
- Wie Dankbarkeit dein Leben bereichert.
- Entdecke, was dir wirklich Freude macht.
- Wie du einfach vom Kopf ins Herz kommst.
- Wie du immer mehr ins Fühlen kommst, lernst loszulassen und zu empfangen.
- Wie du Magnet für deine Wünsche wirst.

Beginn/Dauer Mittwoch, 29. März 2023, 19.00 bis 21.15 Uhr

Ort Vereinshaus Hofi (Dorfzentrum), Triesenberg

Referent/in Caroline Gassner (0041 79 5623084)

Kosten CHF 48.–

Organisation Gemeinde Triesenberg

7A25

Jin Shin Jyutsu: Strömen, Selbsthilfekurs 1

Einführung ins «Mich selbst kennen, mir helfen zu lernen»

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, 28. April 2023, 19.00 bis ca. 21.30 Uhr, und Samstag, 29. April, 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 24. April ist die Anmeldung verbindlich. CHF 15.– für das Mittagessen
CHF 20.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinde Triesen

7A26

Lifekinetik: Bewegen Sie Ihr Hirn!

Hirnfitness im Alter

Lifekinetik ist ein spielerisches Training für jedes Alter, das Spass macht und schnell zu überraschenden, positiven Ergebnissen führt. Durch verschiedenste visuelle und koordinative Aufgaben für den Körper wird das Gehirn gezwungen, neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen. Je mehr dieser Verbindungen bestehen, desto höher ist die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Da dieses Training körperlich kaum belastend ist, unterstützt es jede/n bei ihrer/seiner persönlichen Entwicklung, egal welchen Alters und Fitnessgrades.

Beginn Mittwoch, 3. Mai 2023, 17.00 bis 17.50 Uhr

Dauer 6 Mittwochnachmittage (17. Mai entfällt)

Ort Gemeindeschule, Turnhalle, Triesen

Referent/in Martina Mühlebach

Kosten CHF 118.–
CHF 5.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinde Triesen

7A27

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, 5. Mai 2023, 19.00 bis ca. 21.30 Uhr, und Samstag, 6. Mai, 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 28. April ist die Anmeldung verbindlich. CHF 15.– für das Mittagessen und CHF 20.– Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinde Triesen

7A28

Natur-Yoga und Achtsamkeit

Wald und Natur spüren, fühlen und geniessen

Wir tauchen ein in die Natur, 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, Schlendern im Wald, Naturbilder wahrnehmen und loslassen.

Beginn/Dauer Samstag, 6. Mai 2023, 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort Naturort in der Region, wird vor Kursbeginn gekannt gegeben

Referent/in Inge Büchel (782 24 38)

Kosten CHF 65.–
CHF 10.–, bei Durchführung von Übungen mit Materialbedarf (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Organisation Stein Egerta / Anne Gerhards

7A29

Natur-Yoga und Achtsamkeit

Wald und Natur spüren, fühlen und geniessen

Kursbeschreibung siehe Kurs 7A28

Beginn/Dauer Donnerstag, 15. Juni 2023, 18.30 bis 20.30 Uhr

Ort Naturort in der Region, wird vor Kursbeginn gekannt gegeben

Referent/in Inge Büchel (782 24 38)

Kosten CHF 65.–
CHF 10.–, bei Durchführung von Übungen mit Materialbedarf (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

7A30

Wertvolle Power-Smoothies

Vitalstoffreich und alltagstauglich

Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick, was für eine optimale Ernährung in der heutigen Zeit entscheidend ist und wie sie optimal alltagstauglich gemacht werden kann. Anschliessend zeigt die Kursleiterin, wie ein Smoothie wirklich gesund sein kann, auf was geachtet werden muss und welche Zutaten sich besonders eignen. Dazu gibt es Tipps und Ideen für einen gesunden und

fiten Alltag. Anschliessend werden verschiedene Smoothies gemeinsam zubereitet und zusammen genossen.

Beginn/Dauer Mittwoch, 10. Mai 2023,
19.00 bis 21.00 Uhr

Ort Ernährungs- und Bewegungsstudio
Eliane Vogt, Mauren

Referent/in Eliane Vogt (00423 7930165)

Kosten CHF 42.–
CHF 5.– Wareneinsatz (Materialkosten werden
zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinde Mauren

7A31

Kinesio-Taping, eine moderne Therapiemethode

Workshop für medizinische Laien

Alles Wissenswerte über den Einsatz der Kinesio-Tapes. Die Teilnehmenden kennen das Prinzip der Anwendung von Kinesio-Tapes und sind in der Lage, das Konzept in der Praxis anzuwenden. Schritt für Schritt werden die Teilnehmenden vom Profi in Theorie und Praxis in die Grundlagen und richtige Anwendung eingeführt:

- Materialkunde und Grundlagen des Kinesio-Tape
- Bein-, Fuss- und Knietape
- Schwellungen entgegenwirken
- Rumpf-, Arm- und Handtapes
- Unterstützung von Muskeln und Gelenken am Arm (Schulter, Ellbogen, Hand und Finger)

Beginn/Dauer Donnerstag, 25. Mai 2023,
19.00 bis 21.00 Uhr

Ort Alter Pfarrhof, Stube, Balzers

Referent/in Martin Büchel (2300333)

Kosten CHF 44.–
CHF 20.– Material (Materialkosten werden
zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinde Balzers

7A32

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 Fliessen. 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, 23. Juni 2023,
19.00 bis ca. 21.30 Uhr, und Samstag, 24. Juni,
8.30 bis ca. 16.30 Uhr

Ort Jin Shin Jyutsu Praxis, Feldstrasse 106, Triesen

Referent/in Cornelia Nutt

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

Organisation Gemeinde Triesen



Pilates

8A01

Pilates am Dienstagmorgen

Intensives, stärkendes, 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, 10. Januar 2023, 8.15 bis 9.15 Uhr

Dauer 11 Dienstagvormittage

Ort Trainingsraum euphysis, Vaduz

Referent/in Tamara Ospelt (0041 78 8185042)

Kosten CHF 220.–

8A02

Pilates am Dienstagmorgen

Intensives, stärkendes, ganzheitliches Training

Kursbeschreibung siehe Kurs 8A01

Beginn Dienstag, 25. April 2023, 8.15 bis 9.15 Uhr

Dauer 10 Dienstagvormittage

Ort Trainingsraum euphysis, Vaduz

Referent/in Tamara Ospelt (0041 78 8185042)

Kosten CHF 200.–

8A03

Pilates am Dienstagabend

Intensives, stärkendes, 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, 10. Januar 2023,
17.30 bis 18.30 Uhr

Dauer 11 Dienstagabende

Ort Trainingsraum euphysis, Vaduz

Referent/in Tamara Ospelt (0041 78 8185042)

Kosten CHF 220.–

8A04

Pilates am Dienstagabend

Intensives, stärkendes, ganzheitliches Training

Kursbeschreibung siehe Kurs 8A03

Beginn Dienstag, 25. April 2023,
17.30 bis 18.30 Uhr

Dauer 10 Dienstagabende

Ort Trainingsraum euphysis, Vaduz

Referent/in Tamara Ospelt (0041 78 8185042)

Kosten CHF 200.–

8A05
Pilates am Mittwochmorgen
 Intensives, stärkendes, 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 Mittwoch, 11. Januar 2023, 7.45 bis 8.45 Uhr
Dauer 11 Mittwochvormittage
Ort Trainingsraum euphysis, Vaduz
Referent/in Tamara Ospelt (0041 78 8185042)
Kosten CHF 220.–

8A06
Pilates am Mittwochmorgen
 Intensives, stärkendes, ganzheitliches Training

Kursbeschreibung siehe Kurs 8A05

Beginn Mittwoch, 26. April 2023, 7.45 bis 8.45 Uhr
Dauer 10 Mittwochvormittage
Ort Trainingsraum euphysis, Vaduz
Referent/in Tamara Ospelt (0041 78 8185042)
Kosten CHF 200.–

8A07
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, 12. Januar 2023, 8.15 bis 9.15 Uhr
Dauer 10 Donnerstagvormittage
Ort Trainingsraum euphysis, Vaduz
Referent/in Tamara Ospelt (0041 78 8185042)
Kosten CHF 200.–

8A08
Pilates am Donnerstagmorgen
 Sanftes, gezieltes, rüchenschonendes Trainieren für Einsteiger

Kursbeschreibung siehe Kurs 8A07

Beginn Donnerstag, 27. April 2023, 8.15 bis 9.15 Uhr
Dauer 8 Donnerstagvormittage
Ort Trainingsraum euphysis, Vaduz
Referent/in Tamara Ospelt (0041 78 8185042)
Kosten CHF 160.–

8A09
Pilates mit Beckenbodentraining
 Für Fortgeschrittene

Vier bis zehn Prozent der Knochensubstanz sind zeit lebens 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, 12. Januar 2023, 19.30 bis 20.30 Uhr
Dauer 10 Donnerstagabende (2. Feb. und 9. März entfallen)
Ort Primarschule Ebenholz, Musikzimmer, Vaduz
Referent/in Karin Elsensohn (00423 7910100)
Kosten CHF 210.–
Organisation Gemeinde Vaduz

8A10
Pilates mit Beckenbodentraining
 Für Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe Kurs 8A09

Beginn Donnerstag, 27. April 2023, 19.30 bis 20.30 Uhr
Dauer 9 Donnerstagabende (18. Mai und 8. Juni entfallen)
Ort Primarschule Ebenholz, Musikzimmer, Vaduz
Referent/in Karin Elsensohn (00423 7910100)
Kosten CHF 189.–
Organisation Gemeinde Vaduz

8A11
Pilates am Morgen in Triesen
 Körperbewusstes und stärkendes 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, 17. Januar 2023, 9.30 bis 10.30 Uhr
Dauer 11 Dienstagvormittage
Ort Spoerry Fabrik, Kleinkunsthöhne, Eingang 2, Triesen
Referent/in Daniela Feigl (0041 764181863)
Kosten CHF 198.–
Organisation Gemeinde Triesen

8A12
Pilates am Morgen in Triesen
 Körperbewusstes und stärkendes Training

Kursbeschreibung siehe Kurs 8A11

Beginn Dienstag, 25. April 2023, 9.30 bis 10.30 Uhr
Dauer 11 Dienstagvormittage
Ort Spoerry Fabrik, Kleinkunsthöhne, Eingang 2, Triesen
Referent/in Daniela Feigl (0041 764181863)
Kosten CHF 198.–
Organisation Gemeinde Triesen

8A13
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 Flexibilitätübungen in fein abgestimmter Abfolge. Dehnungsübungen schliessen die Stunde ab.

Beginn Dienstag, 25. April 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

8A14
Pilates, the way of life in Mauren
 Ausgewogenes Ganzkörpertraining

Kursbeschreibung siehe Kurs 8A13

Beginn Mittwoch, 26. April 2023, 18.00 bis 19.00 Uhr
Dauer 6 Mittwochabende
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

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, 9. Januar 2023, 19.00 bis 20.30 Uhr
Dauer 12 Montagabende
Ort Jugendhaus Weiherring, Mauren
Referent/in Stefanie Hastrich (00423 7776430)
Kosten CHF 290.–
Organisation Gemeinde Mauren

8B02

Chi Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene Ruggell

Ruhige, meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis

Kursbeschreibung siehe Kurs 8B01

Beginn Mittwoch, 11. Januar 2023, 17.30 bis 19.00 Uhr

Dauer 12 Mittwochabende

Ort Kindergarten, Mehrzweckraum, 1. OG, Ruggell

Referent/in Stefanie Hastrich (00423 7776430)

Kosten CHF 290.–

Organisation Gemeinde Ruggell

8B03

Chi Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene in Ruggell

Ruhige, meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis

Kursbeschreibung siehe Kurs 8B01

Beginn Mittwoch, 11. Januar 2023, 19.00 bis 20.30 Uhr

Dauer 12 Mittwochabende

Ort Kindergarten, Mehrzweckraum, 1. OG, Ruggell

Referent/in Stefanie Hastrich (00423 7776430)

Kosten CHF 290.–

Organisation Gemeinde Ruggell

8B04

Chi Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene in Mauren

Ruhige, meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis

Kursbeschreibung siehe Kurs 8B01

Beginn Montag, 24. April 2023, 19.00 bis 20.30 Uhr

Dauer 9 Montagabende

Ort Jugendhaus Weiherring, Mauren

Referent/in Stefanie Hastrich (00423 7776430)

Kosten CHF 220.–

Organisation Gemeinde Mauren

8B05

Chi Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene in Ruggell

Ruhige, meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis

Kursbeschreibung siehe Kurs 8B01

Beginn Mittwoch, 26. April 2023, 17.30 bis 19.00 Uhr

Dauer 11 Mittwochabende

Ort Kindergarten, Mehrzweckraum, 1. OG, Ruggell

Referent/in Stefanie Hastrich (00423 7776430)

Kosten CHF 265.–

Organisation Gemeinde Ruggell

8B06

Chi Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene in Ruggell

Ruhige, meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis

Kursbeschreibung siehe Kurs 8B01

Beginn Mittwoch, 26. April 2023, 19.00 bis 20.30 Uhr

Dauer 11 Mittwochabende

Ort Kindergarten, Mehrzweckraum, 1. OG, Ruggell

Referent/in Stefanie Hastrich (00423 7776430)

Kosten CHF 265.–

Organisation Gemeinde Ruggell

8B07

Yoga am Dienstag

Aus dem Denken heraus, hinein ins Gefühl

Kraft und Energie auftanken und eine Pause vom Alltag einlegen: Yoga bedeutet Vereinigung von Körper und Geist und führt zum bewussten Wahrnehmen, Wertschätzen und positiven Annehmen der Gegebenheiten. Dadurch kann auf allen Ebenen ein Gleichgewicht entstehen. 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

Beginn Dienstag, 10. Januar 2023, 19.00 bis 20.00 Uhr

Dauer 11 Dienstagabende

Ort Kindergarten Haberfeld, Rhythmikraum, Vaduz

Referent/in Olga Meier (0041 79 6272447)

Kosten CHF 220.–

Organisation Gemeinde Vaduz

8B08

Yoga am Dienstag

Aus dem Denken heraus, hinein ins Gefühl

Kursbeschreibung siehe Kurs 8B07

Beginn Dienstag, 25. April 2023, 19.00 bis 20.00 Uhr

Dauer 10 Dienstagabende

Ort Kindergarten Haberfeld, Rhythmikraum, Vaduz

Referent/in Olga Meier (0041 79 6272447)

Kosten CHF 200.–

Organisation Gemeinde Vaduz

8B09

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, 19. Januar 2023, 18.40 bis 19.50 Uhr

Dauer 15 Donnerstagabende (2. Feb., 18. Mai und 8. Juni entfallen)

Ort Kindergarten Schönbühl, Bewegungsraum, Eschen

Referent/in Andrea Kolb-Marxer (3733486)

Kosten CHF 345.–

Organisation Gemeinde Eschen

8B10

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, 9. Februar 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

8B11

Mama-Kind-Yoga

Bewegung im Alltag verbessern

Gemeinsame Yogastunde für Mutter und Kind. Das macht viel Spass, stärkt die Bindung und tut einfach gut. Wir erleben gemeinsam eine spielerische Yogastunde, eventuell im Zoo, oder wir gehen auf Reisen mit unseren Yogaübungen. Mama-Kind Yoga vermittelt Spass an der Bewegung, Unterstützt die körperliche Entwicklung und motorischen Fähigkeiten, steigert die Fähigkeit sich zu konzentrieren, sorgt für Ausgeglichenheit und entspannt.

Beginn/Dauer Samstag, 4. März 2023, 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort Spoerry Fabrik, Kleinkunsthöhle, Eingang 2, Triesen

Referent/in Inge Büchel (782 24 38)

Kosten CHF 28.– für ein Kind mit erwachsener Begleitung zusammen

Organisation Gemeinde Triesen

8B12

Mama-Kind-Yoga

Bewegung im Alltag verbessern

Kursbeschreibung siehe Kurs 8B11

Beginn/Dauer Samstag, 1. April 2023, 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort Spoerry Fabrik, Kleinkunsthöhle, Eingang 2, Triesen

Referent/in Inge Büchel (782 24 38)

Kosten CHF 28.– für ein Kind mit erwachsener Begleitung zusammen

Organisation Gemeinde Triesen

8B13
Lu Jong, Tibetisches Heilyoga
 Für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Teilnehmenden erhalten einen ersten Einblick in die Jahrtausende alte Praktik und erlernen die ersten Übungen. Sie werden gelenkiger, sind ausgeglichener und fühlen sich wohler. Lu heisst Körper, Jong bedeutet Training oder Transformation. Lu Jong ist ein sehr altes tibetisches Yoga und eine 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 Dienstag, 7. März 2023, 19.00 bis 20.30 Uhr
Dauer 3 Dienstagabende
Ort Spoerry Fabrik, Kleinkunstbühne, Eingang 2, Triesen
Referent/in Inge Büchel (782 24 38)
Kosten CHF 150.–
Organisation Gemeinde Triesen

8B14
Sanftes Yoga und Meditation, ein Abend 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, genau dort, wo wir es benötigen, schliessen wir jeden Abend mit einer Meditation ab. So bringen wir wieder mehr Achtsamkeit und Bewusstsein in unser Leben.

Beginn/Dauer Dienstag, 25. April 2023, 19.00 bis 20.30 Uhr
Ort Spoerry Fabrik, Kleinkunstbühne, Eingang 2, Triesen
Referent/in Inge Büchel (782 24 38)
Kosten CHF 38.–
Organisation Gemeinde Triesen

8B15
Sanftes Yoga und Meditation, ein Abend mehr Bewusstsein
 Den Tag ausklingen lassen

Kursbeschreibung siehe Kurs 8B14

Beginn/Dauer Dienstag, 9. Mai 2023, 19.00 bis 20.30 Uhr
Ort Spoerry Fabrik, Kleinkunstbühne, Eingang 2, Triesen
Referent/in Inge Büchel (782 24 38)
Kosten CHF 38.–
Organisation Gemeinde Triesen

Tai Chi und Qi Gong

8C01
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, 18. Januar 2023, 10.15 bis 11.15 Uhr
Dauer 25 Mittwochvormittage (auch an Ferien- und Feiertagen)
Ort Akademie für Tanz und Tai Chi, Gamprin-Bendern
Referent/in Dilxat Tursun (0041 78 6933449)
Kosten CHF 625.–

8C02
Tai Chi am Donnerstagabend, der weiche Energiefluss
 Anfänger, Einführung in die Yang-Form

Kursbeschreibung siehe Kurs 8C01

Beginn Donnerstag, 19. Januar 2023, 19.45 bis 20.45 Uhr
Dauer 25 Donnerstagabende (auch an Ferien- und Feiertagen)
Ort Akademie für Tanz und Tai Chi, Gamprin-Bendern
Referent/in Dilxat Tursun (0041 78 6933449)
Kosten CHF 625.–

8C03
Qi Gong am frühen Abend
 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. Mit Elementen des Innen Nährenden Qi Gong (Nei Yang Gong) nach Liu Yafei, des gesundheitsschützenden Qi Gong nach Prof. Zhang Guangde und der 15 Ausdrucksformen des Taiji- Qigong nach Prof. Jiao Guorui fördern wir Stabilität und Beweglichkeit und dehnen unsere Faszien. Die Übungen werden vorwiegend stehend mit langsamen, fließenden Bewegungen ausgeführt.

Beginn Mittwoch, 15. Februar 2023, 17.15 bis 18.15 Uhr
Dauer 15 Mittwochabende (22. Feb. Training, 5., 12. und 19. April entfallen)

Ort Schaan, Raum für Begegnung, Hasenacker 18, Schaan
Referent/in Margot Sele (2327770)
Kosten CHF 300.–

8C04
Qi Gong am Abend
 Kraft, Beweglichkeit, Ruhe und Gelassenheit

Kursbeschreibung siehe Kurs 8C03

Beginn Mittwoch, 15. Feb. 2023, 18.30 bis 19.30 Uhr
Dauer 15 Mittwochabende (22. Feb. Training, 5., 12. und 19. April entfallen)
Ort Schaan, Raum für Begegnung, Hasenacker 18, Schaan
Referent/in Margot Sele (2327770)
Kosten CHF 300.–

8C05
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 Montag, 6. März 2023, 18.30 bis 19.30 Uhr
Dauer 4 Montagabende
Ort Kindergarten Schönbühl, Bewegungsraum, Eschen
Referent/in Eva Wagner-Beck (3924490)
Kosten CHF 80.–
Organisation Gemeinde Eschen

8C06
Qi Gong am frühen Morgen
 Den Tag kraftvoll, beweglich und gelassen beginnen

Auf sanfte Weise trainieren Sie Muskeln und Gelenke, lösen Stagnationen, fördern die Koordination und den Gleichgewichtssinn, stabilisieren das vegetative Nervensystem, harmonisieren die Körperfunktionen und beruhigen den Geist. Am frühen Morgen wecken wir unsere Lebensgeister mit kreisenden und klopfenden Bewegungen. Mit Elementen des Innen Nährenden Qi Gong (Nei Yang Gong) nach Liu Yafei, des gesundheitsschützenden Qi Gong nach Prof. Zhang Guangde, und der 15 Ausdrucksformen des Taiji- Qigong nach Prof. Jiao Guorui fördern wir Stabilität und Beweglichkeit und dehnen unsere Faszien. Die Übungen werden vorwiegend stehend mit langsamen, fließenden Bewegungen ausgeführt.

Beginn Dienstag, 2. Mai 2023, 7.00 bis 7.50 Uhr
Dauer 10 Dienstagmorgen
Ort Schaan, Raum für Begegnung, Hasenacker 18, Schaan
Referent/in Margot Sele (2327770)
Kosten CHF 200.–

Bewegung und Fitness

Rückenfit

Das andere Training

Mit diesem Programm ist eine Stärkung und Stabilisierung der Rücken- und Rumpfmuskeln erkennbar. Die Aufrichtung und Haltung wird verbessert, Schonhaltungen werden abgebaut. Der komplette Körper wird beweglicher und leistungsfähiger für den Alltag. Vom Bauch über den Rücken, die Beine, Schultern, Arme und wieder zurück zum Rumpf. Absolut intensives, jedoch rüchenschonendes Ganzkörpertraining für Frau und Mann. Eine Stunde wird sowohl mit wie auch ohne Hilfsmittel trainiert und sich ausgepowert.

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

Beginn Montag, 9. Januar 2023, 17.30 bis 18.30 Uhr
Dauer 11 Montagabende
Ort Trainingsraum euphysis, Vaduz
Referent/in Tamara Ospelt (0041 78 8185042)
Kosten CHF 220.-

Rückenfit

Das andere Training

Kursbeschreibung siehe Kurs 8D01

Beginn Donnerstag, 12. Januar 2023, 19.00 bis 20.00 Uhr
Dauer 10 Donnerstagabende
Ort Trainingsraum euphysis, Vaduz
Referent/in Tamara Ospelt (0041 78 8185042)
Kosten CHF 200.-

Rückenfit

Das andere Training

Kursbeschreibung siehe Kurs 8D01

Beginn Montag, 24. April 2023, 17.30 bis 18.30 Uhr
Dauer 8 Montagabende
Ort Trainingsraum euphysis, Vaduz
Referent/in Tamara Ospelt (0041 78 8185042)
Kosten CHF 160.-

Rückenfit

Das andere Training

Kursbeschreibung siehe Kurs 8D01

Beginn Donnerstag, 27. April 2023, 19.00 bis 20.00 Uhr
Dauer 8 Donnerstagabende
Ort Trainingsraum euphysis, Vaduz
Referent/in Tamara Ospelt (0041 78 8185042)
Kosten CHF 160.-

Männerrunde, das andere Training

Männer unter sich

Tiefenmuskulatur und Sensomotorik werden in erster Linie aktiviert, was neben Schmerzfremheit 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, 9. Januar 2023, 18.45 bis 19.30 Uhr
Dauer 11 Montagabende
Ort Trainingsraum euphysis, Vaduz
Referent/in Tamara Ospelt (0041 78 8185042)
Kosten CHF 198.-

Männerrunde, das andere Training

Männer unter sich

Kursbeschreibung siehe Kurs 8D05

Beginn Donnerstag, 12. Januar 2023, 18.00 bis 18.45 Uhr
Dauer 10 Donnerstagabende
Ort Trainingsraum euphysis, Vaduz
Referent/in Tamara Ospelt (0041 78 8185042)
Kosten CHF 180.-

Männerrunde, das andere Training

Männer unter sich

Kursbeschreibung siehe Kurs 8D05

Beginn Montag, 24. April 2023, 18.45 bis 19.30 Uhr
Dauer 8 Montagabende
Ort Trainingsraum euphysis, Vaduz
Referent/in Tamara Ospelt (0041 78 8185042)
Kosten CHF 144.-

Männerrunde, das andere Training

Männer unter sich

Kursbeschreibung siehe Kurs 8D05

Beginn Donnerstag, 27. April 2023, 18.00 bis 18.45 Uhr
Dauer 8 Donnerstagabende
Ort Trainingsraum euphysis, Vaduz
Referent/in Tamara Ospelt (0041 78 8185042)
Kosten CHF 144.-

Golf-Winterfitness

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 -

8D05

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 Montag, 9. Januar 2023, 19.45 bis 20.45 Uhr
Dauer 6 Montagabende
Ort Trainingsraum euphysis, Vaduz
Referent/in Tamara Ospelt (0041 78 8185042)
Kosten CHF 120.-

Golf-Winterfitness am Dienstag-nachmittag

Für mehr Flexibilität, höhere Core-Stabilisation und effektivere Rotation

Kursbeschreibung siehe Kurs 8D09

Beginn Dienstag, 10. Januar 2023, 13.30 bis 14.30 Uhr
Dauer 6 Dienstagnachmittage
Ort Trainingsraum euphysis, Vaduz
Referent/in Tamara Ospelt (0041 78 8185042)
Kosten CHF 120.-

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 Fasziensstruktur zu erreichen.

Beginn Dienstag, 10. Januar 2023, 12.15 bis 13.15 Uhr
Dauer 11 Dienstagmittage
Ort Trainingsraum euphysis, Vaduz
Referent/in Tamara Ospelt (0041 78 8185042)
Kosten CHF 220.-

Stretch & Relax: Aktive Erholung am Mittag

Fasziendehnen gegen Schmerzen

Kursbeschreibung siehe Kurs 8D11

Beginn Dienstag, 25. April 2023, 12.15 bis 13.15 Uhr
Dauer 10 Dienstagmittage
Ort Trainingsraum euphysis, Vaduz
Referent/in Tamara Ospelt (0041 78 8185042)
Kosten CHF 200.-

8D13

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, 10. Januar 2023,
16.15 bis 17.15 Uhr

Dauer 11 Dienstagnachmittage

Ort Trainingsraum euphysis, Vaduz

Referent/in Tamara Ospelt (0041 78 8185042)

Kosten CHF 220.-

8D14

Gesunde Gelenke, schmerzfreies Bewegen

Das effektive Training nach Liebscher & Bracht

Kursbeschreibung siehe Kurs 8D13

Beginn Dienstag, 25. April 2023, 16.15 bis 17.15 Uhr

Dauer 10 Dienstagnachmittage

Ort Trainingsraum euphysis, Vaduz

Referent/in Tamara Ospelt (0041 78 8185042)

Kosten CHF 200.-

8D15

Bewegter Rücken, absolut einfach und sehr wirkungsvoll

Das moderne Training, das wirklich für alle geeignet ist.

Das Konzept «bewegter Rücken» ist ein faszinierendes, modernes und zeitgemässes Trainingserlebnis, mit dem die Teilnehmenden in kürzester Zeit einen beschwerdefreien Rücken, bessere Belastbarkeit und eine aufrechte Körperhaltung erreichen. 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, 10. Januar 2023,
18.00 bis 19.00 Uhr

Dauer 11 Dienstagabende

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in Manuela Germana Hiestand
(0043 6601551967)

Kosten CHF 242.-

8D16

Bewegter Rücken, absolut einfach und sehr wirkungsvoll

Das moderne Training, das wirklich für alle geeignet ist.

Kursbeschreibung siehe Kurs 8D15

Beginn Dienstag, 25. April 2023, 18.00 bis 19.00 Uhr

Dauer 10 Dienstagabende

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in Manuela Germana Hiestand
(0043 6601551967)

Kosten CHF 220.-

8D17

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 Fasziensstruktur zu erreichen.

Beginn Dienstag, 10. Januar 2023,
18.45 bis 19.45 Uhr

Dauer 11 Dienstagabende

Ort Trainingsraum euphysis, Vaduz

Referent/in Tamara Ospelt (0041 78 8185042)

Kosten CHF 220.-

8D18

Stretch & Relax: Aktive Erholung am Abend

Fasziendehnen gegen Schmerzen

Kursbeschreibung siehe Kurs 8D17

Beginn Dienstag, 25. April 2023, 18.45 bis 19.45 Uhr

Dauer 10 Dienstagabende

Ort Trainingsraum euphysis, Vaduz

Referent/in Tamara Ospelt (0041 78 8185042)

Kosten CHF 200.-

8D19

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 Dienstag, 10. Januar 2023,
19.05 bis 20.35 Uhr

Dauer 11 Dienstagabende

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in Manuela Germana Hiestand
(0043 6601551967)

Kosten CHF 275.-

8D20

Faszien-Yoga

Federn, Dehnen, Schwingen

Kursbeschreibung siehe Kurs 8D19

Beginn Dienstag, 25. April 2023, 19.05 bis 20.35 Uhr

Dauer 10 Dienstagabende

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in Manuela Germana Hiestand
(0043 6601551967)

Kosten CHF 250.-

8D21

Fit & Stretch ab 60

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, 11. Januar 2023,
9.00 bis 10.00 Uhr

Dauer 11 Mittwochvormittage

Ort Trainingsraum euphysis, Vaduz

Referent/in Tamara Ospelt (0041 78 8185042)

Kosten CHF 220.-

8D22

Fit & Stretch ab 60

Gesundheitliches Ganzkörpertraining

Kursbeschreibung siehe Kurs 8D21

Beginn Mittwoch, 26. April 2023, 9.00 bis 10.00 Uhr

Dauer 10 Mittwochvormittage

Ort Trainingsraum euphysis, Vaduz

Referent/in Tamara Ospelt (0041 78 8185042)

Kosten CHF 200.-

8D23

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

Beginn Mittwoch, 11. Januar 2023, 13.30 bis 14.30 Uhr
Dauer 11 Mittwochnachmittage
Ort Trainingsraum euphysis, Vaduz
Referent/in Tamara Ospelt (0041 78 8185042)
Kosten CHF 220.–

8D24

Fit & Stretch nach Liebscher & Bracht

Muskeln stärken, Muskeln strecken

Kursbeschreibung siehe Kurs 8D23

Beginn Mittwoch, 26. April 2023, 13.30 bis 14.30 Uhr
Dauer 8 Mittwochnachmittage (10. Mai und 7. Juni entfallen)
Ort Trainingsraum euphysis, Vaduz
Referent/in Tamara Ospelt (0041 78 8185042)
Kosten CHF 160.–

8D25

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, 11. Januar 2023, 17.45 bis 18.45 Uhr
Dauer 11 Mittwochabende (15. März entfällt)
Ort Trainingsraum euphysis, Vaduz
Referent/in Andrea Cipriano (0041 79 4576408)
Kosten CHF 220.–

8D26

Dayo, Dance-Yoga am Mittwochabend

Emotionen & Exercise

Kursbeschreibung siehe Kurs 8D25

Beginn Mittwoch, 26. April 2023, 17.45 bis 18.45 Uhr
Dauer 10 Mittwochabende (7. Juni entfällt)
Ort Trainingsraum euphysis, Vaduz
Referent/in Andrea Cipriano (0041 79 4576408)
Kosten CHF 200.–

8D27

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, 11. Januar 2023, 19.00 bis 20.00 Uhr
Dauer 11 Mittwochabende (15. März entfällt)
Ort Trainingsraum euphysis, Vaduz
Referent/in Andrea Cipriano (0041 79 4576408)
Kosten CHF 220.–

8D28

Faszien-Yoga am Mittwochabend

Für einen elastischen und straffen Körper

Kursbeschreibung siehe Kurs 8D27

Beginn Mittwoch, 26. April 2023, 19.00 bis 20.00 Uhr
Dauer 10 Mittwochabende (7. Juni entfällt)
Ort Trainingsraum euphysis, Vaduz
Referent/in Andrea Cipriano (0041 79 4576408)
Kosten CHF 200.–

8D29

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, 12. Januar 2023, 12.15 bis 13.15 Uhr
Dauer 10 Donnerstagmittage (16. März entfällt)
Ort Trainingsraum euphysis, Vaduz
Referent/in Andrea Cipriano (0041 79 4576408)
Kosten CHF 200.–

8D30

Faszien-Yoga am Donnerstagmittag

Für einen elastischen und straffen Körper

Kursbeschreibung siehe Kurs 8D29

Beginn Donnerstag, 27. April 2023, 12.15 bis 13.15 Uhr
Dauer 9 Donnerstagmittage
Ort Trainingsraum euphysis, Vaduz
Referent/in Andrea Cipriano (0041 79 4576408)
Kosten CHF 180.–

8D31

Muskelaufbau mit dem eigenen Körper

Back in Balance: Kräftigung für den ganzen Körper

Dieses ganzheitliche Training beinhaltet Intensität und Entspannung zugleich, Bewegungselemente zur Verbesserung der Koordination, Körperbalance und Kraftausdauer.

Beginn Donnerstag, 12. Januar 2023, 8.30 bis 9.30 Uhr
Dauer 18 Donnerstagvormittage (2. Feb., 18. Mai und 8. Juni entfallen)

Ort Primarschule, Turnhalle, Eschen

Referent/in Eliane Vogt (00423 7930165)

Kosten CHF 360.–

Organisation Gemeinde Eschen

8D32

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, 13. Januar 2023, 17.30 bis 18.15 Uhr
Dauer 10 Freitagabende (3. Feb. entfällt)
Ort Primarschule, Turnhalle, Eschen
Referent/in Eliane Vogt (00423 7930165)
Kosten CHF 180.–
Organisation Gemeinde Eschen

8D33

Fit im Rücken: ganzheitliches Körpertraining für Frau und Mann

Der Rumpf als Herz unserer Bewegung

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, 24. Januar 2023, 18.30 bis 19.40 Uhr
Dauer 15 Dienstagabende
Ort Kindergarten Schönbühl, Bewegungsraum, Eschen
Referent/in Andrea Kolb-Marxer (3733486)
Kosten CHF 345.–
Organisation Gemeinde Eschen

8D34

Schneeschuhtour für alle

Schnuppertour

Sie sind sich noch nicht sicher, ob Schneeschuhwandern das Richtige für Sie ist? Dann kommen Sie mit auf die Schneeschu-Schnuppertour und Sie werden begeistert sein. Die Teilnehmenden wandern über einfaches Gelände und geniessen die frische Winterluft. Man muss kein Ausdauersportler sein, um an der Schnuppertour teilnehmen zu können. Schneeschuhe und Stöcke werden gegen Miete zur Verfügung gestellt.

Beginn/Dauer Dienstag, 24. Januar 2023, 18.30 bis 21.00 Uhr
Ort Touristeninformation (vor dem Parkhaus), Malbun
Referent/in Michael Bargetze
Kosten CHF 48.–
Organisation Gemeinde Triesenberg

8D35

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.

Beginn/Dauer Freitag, 27. Januar und 10. Februar 2023, jeweils von 18.30 bis 19.30 Uhr
Ort Budokan by Metin Kayar, Schaan
Referent/in Metin Kayar, Alexandra Marxer
Kosten CHF 39.–

8D36

Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen

Einblick gewinnen in das vielfältige System

Kursbeschreibung siehe Kurs 8D35

Beginn/Dauer Freitag, 24. und 31. März 2023, jeweils von 18.30 bis 19.30 Uhr
Ort Budokan by Metin Kayar, Schaan
Referent/in Metin Kayar, Alexandra Marxer
Kosten CHF 39.–

8D37

Genussreiche Schneeschuhwanderung für alle

Pures Wintervergnügen

Die Winterlandschaft des Liechtensteiner Malbuns mit Schneeschuhen neu entdecken. Wir wandern über einfaches Gelände in unserem Alpengebiet und geniessen die frische Winterluft. Dabei lernen wir auch einiges über Wald, Wild, Schnee und Wetter kennen. Es ist eine Genusswanderung und für alle geeignet. Schneeschuhe und Stöcke werden gegen Miete zur Verfügung gestellt.

Beginn/Dauer Dienstag, 31. Januar 2023, 19.00 bis 21.30 Uhr
Ort Touristeninformation (vor dem Parkhaus), Malbun,
Referent/in Michael Bargetze
Kosten CHF 48.–
Organisation Gemeinde Triesenberg

8D38

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, 2. März 2023, 19.00 bis 19.45 Uhr

Dauer 10 Donnerstagabende (6. April und 18. Mai entfallen)
Ort Schulzentrum Unterland, Hallenbad, Eschen
Referent/in Jana Wessolowski
Kosten CHF 120.–
Organisation Gemeinde Eschen

8D39

Crawlkurs für Erwachsene, Fortgeschrittene

Vertiefung der Crawltechnik und Verbesserung des Schwimmstils

Die Teilnehmenden optimieren ihre Crawltechnik und eignen sich einen fließenden und ausdauernden Schwimmstil an. 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, 2. März 2023, 19.50 bis 20.35 Uhr
Dauer 10 Donnerstagabende (6. April und 18. Mai entfallen)
Ort Schulzentrum Unterland, Hallenbad, Eschen
Referent/in Jana Wessolowski
Kosten CHF 120.–
Organisation Gemeinde Eschen

8D40

Aikido Probetraining

Ai: Harmonie, Ki: Lebensenergie, Do: Lebensweg

Aikido beginnt mit körperlichem Training zur Verbesserung von Haltung, Koordination und Kondition. In Techniken mit Partnern lernen die Teilnehmenden neue Bewegungsprinzipien, die Kraft nicht mit Kraft, sondern mit Geschicklichkeit und Flexibilität begegnen. Atemübungen, Meditation und die Auseinandersetzung mit der Philosophie des Aikido führen zu mehr Ruhe und Entspannung und auch zu Lebenseinsichten. Aikido ist ein sehr nachhaltiger Prozess mit dem Ziel, das eigene Leben zu verbessern. Jede Trainingseinheit umfasst Aufwärmübungen, Konditions- und Fallübungen, gefolgt von einer Einführung in die grundlegenden Techniken der leeren Hand.

Beginn/Dauer Samstag, 4. und 11. März 2023, jeweils von 16.00 bis 17.00 Uhr
Ort Realschule, Turnhalle, Halle 1 (Eingang Hallenbad), Balzers
Referent/in Sara Crawford (00423 791 2252)
Kosten CHF 39.–
Organisation Gemeinde Balzers

8D41

Drohnen fliegen für Anfänger

Technik und Taktik

Die aktuell angebotenen Drohnen sind mit so vielen Funktionen ausgestattet, dass es fast schon schwierig wird, diese Hightech-Flugzeuge zu starten oder sie gar sicher zu steuern.

- Einführung in die Gesetzesgrundlagen (inkl. Neuerungen seit Januar 2021)
- Wetterkunde
- Grosswetterlage mit dem Nachbar
- Unterschiedliche Arten von Drohnen
- DJI Special (Update, Flight-Safety, Flight-Log)
- Was tun im Notfall, z. B. bei Verbindungsabbruch
- Grundausrüstung und interessante Apps und Hilfsmittel
- Praktisches Üben mit einer DJI Tello Drohne

Beginn/Dauer Samstag, 25. März 2023, 8.30 bis 12.00 Uhr
Ort Trainingsraum euphysis, Vaduz
Referent/in Christian Feldmann (0041 78 6171919)
Kosten CHF 95.–

8D42

Schnupperkurs: Schiessen mit Kleinkalibergewehr

Ruhe, Konzentration und Technik

Der Verein Sportschützen Vaduz SSV lädt Sie ein, unter fachkundiger Anleitung durch erfahrene Schiesssportler an einem Schiesstraining 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 Samstag, 15. April 2023, 8.30 bis 10.30 Uhr
Ort Schiessstand Rheinau, Vaduz
Referent/in Stephan Hoop, Gustav Kaufmann
Kosten CHF 35.–

8D43

Schnupperkurs: Schiessen mit Kleinkalibergewehr

Ruhe, Konzentration und Technik

Kursbeschreibung siehe Kurs 8D42

Beginn/Dauer Donnerstag, 20. April 2023, 19.00 bis 21.00 Uhr
Ort Schiessstand Rheinau, Vaduz
Referent/in Stephan Hoop, Gustav Kaufmann
Kosten CHF 35.–

8D44

Schnupperkurs: Schiessen mit Kleinkalibergewehr

Ruhe, Konzentration und Technik

Kursbeschreibung siehe Kurs 8D42

Beginn/Dauer Samstag, 29. April 2023, 8.30 bis 10.30 Uhr
Ort Schiessstand Rheinau, Vaduz
Referent/in Stephan Hoop, Gustav Kaufmann
Kosten CHF 35.–

8D45

Schnupperkurs: Schiessen mit Kleinkalibergewehr

Ruhe, Konzentration und Technik

Kursbeschreibung siehe Kurs 8D42

Beginn/Dauer Donnerstag, 4. Mai 2023, 19.00 bis 21.00 Uhr
Ort Schiessstand Rheinau, Vaduz
Referent/in Stephan Hoop, Gustav Kaufmann
Kosten CHF 35.–

Schnupperkurs: Schiessen mit Kleinkalibergewehr

Ruhe, Konzentration und Technik

Kursbeschreibung siehe Kurs 8D42

Beginn/Dauer Dienstag, 16. Mai 2023, 19.00 bis 21.00 Uhr

Ort Schiessstand Rheinau, Vaduz

Referent/in Stephan Hoop, Gustav Kaufmann

Kosten CHF 35.–

8D46

Ort Primarschule, Turnhalle, Nendeln

Referent/in Robina Ritter (3739840)

Kosten CHF 288.–

Organisation Gemeinde Eschen

Schnupperkurs: Schiessen mit Kleinkalibergewehr

Ruhe, Konzentration und Technik

Kursbeschreibung siehe Kurs 8D42

Beginn/Dauer Dienstag, 23. Mai 2023, 19.00 bis 21.00 Uhr

Ort Schiessstand Rheinau, Vaduz

Referent/in Stephan Hoop, Gustav Kaufmann

Kosten CHF 35.–

8D47

Grundkurs Fahrsicherheit mit dem E-Bike

Bike-Beherrschung in jeder Situation

Die Teilnehmenden lernen theoretisch und praktisch, ihr Fahrrad (E-Bike) in gewöhnlichen und ungewöhnlichen Situationen souverän zu beherrschen.

- Tipps zum Bike
- Grundposition der Fahrsituation anpassen
- Gleichgewichtsübungen
- Richtiges und kontrolliertes Bremsen
- Blickführung und Kurventechnik
- Praktische Umsetzung des Gelernten auf Asphalt und Schotter

Beginn/Dauer Samstag, 17. Juni 2023, 10.00 bis 12.00 Uhr

Ort Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Referent/in Gary Metz (0041 79 1245810)

Kosten CHF 42.–

Organisation Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

8D48

Workout und Kondition

Bodyforming

Problemzonentraining und Gewebestraffung

Erarbeiten eines individuellen Trainingsprogramms. Schon eine Stunde pro Woche bringt den Teilnehmerinnen schneller sichtbare Resultate als jede andere Gymnastik. 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, 11. Januar 2023, 8.30 bis 10.00 Uhr

Dauer 12 Mittwochvormittage

8E01

Bodyforming

Problemzonentraining und Gewebestraffung

Kursbeschreibung siehe Kurs 8E01

Beginn Mittwoch, 26. April 2023, 8.30 bis 10.00 Uhr

Dauer 10 Mittwochvormittage

Ort Primarschule, Turnhalle, Nendeln

Referent/in Robina Ritter (3739840)

Kosten CHF 240.–

Organisation Gemeinde Eschen

8E02

Fatburner-Bauchkiller am Montagmorgen

Der Name ist Programm

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, 23. Januar 2023, 8.45 bis 9.45 Uhr

Dauer 18 Montagvormittage

Ort Vereinshaus, Judoraum im 1. Stock, Ruggell

Referent/in Sabrina Nachbaur (0043 664 2869792)

Kosten CHF 324.–

Organisation Gemeinde Ruggell

8E03

Fatburner-Bauchkiller am Dienstag

Der Name ist Programm

Kursbeschreibung siehe Kurs 8E03

Beginn Dienstag, 24. Januar 2023, 19.00 bis 20.00 Uhr

Dauer 20 Dienstagabende

Ort Kindergarten, Mehrzweckraum, 1. OG, Ruggell

Referent/in Sabrina Nachbaur (0043 664 2869792)

Kosten CHF 360.–

Organisation Gemeinde Ruggell

8E04

Tanzen

Salsa Cubana am Dienstagabend

Für Anfänger

Die Teilnehmenden erlernen die Grundschriffe und Basisregeln des Salsa Cubana. 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.

8F01

Beginn Dienstag, 17. Januar 2023, 18.30 bis 19.30 Uhr

Dauer 6 Dienstagabende

Ort Spoerry Fabrik, Kleinkunsthöhne, Eingang 2, Triesen

Referent/in Massimo Daniele (0041 78 890 3916)

Kosten CHF 108.–

Organisation Gemeinde Triesen

8F02

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, 27. Februar 2023, 19.00 bis 20.00 Uhr

Dauer 6 Montagabende

Ort Vereinshaus, Gamprin

Referent/in Elisabeth Elkuch-Heid

Kosten CHF 108.–

Organisation Gemeinde Gamprin

8F03

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, 28. Februar 2023, 19.30 bis 21.00 Uhr

Dauer 6 Dienstagabende

Ort Vereinshaus, Gamprin

Referent/in Maria Sigg (2321459)

Kosten CHF 138.–

Organisation Gemeinde Gamprin

8F04

Afro Dance

Alle Niveaus

Gemeinsam begeben wir uns in die Welt des afrikanischen Tanzen. Wir lernen grundlegende Bewegungsabläufe kennen und tauschen ein in die Polyrhythmik afrikanischer Musik, traditioneller sowie moderner 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, 1. März 2023, 19.30 bis 21.00 Uhr

Dauer 6 Mittwochabende

Ort Vereinshaus, Gamprin

Referent/in Maria Schweißl (0041 79 687 9134)

Kosten CHF 150.–

Mitbringen Sportkleidung, Trinkflasche

Organisation Gemeinde Gamprin



Ernährung, Essen und Kulinarik

Beginn/Dauer Mittwoch, 18. Januar 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
13. Januar ist die Anmeldung verbindlich.
CHF 60.– inkl. Fermentationsgläser (Material-
kosten werden zusätzlich von der Kursleitung
eingezogen)

Organisation Gemeinde Balzers

9A01

Wein: Rebsorten-ABC der Vielfalt

Die kleine Weinkunde

An diesem Abend wird sich den Sorten ausserhalb von Cabernet Sauvignon und Chardonnay gewidmet, die die Weinwelt erobert haben. Dabei erhalten die Teilnehmenden im Gespräch praktische Tipps rund um das Thema Wein. Nach einer kleinen Einführung in die Degustationslehre probieren die Teilnehmenden selbst die unterschiedlichen Rebsorten. Sie entdecken und degustieren Spezialitäten wie Petit Manseng, Negroamaro oder auch Petit Verdot und Carmenere, nur um einige zu nennen. Sie degustieren Weine, die nicht aus den internationalen Trauben gekeltert wurden. Erleben Sie persönlich die Unterschiede. Ihr eigener Geschmack ist, was wirklich zählt. Tauchen Sie ein in die grosse Welt der Weine.

Beginn/Dauer Dienstag, 17. Januar 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

9A02

Wein: Rebsorten-ABC der Vielfalt

Die kleine Weinkunde

Kursbeschreibung siehe Kurs 9A01

Beginn/Dauer Dienstag, 24. Januar 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

9A03

Fermentieren von Gemüse: Sauerkraut, Kimchi & Co

Schmackhaft, haltbar und gesund

Werden Sie zum Fermentier-Profi, denn mit fermentierten Köstlichkeiten lässt sich die Kraft von regionalem Gemüse perfekt für die Wintermonate einfangen. Die bekanntesten Vertreter sind wohl Sauerkraut und Kimchi. Prinzipiell kann jedes Gemüse fermentiert werden und ist es empfehlenswert, frisches, saisonales Gemüse zu verarbeiten. Wir wagen uns aber auch an Hülsenfrüchte etc. Die Teilnehmenden erfahren viel Wissenswertes rund um das Thema Milchsäuregärung wie Probiotika, Gärungsprozess, Lagerung und einiges mehr. Unter professioneller Anleitung werden Schritt für Schritt die verschiedenen Zutaten fermentiert. Anschliessend werden bereits Gerichte mit fermentierten Zutaten zu Köstlichkeiten verarbeitet und gemeinsam genossen.

9A04

Streetfood-Rezepte aus aller Welt

Speisen direkt auf die Hand

Die Speisen der Strassenküchen sind so vielfältig wie die jeweiligen Herkunftsländer. Doch eines haben sie alle gemeinsam: sie werden direkt auf die Hand serviert. Wir bereiten gemeinsam eine Auswahl an verschiedensten Speisen der Streetfood-Küchen aus aller Welt zu. Die zubereiteten Speisen werden natürlich in gemütlicher Runde gemeinsam verkostet.

Beginn/Dauer Donnerstag, 19. Januar 2023,
18.00 bis 22.00 Uhr

Ort Gemeindehaus, Saalküche, Gamprin

Referent/in Livia Begle (0043 664 4562918)

Kosten CHF 60.–
CHF 40.– Wareneinsatz pro Person
(Materialkosten werden zusätzlich von der
Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinde Gamprin

9A05

Das Beste für jeden Tag

Wohlfühlküche aus der Pfanne: genial, vital,
regional

In Minutenschnelle lassen sich aus Fleisch, Gemüse oder Getreide aromatische, gesunde Köstlichkeiten zaubern. 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 Mittwoch, 25. Januar 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
19. Januar ist die Anmeldung verbindlich.

Organisation Gemeinschaftszentrum Resch,
Schaan, in Kooperation mit dem Amt für
Gesundheit / Carmen Eggenberger, Ernährungs-
beratung Eliane Vogt sowie den Gemeinden
Balzers und Eschen

9A06

Ramen: Japanische Suppe mit Nudeln

Essen wie in Japan

Ein aktiver Abend, an dem wir gemeinsam unterschiedliche Ramen zubereiten. 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, 26. Januar 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

9A07

Ramen: Japanische Suppe mit Nudeln

Essen wie in Japan

Kursbeschreibung siehe Kurs 9A06

Beginn/Dauer Donnerstag, 9. März 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

9A08

Rheintal-Riebel

Eine alte Tradition neu entdecken

Während Jahrhunderten war der «Türggen», wie der Mais genannt wird, Hauptnahrungsmittel in unserer Region. Wir lassen eine alte Tradition des Rheintals wiederaufleben. Riebel ist ein Gericht, welches gut sättigt und heute eine feine Abwechslung im Speiseplan darstellt. An diesem Vormittag kochen wir aus verschiedensten Sorten Maisgriess Riebel und verkosten ihn mit frischem Apfelsmus.

Beginn/Dauer Samstag, 11. Februar 2023, 10.00 bis 13.00 Uhr

Ort Schulzentrum Unterland, Schulküche, Eschen

Referent/in Bernarda Haas

Kosten CHF 68.–

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

Organisation Gemeinde Eschen

9A09

Liebe geht durch den Magen, kochen für den Herzensmensch

Der ganz besondere Valentinskochkurs

Gemeinsam bereiten die Teilnehmer unter fachkundiger Anleitung des Profis ein 4-Gänge Verwöhn-Menü zu. Schritt für Schritt kochen sie die Speisen für jedes Gericht und bekommen viele Tipps über den richtigen Umgang mit den Zutaten. Wir starten mit einer Variation von Saibling aus dem Weisstannental, dann folgt ein feines asiatisches Süsschen, als Hauptgang wird ein Kalbshohrücken am Stück gebraten, ergänzt mit einer holländischen Sauce und spannenden und gluschtigen Beilagen. Zum krönenden Abschluss bereiten wir Schaumgefrorenes zu.

Die Gäste des Herzens werden um 18.30 Uhr mit einem Glas Sekt empfangen. Unterstützt vom Profi setzen die Köche ihr Gericht in Szene. Gemeinsam geniessen alle das «Vor-Valentinsgourmetmenü». Dazu gibt es Weine aus Liechtenstein, wobei zu jedem Gang ein anderer Wein serviert wird.

Beginn/Dauer Sonntag, 12. Februar 2023, 15.00 bis 22.00 Uhr; Gäste um 18.30 Uhr

Ort Realschule, Schulküche (Eingang Hallenbad), Balzers

Referent/in Klaus Reiter (0041 78 8893564)

Kosten CHF 75.– Mit dem Anmeldeschluss am 1. Februar ist die Anmeldung verbindlich. CHF 160.– Wareneinsatz für Teilnehmer und Gast inkl. Getränke (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinde Balzers

9A10

Orientalische Meze, alles rund um Hummus & Co.

Kleine Speisen, ideal zum Teilen

Viele verschiedene kleine Speisen, mitten auf dem Tisch, nehmen, was man gerade mag. Dafür steht die orientalische Küche. Wir bereiten zahlreiche Meze gemeinsam zu und stellen ein besonderes Buffet zusammen. Die farbenfrohen und würzigen Speisen werden natürlich in gemütlicher Runde gemeinsam verkostet.

Beginn/Dauer Donnerstag, 16. Februar 2023, 18.00 bis 22.00 Uhr

Ort Gemeinschaftszentrum Resch, Küche, Schaan

Referent/in Livia Begle (0043 664 4562918)

Kosten CHF 60.–

CHF 40.– Wareneinsatz pro Person (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

9A11

Selbstgemachtes, so einfach, so gut

Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe in Kräutern und Gewürzen

Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe gehören zu den Mikronährstoffen, die unser Körper nicht selber herstellen kann und regelmässig mit Lebensmitteln aufgenommen werden müssen. Auch Ballaststoffe zählen dazu und sind für unsere Gesundheit in vielfältiger Weise wichtig. Die Teilnehmenden erhalten einen guten ersten Überblick und der Profi erläutert, was alles Gutes in zahlreichen Lebensmitteln steckt, das regelrecht darauf wartet, kulinarisch hervor gekitzelt zu werden. «Sälber Gmachts», und nicht nur feines Pesto und Geniales mit Sprossen: Der Profi zeigt, wie leicht dies mit den unterschiedlichen Zutaten gelingt. Dazu reichlich Tipps und praktische Anwendungen für den Alltag.

Beginn/Dauer Montag, 27. Februar 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 22. Februar ist die Anmeldung verbindlich.

Organisation Gemeinde Eschen in Kooperation mit dem Amt für Gesundheit / Carmen Eggenberger, Ernährungsberatung Eliane Vogt, Gemeinde Balzers sowie GZ Resch

9A12

Sushi zubereiten

Einführung in die japanische Sushi-Welt

Maki- und Temaki-Sushi, das ist eine einfache Art von Sushi, wie sie Japaner oft zu Hause essen. Die Teilnehmenden werden in die Geheimnisse der Zubereitung eingeweiht: Sushi-Reis vorbereiten, Inhalt rüsten, Sushi mit Nori rollen. Nach japanischer Art anrichten und anschliessend gemeinsam geniessen.

Beginn/Dauer Samstag, 4. März 2023, 11.00 bis 14.00 Uhr

Ort Realschule, Schulküche (Eingang Hallenbad), Balzers

Referent/in Akiko Sawamoto

Kosten CHF 96.– (inkl. Materialkosten)

Organisation Gemeinde Balzers

9A13

Sushi zubereiten

Einführung in die japanische Sushi-Welt

Kursbeschreibung siehe Kurs 9A12

Beginn/Dauer Samstag, 25. März 2023, 11.00 bis 14.00 Uhr

Ort Realschule, Schulküche (Eingang Hallenbad), Balzers

Referent/in Akiko Sawamoto

Kosten CHF 96.– (inkl. Materialkosten)

Mitbringen Schürze, verschliessbare Behälter und Schreibmaterial

Organisation Gemeinde Balzers

9A14

Ayurvedisch Kochen für den Alltag: Entschlackung und Reinigung

Ayurveda, das Wissen vom langen Leben

Ayurveda, diese Küche dient nicht nur zur Erhaltung der Gesundheit, sie ist auch sehr lecker. Der Ursprung des Ayurveda ist zwar in Indien, die Ayurveda-Küche ist aber nicht mit der indischen Küche zu verwechseln. Lassen Sie sich durch spannende und neue Rezepte und vertieftes Wissen in gesunder Ernährung inspirieren. In gemeinsamer Runde kochen und geniessen wir anschliessend.

Beginn/Dauer Montag, 6. März 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 1. März ist die Anmeldung verbindlich. CHF 45.– Wareneinsatz (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinde Triesen

Kochen und gut essen

Menüs, die gut zum Nachkochen sind.

Kochen locker von der Hand und das in geselliger Runde: In unseren Kochkurspartys kochen und präsentieren die Teilnehmenden an jedem Kursabend ein Mehrgang-Menü in gemütlicher Atmosphäre. Es schmeckt immer am besten, wenn man es gemeinsam geniesst.

Beginn Donnerstag, 9. März 2023,
17.30 bis 22.30 Uhr

Dauer 4 Donnerstagabende

Ort Gemeinschaftszentrum Resch, Küche, Schaan

Referent/in Peter Knöpfel (0041 78 7227394)

Kosten CHF 220.–

CHF 40.– pro Abend Wareneinsatz
(Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

9A15

Mitbringen Schürze, verschliessbare Behälter und Schreibmaterial

Organisation Gemeinde Eschen

9A18

Gyoza: Japanische Teigtaschen

Essen wie in Japan

Zubereitet werden verschiedenste Füllungen für die in ganz Asien sehr beliebten Gyoza. Hühnchen, Fleisch und Meeresfrüchte sind dabei, wie auch eine vegetarische Füllung. Die Gyoza werden zusammengefaltet und anschliessend gedämpft, gebraten und auch in einer herrlichen Brühe serviert. Selbstgemachte Dips und auch ein wunderbares Chili Öl runden diese Leibspeise der Japaner ab.

Beginn/Dauer Donnerstag, 16. März 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

9A16

Cocktail-Kurs

Die Klassiker

Sich einmal wie ein richtiger Cocktail-Profi fühlen und Getränke der besonderen Art mixen.

- Wissenswertes über Geschichte und Ausrüstung
- Erläuterung des Equipments und der Werkzeuge (Jigger, Shaker etc.)
- Erklärung der Zubereitungsarten (Shaken, Rühren, Bauen)
- Aktives Zubereiten von sechs verschiedenen Cocktails, drei davon nichtalkoholisch

Beginn/Dauer Dienstag, 14. März 2023,
19.00 bis 21.00 Uhr

Ort St. Martins Pub am Platz, Eschen

Referent/in Adrienn Lepres

Kosten CHF 75.– inkl. Getränke und Foodpair (Imbiss)

Organisation Gemeinde Eschen

9A17

Gerichte, die zeigen, was Essen bewirkt

Ausstrahlung, Glück, Schlaf und gute Nerven

Wir vergessen oft, dass unser Körper zum einwandfreien Funktionieren ein bisschen Fürsorge braucht. Wer in seinem Alltag auf eine gesunde Lebensweise achtet, bleibt länger fit und leistungsfähig. Viele Lebensmittel wirken enorm auf einen frischen Teint und eine schlanke Linie, besseren Schlaf und gute Nerven, das ist Lebensqualität. Wir gehen den folgenden Fragen nach:

- Was hat Gesundheit mit Ausstrahlung zu tun?
- Welche Lebensmittel dürfen niemals im Kühlschrank fehlen?
- Warum wirken gewisse Lebensmittel auf Stimmung und die Nerven?
- Welche Proteine wirken besonders auf einen tiefen, gesunden Schlaf?

Gemeinsam bereiten wir verschiedene Gerichte zu und geniessen diese in gemütlicher Runde.

Beginn/Dauer Mittwoch, 15. März 2023,
19.00 bis 22.00 Uhr

Ort Schulzentrum Unterland, Schulküche, Eschen

Referent/in Eliane Vogt (00423 7930165)

Kosten CHF 95.– (inkl. Materialkosten)

9A21

Teenager kochen, gewusst was, gewusst wie

Einfach, gesund und lecker

Gemeinsam bereiten wir z.B. Wraps oder selbstgemachte Burger zu. Aber auch coole Salatvariationen und feine Desserts! Es wird zusammen gekocht, gebacken und gebraten. Einfache und super leckere Gerichte, die den richtigen Kick Energie geben, und das mit einer gehörigen Portion Spass. Anschliessend geniessen wir die köstlich zubereiteten Speisen.

Beginn/Dauer Samstag, 18. März 2023,
11.00 bis 14.00 Uhr

Ort Gemeindehaus, Saalküche, Gamprin

Referent/in Eliane Vogt (00423 7930165)

Kosten CHF 85.– (inkl. Materialkosten)

Organisation Gemeinde Gamprin

9A22

Der Frühling auf dem Teller, ganz ohne Fleisch!

Vegetarisch kochen für den Alltag

Wir kochen gemeinsam leckere, gesunde Frühlingsrezepte und bereiten unsere herzhaften Mahlzeiten bekömmlich zu, basisch und vegetarisch. Zutaten mit frischen Kräutern, herrlichem Gemüse, frischem Obst 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. Zusätzlich erfahren die Teilnehmenden einiges über besonders wertvolle Mineralien, Vitamine und Eiweisskombinationen. Abschliessend geniessen wir unsere Köstlichkeiten in gemütlicher Runde.

Beginn/Dauer Montag, 20. März 2023,
19.00 bis 22.00 Uhr

Ort Gemeinschaftszentrum Resch, Küche, Schaan

Referent/in Eliane Vogt (00423 7930165)

Kosten CHF 95.– (inkl. Materialkosten)

Organisation Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

9A20

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, 18. März 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

9A23

Kleines & Feines für Apéro und Gäste

Variante reich und vielfältig einsetzbar

Verzaubern Sie Ihre Gäste bei der nächsten Einladung mit neuen Apéro-Ideen. Überraschen Sie Ihre Familie mit kleinen leckeren, kalten und warmen Köstlichkeiten: gewickelt, geschichtet, gerollt oder aufgespiesst. Von Suppen, Fisch oder Meeresfrüchten, Geflügelspezialitäten, Teigtaschen oder Broten bis hin zu kleinen Desserts. Der Profi zeigt Ihnen Kniffs und Tricks und Sie lernen neue Rezepte kennen, welche Sie auch selber geniessen dürfen. Die Rezepte sind vielseitig einsetzbar als Znüni, für den Brunch, zum Mitnehmen als Lunch, für kleine Stehparties, für ein Picknick, als Apéro oder Vorspeise. Die zubereiteten Gerichte werden gemeinsam in gemütlicher Runde genossen.

Beginn/Dauer Dienstag, 21. März 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 16. März ist die Anmeldung verbindlich.

Organisation Gemeinde Balzers in Kooperation mit dem Amt für Gesundheit / Carmen Eggenberger, Ernährungsberatung Eliane Vogt, Gemeinde Eschen sowie GZ Resch

CHF 40.– (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinde Eschen

sein soll: erfüllend, macht Spass und kostet kaum Zeit und Anstrengung. Die zubereiteten Köstlichkeiten geniessen wir anschliessend in gemeinsamer Runde.

Leitung

Klaus Reiter ist eidg. dipl. Küchenchef.

9A24 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. Zum Schluss werden die Gerichte mit einer passenden Beilage gemeinsam verkostet.

Beginn/Dauer Donnerstag, 23. März 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

9A27 Frühlingsrezepte, der Frühling kann kommen

Kulinarische Highlights passend zur Saison

Wir kreieren verschiedene kulinarische Highlights rundum saisonale Frühlingklassiker wie Spargel, Bärlauch & Co. Einfache vegetarische Alltagsrezepte und raffinierte Speisen sind mit dabei. Livia Begle zeigt, wie verschiedene saisonale Gemüsesorten gekonnt eingesetzt werden können. Natürlich wird alles gemeinsam verkostet und die Rezepte gibt es zum mit nach Hause nehmen.

Beginn/Dauer Donnerstag, 27. April 2023, 18.00 bis 22.00 Uhr

Ort Gemeinschaftszentrum Resch, Küche, Schaan

Referent/in Livia Begle (0043 664 4562918)

Kosten CHF 60.–

CHF 40.– Wareneinsatz pro Person (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Beginn/Dauer Donnerstag, 27. April 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 20. April ist die Anmeldung verbindlich. CHF 50.– Wareneinsatz (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinde Balzers

9A25 Aussergewöhnliche Salatkreationen

Vielseitige Salat-Rezepte

Salat ist nicht gleich Salat, denn Salate können auf vielfältige Weise zubereitet werden. Es gibt unzählige besondere Kombinationen, die weit über den Standardmix aus Eisbergsalat, Gurke und Tomate hinausreichen. Aussergewöhnliche Salatkreationen entweder als Beilage, als leichtes Mittagessen oder perfekt als Meal-Prep fürs Büro werden gemeinsam zubereitet und natürlich verkostet.

Beginn/Dauer Donnerstag, 30. März 2023, 18.00 bis 22.00 Uhr

Ort Gemeindehaus, Saalküche, Gamprin

Referent/in Livia Begle (0043 664 4562918)

Kosten CHF 60.–

CHF 40.– Wareneinsatz pro Person (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinde Gamprin

9A28 Knödel und Saucen

Was Sie in Ihrer Küche über Saucen und Knödel wissen sollten

Heiss auf Saucen - leicht, pikant, würzig, schaumig! Damit ein Gericht so richtig zum Genuss wird, braucht man dazu eine wohlschmeckende Sauce. Die Sauce spielt die «Melodie» zu gebratenen und gekochten Schmankerln aus der Küche. Aber was wären die Saucen ohne Knödel? Sie vereinen die Vielfalt in allen Geschmacksrichtungen von süss bis sauer, von Gemüse bis Fleisch, von der Hauptspeise bis zur Beilage. Knödel sind ein fixer Bestandteil der Mahlzeit, gleich ob Krautknödel, Semmelknödel mit Speck, Käseknödel, Fleischknödel, Kalbsbräteln oder luftige Topfenknödel mit karamellierter Fruchtsauce.

Beginn/Dauer Donnerstag, 27. April 2023, 18.00 bis 22.00 Uhr

Ort Primarschule, Schulküche, Triesen

Referent/in Werner Vögel (0043 680 4419808)

Kosten CHF 92.– (inkl. Materialkosten) Mit dem Anmeldeschluss am 19. April ist die Anmeldung verbindlich.

Organisation Gemeinde Triesen

9A30 Italia Fresca: Antipasti mare

Italienische Vorspeisen aus dem Meer

Antipasti bedeutet «vor der Mahlzeit» und stammt, wie so viele leckere Speisen, aus Italien. Trotz der meist üppigen Hauptgerichte, die in Italien üblich sind, verzichten nur die Wenigsten auf die leckeren Häppchen. Die vielfältigen Variationen der Antipasti teilen sich in Mare (vom Meer) und Monti (vom Berg) auf. An diesem Abend widmen wir uns ein paar leckeren «Antipasti Mare» Rezepten. Wer könnte schon einem köstlichen Insalata die Mare oder einem Insalata di Polpo widerstehen. Und auch Cozze Gratinate und Bruschette alla marinara sind ein Traum. Damit und mit vielen weiteren Ideen können Sie ihren nächsten Besuch «vor der Mahlzeit» oder einfach zu einem Glas italienischem Wein, überraschen.

Beginn/Dauer Montag, 8. Mai 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 3. Mai ist die Anmeldung verbindlich. CHF 55.– Wareneinsatz (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Organisation Gemeinde Triesen

9A26 Ostern 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, 1. April 2023, 9.00 bis 13.00 Uhr

Ort Schulzentrum Unterland, Schulküche, Eschen

Referent/in Bernarda Haas

Kosten CHF 68.–

9A29 Kleines Einmaleins der schnellen, vielseitigen Fischküche

Genussreicher Frische-Zauber aus der Region

Inhalt

Ein gutes Fischrezept braucht weder viel Zeit noch eine endlos lange Zutatenliste. Ganz nach dem Motto: «Die einfachen Dinge sind oft die besten im Leben». Die Gerichte sind kreativ, schnell zu kochen und vielseitig einsetzbar. Wir kochen mit wenigen frischen Zutaten und fangfrischem Fisch leckere und schnelle Gerichte für jede Gelegenheit. Egal, ob Hauptmahlzeit oder kleinerem Imbiss. So wird Kochen wieder zu dem, was es

9A31 Spargelvariationen mit Fisch und Fleisch

Kreative, leichte Küche von heute

Der Frühling lässt grüssen. Jedes Jahr aufs Neue freuen wir uns über die Spargelsaison. Was wäre die saisonale Küche im Frühjahr ohne das weisse Gold? Der perfekte Zeitpunkt, kreative Variationen kennenzulernen. Neue Kreationen mit Fisch, Fleisch, Bärlauch, diversen Beilagen und dazu passenden feinen Saucen verschmelzen zu kulinarischen Höhepunkten. Kochen und geniessen Sie

Beginn/Dauer Donnerstag, 11. Mai 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 3. Mai ist die Anmeldung verbindlich.

Organisation Gemeinde Triesen

Smoothies und Früchte-Bowls

Fit in den Tag

Inhalt

Wir bereiten gemeinsam allerlei Leckereien zum Frühstück vor und kreieren feine Smoothies. Abwechslungsreich und ausgewogen in den Zutaten und köstlich im Geschmack, so erhält wirklich jeder die Chance, seinen Nährstoffbedarf auf leichte, schnelle und sehr wohlschmeckende Weise zu decken. Sie unterstützen unser Immunsystem und aktivieren die körpereigene Abwehr. Zusätzlich bereiten wir vitaminreiche Frühstück-Bowls. Die Teilnehmenden erhalten wertvolle Informationen zur gesunden Ernährung und zu Superfoods. Dabei geniessen sie einen schönen Abend.

Beginn/Dauer Freitag, 12. Mai 2023, 19.00 bis 22.00 Uhr
Ort Primarschule, Schulküche, Triesen
Referent/in Caroline Gassner (0041 79 5623084)
Kosten CHF 57.-
 CHF 20.- (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)
Organisation Gemeinde Triesen

9A32

Bioprodukte und Inhaltsstoffe. Hinweise und Fakten zu gesundem Zuckerersatz und warum Haushaltszucker unbedingt reduziert werden sollte, gehören selbstverständlich dazu. Abschliessend geniessen wir unsere Köstlichkeiten in gemütlicher Runde.

Beginn/Dauer Montag, 22. Mai 2023, 19.00 bis 22.00 Uhr
Ort Schulzentrum Unterland, Schulküche, Eschen
Referent/in Eliane Vogt (00423 7930165)
Kosten CHF 95.- (inkl. Materialkosten)
Organisation Gemeinde Eschen

Bulgur, Hirse, Couscous & Co.

Genial vital

Inhalt

Als Hauptbestandteil und auch als Beilage zu Fisch, Fleisch und Gemüse sind Bulgur, Hirse, Couscous bekannt und vielseitig einsetzbar. Sie sind gesund und bereichern die Ernährung mit wertvollen Bestandteilen. Sogar süss mit Nüssen, Früchten und Milch verfeinert, ist Couscous ein körniger Genuss. Der Profi zeigt, wie diese Lebensmittel richtig zubereitet werden und wie vielfältig Bulgur, Hirse und Couscous sowohl in der warmen als auch der kalten Küche einsetzbar sind. An diesem Abend gibt es viele Rezeptideen und Tipps für eine geniale, vitale Küche mit einem kulinarischen Wohlfühl-Plus. Sie bringen kulinarische Vielseitigkeit und Abwechslung auf den Tisch. Die zubereiteten Köstlichkeiten werden abschliessend gemeinsam geniessen.

Beginn/Dauer Montag, 5. Juni 2023, 18.00 bis 22.00 Uhr
Ort Primarschule, Schulküche, Triesen
Referent/in Werner Vögel (0043 680 4419808)
Kosten CHF 93.- (inkl. Materialkosten) Mit dem Anmeldeschluss am 27. Mai ist die Anmeldung verbindlich.
Organisation Gemeinde Triesen

9A37

Kleines Einmaleins der schnellen, vielseitigen Marktküche

Genussreicher Frische-Zauber aus der Region

Inhalt

Ein gutes Rezept braucht weder viel Zeitaufwand noch eine endlos lange Zutatenliste. Ganz nach dem Motto: «Die einfachen Dinge sind oft die besten im Leben». Die Gerichte sind kreativ, schnell zu kochen und vielseitig einsetzbar. Wir kochen mit wenigen regionalen und frischen Zutaten leckere und schnelle Gerichte für jede Gelegenheit. Egal ob Hauptmahlzeit oder Snack. So wird Kochen wieder zu dem, was es sein soll: erfüllend, macht Spass und kostet kaum Zeit und Anstrengung. Die zubereiteten Köstlichkeiten geniessen wir anschliessend in gemeinsamer Runde.

Beginn/Dauer Mittwoch, 17. Mai 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 10. Mai ist die Anmeldung verbindlich.
 CHF 40.- Wareneinsatz (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)
Organisation Gemeinde Balzers

9A33

Fingerfood, alles für den perfekten Aperitif

Zahlreiche Ideen für den Apéro

Inhalt

Livia Begle zeigt viele Tipps und Tricks, wie Sie aus verschiedensten kleinen Speisen ein außergewöhnliches Fingerfood-Bufferet zaubern. Wir bereiten eine Auswahl von einfachen bis zu außergewöhnlichen Fingerfood-Kreationen zu. Mit dabei sind unter anderem italienische Klassiker wie zum Beispiel Grissini und verschiedenste Bruschette, aber auch Fingerfood-Rezepte aus aller Welt.

Beginn/Dauer Dienstag, 23. Mai 2023, 18.00 bis 22.00 Uhr
Ort Gemeinschaftszentrum Resch, Küche, Schaan
Referent/in Livia Begle (0043 664 4562918)
Kosten CHF 60.-
 CHF 40.- Wareneinsatz pro Person (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)
Organisation Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

9A35

Roher Genuss: Tatar, Carpaccio, Cerviche & Co

Sommerliche Köstlichkeiten

Inhalt

Wussten Sie, dass rohes Fleisch und roher Fisch echte Vitaminbomben sind? Die richtige Zubereitung macht es aus. Die kalten Genüsse aus Fleisch, Fisch und Gemüse gibt es auf der ganzen Welt. Auf unserer Reise rund um den Globus begegnet uns das klassische Rindstatar mit frischen Gewürzen schmackhaft kreiert. Oder darf es auch mal aus Lachs, Thunfisch oder Saibling sein? Wie wäre es mit einem lateinamerikanischen Cerviche mariniert mit Limetten an Frühlingszwiebeln und Tomaten? Auch das Carpaccio darf nicht fehlen: vom Rindscarpaccio mit Olivenöl und schwarzem Pfeffer zu einem raffinierten Randen-Carpaccio bleiben keine Wünsche offen. Nach der gemeinsamen Zubereitung der Gaumenfreuden geniessen wir zusammen die frischen Köstlichkeiten.

Beginn/Dauer Freitag, 23. Juni 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 16. Juni ist die Anmeldung verbindlich.
 CHF 60.- Wareneinsatz (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)
Organisation Gemeinde Balzers

9A38

Genuss ohne Reue: gesunde Desserts

Für richtige Schleckermäuler

Inhalt

Wer sich gesund ernähren möchte, muss nicht auf Süsses verzichten. Desserts können so gesund gestaltet werden, dass sie zu reinsten Superfoods werden. Gemeinsam backen, rühren und kreieren wir tolle Desserts und genussvolle Schleckereien. Dabei gibt es Tipps und Tricks vom Profi, die die Teilnehmenden direkt üben können. Zusätzlich erfahren sie einiges über wertvolle Lebensmittel,

9A34

Frühstücksideen aus dem Thermomix

Für einen guten Start in den Tag

Inhalt

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 Freitag, 2. Juni 2023, 19.00 bis 22.00 Uhr
Ort Primarschule, Schulküche, Triesen
Referent/in Caroline Gassner (0041 79 5623084)
Kosten CHF 57.-
 CHF 20.- (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)
Organisation Gemeinde Triesen

9A36



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, 9. Januar 2023, 18.00 bis 20.00 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, 14. Januar 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 55.– (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, 10. Januar 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 Teilnehmende CHF 50.– (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

10A04

Deutsch A1+ Intensiv, Modul 2

Abendkurs

Sie lernen in angenehmer, positiver Atmosphäre 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 Donnerstag, 9. Februar 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 Teilnehmende CHF 50.– (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

10A05

Deutsch A2, Modul 1

Deutsch am Samstagvormittag

Die Teilnehmenden lernen in angenehmer Atmosphäre wichtige Grundlagen der deutschen Sprache vertiefen. Mit klaren Aufgabenstellungen und reichhaltigem Übungsangebot.

Beginn Samstag, 14. Januar 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 Teilnehmenden CHF 55.– (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

10A06

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, 10. Januar 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 Teilnehmende CHF 50.– (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

10A07

Deutsch A2+ Intensiv, Modul 2

Abendkurs

Sie haben viel Gelegenheit, wichtige Redewendungen für Beruf und Alltag mit 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. Nach Abschluss dieses Moduls sind Sie bereit für die Prüfung A2.

Beginn Donnerstag, 9. Februar 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 Teilnehmende CHF 50.– (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

10A08

Deutsch B1+ Intensiv, Modul 1

Abendkurs

Die Teilnehmenden trainieren mündlich und schriftlich wichtige Redewendungen für Beruf und Alltag in 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, 11. Januar 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 Teilnehmende 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. Nach Abschluss dieses Moduls sind Sie bereit für die Prüfung B1.

Beginn Montag, 13. Februar 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 Teilnehmende CHF 50.– (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

10A10

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.

Beginn Donnerstag, 12. Januar 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)

10A11

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. Nach Abschluss dieses und des Moduls 2 sind Sie bereit für die B2-Prüfung.

Beginn Mittwoch, 11. Januar 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 Teilnehmende CHF 50.– (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

10A12

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, 13. Februar 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 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.

Beginn Mittwoch, 11. Januar 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 Freitag, 28. April 2023,
18.00 bis 21.00 Uhr
Samstag, 29. April 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, 1. April 2023,
12.00 bis 15.00 Uhr
Samstag, 29. April 2023, 12.00 bis 15.00 Uhr

Ort Altes Pfarrhaus, 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, 1. April 2023,
15.00 bis 18.00 Uhr
Samstag, 29. April 2023, 15.00 bis 18.00 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 Dienstag, 2. Mai 2023,
8.30 bis 12.00 Uhr

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in ÖSD-Prüfungsexperten/innen

Kosten CHF 170.–, Anmeldeschluss ist der
2. April 2023

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».

Leitung

ÖSD-Prüfungsexperten/innen

Beginn/Dauer Mittwoch, 3. Mai 2023,
8.30 bis 17.00 Uhr

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in ÖSD-Prüfungsexperten/innen

Kosten CHF 210.–, Anmeldeschluss ist der
3. April 2023

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».

Leitung

ÖSD-Prüfungsexperten/innen

Beginn/Dauer Donnerstag, 4. Mai 2023,
8.30 bis 17.00 Uhr

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in ÖSD-Prüfungsexperten/innen

Kosten CHF 230.–, Anmeldeschluss ist der
4. April 2023

Englisch

10B01

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 20 bis 30 Lektionen Englisch).

Beginn Freitag, 13. Januar 2023, 8.30 bis 10.00 Uhr

Dauer 10 Freitagvormittage

Ort Altes Pfarrhaus, Vaduz

Kosten CHF 275.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden

10B02

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, 13. Januar 2023, 10.10 bis 11.40 Uhr

Dauer 10 Freitagvormittage

Ort Altes Pfarrhaus, Vaduz

Kosten CHF 275.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden

Französisch

10C01

Et si nous parlions ensemble...

Conversation française, niveau B2

Conversation française au niveau B2: discussions, échanges, partage d'opinions, débats d'idées sur des thèmes divers. Apprendre en s'amusant et en réussissant. Nous vous invitons cordialement.

Beginn Dienstag, 31. Januar 2023, 18.00 bis 19.30 Uhr

Dauer 12 Dienstagabende

Ort Schulzentrum Mühleholz 2, Vaduz

Referent/in Fanny Cavalon (0043 664 1791346)

Kosten CHF 325.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden

10C02

Französisch: leichte Konversation

Auffrischkurs A2-B1

Sie haben vor Längerem einmal Französisch gelernt und Sie denken, dass Sie alles vergessen haben? Das stimmt nicht. Wir werden Ihre mündlichen Kenntnisse auffrischen. Sie werden staunen, was alles möglich ist. Inhalt: Debatten und Diskussionen über einfache Themen. Verschiedene Sprachaktivitäten und Sprachspiele.

Beginn Dienstag, 31. Januar 2023, 19.45 bis 21.15 Uhr

Dauer 12 Dienstagabende

Ort Schulzentrum Mühleholz 2, Vaduz

Referent/in Fanny Cavalon (0043 664 1791346)

Kosten CHF 325.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden

10C03

Intensivwoche Französisch

Auffrischkurs A2-B1

In dieser Intensivwoche werden Sie genussvoll viel mündlich und schriftlich üben und auf Ihre Kosten kommen. Verschiedene Sprachaktivitäten und praktische Übungen zum Text- und Hörverständnis. Der Spass an der Sprache soll im Vordergrund stehen.

Beginn/Dauer Montag bis Freitag, 20. bis
24. April 2023, täglich ausser Mittwoch jeweils
von 19.45 bis 21.15 Uhr

Ort Schulzentrum Mühleholz 2, Vaduz

Referent/in Fanny Cavalon (0043 664 1791346)

Kosten CHF 150.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden

10C04 Französisch für den Urlaub

Intensivkurs über zwei Wochen

Ein Urlaub in einem französischsprachigen Land steht vor der Tür? Für alle, die einen Einblick in die Landessprache ihres Reiseziels bekommen möchten, ist es ideal, noch schnell ein paar wichtige Grundlagen zu lernen. Vielfältige Sprachaktivitäten und Übungen stehen im Fokus des Programms. Themen sind u. a.: sich auf Französisch vorstellen, Essen bestellen, sich orientieren können, um Hilfe bitten etc. Dieser Kompaktkurs dauert fünf Abende.

Beginn/Dauer Dienstag, 13., 20. und 27. Juni 2023, sowie Donnerstag, 15. und 22. Juni, jeweils von 19.45 bis 21.15 Uhr

Ort Schulzentrum Mühleholz 2, Vaduz

Referent/in Fanny Cavalon (0043 664 1791346)

Kosten CHF 150.– für 6 bis 10 Teilnehmende

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, 16. Januar 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, 23. Januar 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 für Anfänger

Basiswissen einfach erlernen

Inzwischen sprechen über eine Milliarde Menschen Chinesisch. Kein Wunder also, dass Chinesisch-Kenntnisse 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, 1. Februar 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 leicht Fortgeschrittene und 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.

Beginn Mittwoch, 1. Februar 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)

Italienisch

10G01 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 Donnerstag, 19. Januar 2023, 19.00 bis 20.30 Uhr

Dauer 15 Donnerstagabende

Ort Schulzentrum Mühleholz 2, Vaduz

Referent/in Manuela Dimiccoli (3734743)

Kosten CHF 465.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden

10G02 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 con l'aiuto della rivista ADESSO.

Beginn Freitag, 27. Januar 2023, 8.45 bis 10.15 Uhr

Dauer 13 Freitagvormittage

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in Simona Beck (2625382)

Kosten CHF 405.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden

10G03 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, 30. Januar 2023, 8.45 bis 10.15 Uhr

Dauer 13 Montagvormittage

Ort Altes Pfarrhaus, Vaduz

Referent/in Simona Beck (2625382)

Kosten CHF 405.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden

10G04 Italienisch für Fortgeschrittene (B1+)

Vormittagskurs am Dienstag

Un ripasso della grammatica e tante cose utili e divertenti da imparare.

Beginn Dienstag, 31. Januar 2023, 9.00 bis 10.30 Uhr

Dauer 15 Dienstagvormittage

Ort Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Referent/in Simona Beck (2625382)

Kosten CHF 465.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden

10G05 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, 31. Januar 2023, 14.00 bis 15.30 Uhr

Dauer 15 Dienstagnachmittage

Ort Altes Pfarrhaus, Vaduz

Referent/in Simona Beck (2625382)

Kosten CHF 465.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden

10G06 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, 1. Februar 2023,
18.00 bis 19.30 Uhr
Dauer 15 Mittwochabende
Ort Altes Pfarrhaus, Vaduz
Referent/in Simona Beck (2625382)
Kosten CHF 465.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden

10G07

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.

Beginn Donnerstag, 16. Februar 2023,
9.00 bis 10.30 Uhr
Dauer 15 Donnerstagsvormittage
Ort Zuschg, Raum «Schädlerstall», Zugang durch die Tiefgarage, Schaanwald
Referent/in Tamara Mattle (3737660)
Kosten CHF 465.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden

10G08

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, 16. Februar 2023,
10.30 bis 12.00 Uhr
Dauer 15 Donnerstagsvormittage
Ort Zuschg, Raum «Bahnhof», Zugang durch die Tiefgarage, Schaanwald
Referent/in Tamara Mattle (3737660)
Kosten CHF 465.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden

10G09

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, 16. Februar 2023,
17.30 bis 19.00 Uhr
Dauer 15 Donnerstagsabende
Ort Schulzentrum Mühleholz 2, Vaduz
Referent/in Tamara Mattle (3737660)
Kosten CHF 465.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden

10G10

Italienisch für leicht Fortgeschrittene am Montagmittag

Kurs in Vaduz

Kurzweilig, inhaltsreich, über Mittag und kostengünstig, das ist das neue Weiterbildungsformat in Italienisch jeden Montagmittag ab 27. Februar 2023.

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, 27. Februar 2023, 12.00 bis 13.15 Uhr
Dauer 15 Montagmittage
Ort Altes Pfarrhaus, Vaduz
Referent/in Tamara Mattle (3737660)
Kosten CHF 395.– ab 6 bis 8 Teilnehmenden

10G11

Italienisch für leicht Fortgeschrittene A1/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, 27. Februar 2023, 18.00 bis 19.30 Uhr
Dauer 15 Montagabende
Ort Schulzentrum Mühleholz 2, Vaduz
Referent/in Tamara Mattle (3737660)
Kosten CHF 465.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden

10G12

Italienisch für leicht Fortgeschrittene am Dienstagmittag

Kurs in Vaduz

Kurzweilig, inhaltsreich, über Mittag und kostengünstig, das ist das neue Weiterbildungsformat in Italienisch jeden Dienstagmittag ab 28. Februar 2023. 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, 28. Februar 2023,
12.00 bis 13.15 Uhr
Dauer 15 Dienstagmittage
Ort Altes Pfarrhaus, Vaduz
Referent/in Tamara Mattle (3737660)
Kosten CHF 395.– ab 6 bis 8 Teilnehmenden

10G13

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, 28. Februar 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

10G14

Italienisch für leicht Fortgeschrittene A2

Abendkurs im Unterland

Kursbeschreibung siehe Kurs 10G13

Beginn Dienstag, 28. Februar 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

10G15

Italienisch für leicht Fortgeschrittene A2

Stressfrei Italienisch lernen

Kursbeschreibung siehe Kurs 10G13

Beginn Mittwoch, 1. März 2023,
14.00 bis 15.00 Uhr
Dauer 15 Mittwochnachmittage
Ort Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan
Referent/in Tamara Mattle (3737660)
Kosten CHF 465.– ab 3 bis 5 Teilnehmenden

10G16

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, 1. März 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

Portugiesisch

10H01

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, 10. Januar 2023,
18.30 bis 20.00 Uhr
Dauer 12 Dienstagabende
Ort Schulzentrum Mühleholz 2, Vaduz
Referent/in Leticia Pereira Da Silva (2331038)
Kosten CHF 470.– ab 4 bis 6 Teilnehmenden

10H02

Portugiesisch für Anfänger A1, Modul 2

Alles Wichtige für Urlaub und Beruf

Fortführung des Anfängerkurses. Wortschatz und Grammatik werden auf unterhaltsame und informative Art und Weise vermittelt. Die Teilnehmenden können sprechen, leichtverständliche Mitteilungen lesen, Formulare ausfüllen und Briefschaften erstellen.

Beginn Donnerstag, 16. Februar 2023, 18.30 bis 20.00 Uhr

Dauer 12 Donnerstagabende

Ort Schulzentrum Mühleholz 2, Vaduz

Referent/in Leticia Pereira Da Silva (2331038)

Kosten CHF 470.– ab 4 bis 6 Teilnehmenden

Russisch

10I01

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 Montag, 16. Januar 2023, 18.00 bis 19.00 Uhr

Dauer 10 Montagabende

Ort Schulzentrum Mühleholz 2, Vaduz

Referent/in Julia Buttgerit (3731041)

Kosten CHF 345.– ab 3 bis 6 Teilnehmenden

10I02

Russisch für Fortgeschrittene 6

Russisch für Anspruchsvolle

In lockerer Atmosphäre werden die vier Grundbausteine der Sprache (Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben) auf abwechslungsreiche Art und Weise geübt.

Beginn Dienstag, 17. Januar 2023, 17.45 bis 18.45 Uhr

Dauer 10 Dienstagabende

Ort Schulzentrum Mühleholz 2, Vaduz

Referent/in Julia Buttgerit (3731041)

Kosten CHF 495.– ab 2 bis 3 Teilnehmenden

10I03

Russisch für Anfänger A1, Modul 2

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, 17. Jan. 2023, 19.00 bis 20.30 Uhr

Dauer 10 Dienstagabende

Ort Schulzentrum Mühleholz 2, Vaduz

Referent/in Julia Buttgerit (3731041)

Kosten CHF 345.– ab 3 bis 6 Teilnehmenden

10I04

Russisch für Fortgeschrittene 3

Russisch mit Power

In guter Lernatmosphäre werden die vier Grundbausteine der russischen Sprache (Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben) auf abwechslungsreiche Art und Weise geübt.

Beginn Mittwoch, 18. Jan. 2023, 18.00 bis 19.00 Uhr

Dauer 10 Mittwochabende

Ort Schulzentrum Mühleholz 2, Vaduz

Referent/in Julia Buttgerit (3731041)

Kosten CHF 495.– ab 2 bis 3 Teilnehmenden

10I05

Russisch für Fortgeschrittene 18

Russisch mit viel Power

Ein Kurs für Fortgeschrittene. In lockerer Atmosphäre werden die Russischkenntnisse in Grammatik und Wortschatz ausgebaut und vertieft.

Beginn Donnerstag, 19. Jan. 2023, 18.00 bis 19.00 Uhr

Dauer 10 Donnerstagabende

Ort Schulzentrum Mühleholz 2, Vaduz

Referent/in Julia Buttgerit (3731041)

Kosten CHF 345.– ab 3 bis 6 Teilnehmenden

10I06

Russisch für Fortgeschrittene 8

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, 19. Jan. 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

Spanisch

10J01

Spanisch B1, Modul 7

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, 13. Februar 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

10J02

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 Montag, 13. Februar 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

10J03

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 Dienstag, 28. Februar 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

10J04

Spanisch B1, Modul 5

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, 28. Februar 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

10J05

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, 8. März 2023, 18.00 bis 19.30 Uhr
Dauer 13 Mittwochabende
Ort Schulzentrum Unterland, Eschen
Referent/in Teresa Goop
Kosten CHF 405.– ab 6 bis 10 Teilnehmenden

10J06

Spanisch für Anfänger A1, Modul 6

Hablamos español

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 A1».

Beginn Donnerstag, 9. März 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

10J07

Spanisch für Anfänger A1, Modul 3

Hablamos español

Erweiterung der Vokabel-, Grammatik- und Strukturenkenntnisse, wobei themenspezifisch mit dem Lehrbuch gearbeitet wird. Themen: Im Supermarkt einkaufen, im Restaurant bestellen, Vorlieben ausdrücken, über alltägliche Tätigkeiten berichten, eine Stadt beschreiben, nach dem Weg fragen und ihn beschreiben usw.

Beginn Donnerstag, 9. März 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

10J08

Spanisch für die Ferien

Mehr Spass im Urlaub dank einfacher Sprachkenntnisse

Hier wird der Appetit auf die spanische Sprache angeregt. Ob spontan im Gespräch, beim Besuch eines Restaurants oder beim Suchen einer Tankstelle, einige Brocken der Landessprache zu kennen, wird oft mehr geschätzt, als man denkt. Die Teilnehmenden lernen die Basics für eine Reise nach Spanien oder Südamerika kennen.

Beginn Montag, 19. Juni 2023, 19.30 bis 21.00 Uhr
Dauer 5 Kursabende (19., 20., 21., 27. und 28. Juni)
Ort Schulzentrum Unterland, Eschen
Referent/in Teresa Goop
Kosten CHF 160.– für 6 bis 10 Teilnehmende

Informatik und neue Medien

Grundkurse

11A01

Computerkurs für Anfänger

Einfacher Einstieg mit Windows 10

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? Wie werden Zeichnungen erstellt?
- Wie drucke ich mein Dokument aus?
- Was kann ich tun, wenn nichts mehr läuft?

Beginn Dienstag, 17. Januar 2023, 17.15 bis 19.45 Uhr

Dauer 2 Dienstagabende (17. und 24. Januar)

Ort Computerschule Doppelklick, Landstr. 58, Schaan

Referent/in Claudio Jäger (0041 79 2862345)

Kosten CHF 195.–

11A02

Computerkurs für Anfänger

Einfacher Einstieg mit Windows 10

Kursbeschreibung siehe Kurs 11A01

Beginn Dienstag, 21. März 2023, 17.15 bis 19.45 Uhr

Dauer 2 Dienstagabende (21. und 28. März)

Ort Computerschule Doppelklick, Landstr. 58, Schaan

Referent/in Claudio Jäger (0041 79 2862345)

Kosten CHF 195.–

11A03

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, 11. März 2023, 9.30 bis 12.00 Uhr

Ort Computerschule Doppelklick, Landstr. 58, Schaan

Referent/in Claudio Jäger (0041 79 2862345)

Kosten CHF 125.–

11A04

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: Kontakte erfassen, aus der alten Simkarte übertragen
- Terminverwaltung: Geburtstage, Meetings, Feiertage eintragen und Erinnerungen
- Apps: die tollsten Erweiterungsprogramme finden und laden
- Internet-Zugriff und Datenschutz
- Fotografieren, Filmen, Diktiergerät

Beginn/Dauer Samstag, 25. März 2023, 8.30 bis 12.00 Uhr

Ort Computerschule Doppelklick, Landstr. 58, Schaan

Referent/in Claudio Jäger (0041 79 2862345)

Kosten CHF 160.–

11A05

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 Mittwoch, 12. und 19. April 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 260.–

11A06

Smartphone und Tablet mit Android

Kurs für Samsung-, Huawei-, One Plus-, Xiaomi-Geräte

Ihr Handy kann viel und versteckt das teilweise in ziemlich verschachtelten Menüs. Wir helfen Ihnen weiter und behandeln folgende Themen:

- Telefonieren mit Videofunktion
- Adressen speichern und verwalten: Kontakte erfassen, aus der alten Simkarte übertragen
- Terminverwaltung: Geburtstage, Meetings, Feiertage eintragen und Erinnerungen
- Apps: die tollsten Erweiterungsprogramme finden und laden
- Internet-Zugriff und Datenschutz
- Fotografieren, Filmen, Diktiergerät

Beginn/Dauer Samstag, 20. Mai 2023, 8.30 bis 12.00 Uhr

Ort Computerschule Doppelklick, Landstr. 58, Schaan

Referent/in Claudio Jäger (0041 79 2862345)

Kosten CHF 160.–

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

Alternativ ist Präsenzunterricht in den Kursräumen in Sargans möglich.

Beginn Montag, 6. Februar 2023, 18.30 bis 20.30 Uhr

Dauer 3 Montagabende (6., 13., und 27. Februar)

Ort Sargans, Computerschule Sargans oder online Teilnahme

Referent/in Tina Bürgler (0041 81 720 02 50)

Kosten CHF 390.–

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
- 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

Alternativ ist Präsenzunterricht in den Kursräumen in Sargans möglich.

Beginn Montag, 20. März 2023, 18.30 bis 21.00 Uhr

Dauer 3 Montagabende (20., 27. März und 3. April)

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

Alternativ ist Präsenzunterricht in den Kursräumen in Sargans möglich.

Beginn Mittwoch, 31. Mai 2023, 18.30 bis 21.00 Uhr

Dauer 3 Mittwochabende (31. Mai, 7. und 14. Juni)

Ort Sargans, Computerschule Sargans oder online Teilnahme

Referent/in Tina Bürgler (0041 81 720 02 50)

Kosten CHF 390.–

Internet Apps Website

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 Dienstag, 10. Januar 2023, 17.15 bis 19.45 Uhr

Ort Computerschule Doppelklick, Landstr. 58, Schaan

Referent/in Claudio Jäger (0041 79 2862345)

Kosten CHF 115.–

11C03**Fotobücher erstellen am Computer**

Wie Ihre eigenen Bilder Teil von grossartigen Fotobüchern werden

Kursbeschreibung siehe Kurs 11C01

Beginn/Dauer Samstag, 3. Juni 2023,
9.30 bis 12.00 Uhr**Ort** Computerschule Doppelklick, Landstr. 58,
Schaan**Referent/in** Claudio Jäger (0041 79 2862345)**Kosten** CHF 115.–**11C04****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 Dienstag, 7. Februar 2023,
17.15 bis 19.45 Uhr**Dauer** 2 Dienstagabende**Ort** Computerschule Doppelklick, Landstr. 58,
Schaan**Referent/in** Claudio Jäger (0041 79 2862345)**Kosten** CHF 195.–**11C05****Homepage erstellen: schnell und kostenlos**

Auch für Computer-Anfänger geeignet

Kursbeschreibung siehe Kurs 11C04

Beginn Dienstag, 25. April 2023, 17.15 bis 19.45 Uhr**Dauer** 2 Dienstagabende**Ort** Computerschule Doppelklick, Landstr. 58,
Schaan**Referent/in** Claudio Jäger (0041 79 2862345)**Kosten** CHF 195.–**11C06****Ebay und Ricardo: Kaufen und Verkaufen übers Internet**

Schnäppchenjagd und Dachboden räumen

Falls Sie gelegentlich private Dachboden-Funde oder Flohmarktwaren auf einer Online-Plattform verkaufen möchten, sind Sie hier genau richtig. Folgende Themen werden behandelt:

- Registrieren und Einrichten eines Benutzerkontos
- Kaufen: Suchstrategien, Bieten, Zeitmanagement
- Verkaufen: Anbieten von Waren zum Verkauf, Produktfotos, Preisfindung
- Bezahlen und Kassieren: Bezahlssysteme, PayPal, Karten, Sicherheitsaspekte
- Versand: Arten und Fristen
- Datenschutz und Reklamation

Beginn/Dauer Samstag, 11. Februar 2023,
9.30 bis 12.00 Uhr**Ort** Computerschule Doppelklick, Landstr. 58,
Schaan**Referent/in** Claudio Jäger (0041 79 2862345)**Kosten** CHF 125.–**11C07****Ebay und Ricardo: Kaufen und Verkaufen übers Internet**

Schnäppchenjagd und Dachboden räumen

Kursbeschreibung siehe Kurs 11C06

Beginn/Dauer Samstag, 13. Mai 2023,
9.30 bis 12.00 Uhr**Ort** Computerschule Doppelklick, Landstr. 58,
Schaan**Referent/in** Claudio Jäger (0041 79 2862345)**Kosten** CHF 125.–**11C08****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, 7. März 2023,
17.15 bis 19.45 Uhr**Ort** Computerschule Doppelklick, Landstr. 58,
Schaan**Referent/in** Claudio Jäger (0041 79 2862345)**Kosten** CHF 125.–**11C09****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, 29. April 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

OneNote ist ein digitales Notizbuch. Sein grosser Vorteil ist die perfekte Zusammenarbeit mit den anderen Office-Programmen wie Word, Excel und Outlook.

Beginn/Dauer Mittwoch, 8. März 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.

Beginn/Dauer Samstag, 18. März 2023,
9.30 bis 16.00 Uhr**Ort** Computerschule Doppelklick, Landstr. 58,
Schaan**Referent/in** Claudio Jäger (0041 79 2862345)**Kosten** CHF 225.–**11D03****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.

Beginn/Dauer Freitag, 5. Mai 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.–**11D04****Bildbearbeitung mit Photoshop Elements**

Bilder verbessern wie ein Profi

Photoshop Elements ist ein Programm, mit dem sich Bilder professionell und einfach bearbeiten lassen. Folgende Themen werden behandelt:

Beginn/Dauer Dienstag, 13. Juni 2023, 17.15 bis
19.45 Uhr; Dienstag, 20. Juni, 17.15 bis 19.45 Uhr**Ort** Computerschule Doppelklick, Landstr. 58,
Schaan**Referent/in** Claudio Jäger (0041 79 2862345)**Kosten** CHF 225.–



BMS, Grundkompetenzen und Wiedereinstieg

Vorbereitung Berufsmaturität

Beginn Mittwoch, 15. März 2023, 18.00 bis 21.00 Uhr
Dauer 5 Mittwochabende
Ort BMS-Campus, Vaduz
Kosten CHF 250.–
Hinweise Wer alle drei Vorbereitungskurse (Mathe, Englisch, Deutsch) besucht, erhält einen Rabatt von CHF 60.– (CHF 690.– statt CHF 750.–). Bitte bei der Anmeldung angeben.

34A01

Mathematik-BMS-Vorbereitungslehrgang 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 Montag, 13. März 2023, 18.00 bis 21.00 Uhr
Dauer 5 Montagabende
Ort BMS-Campus, Vaduz
Kosten CHF 250.–
Hinweise Wer alle drei Vorbereitungskurse (Mathe, Englisch, Deutsch) besucht, erhält einen Rabatt von CHF 60.– (CHF 690.– statt CHF 750.–). Bitte bei der Anmeldung angeben.

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 Dienstag, 14. März 2023, 18.00 bis 21.00 Uhr
Dauer 5 Dienstagabende
Ort BMS-Campus, Vaduz
Kosten CHF 250.–
Hinweise Wer alle drei Vorbereitungskurse (Mathe, Englisch, Deutsch) besucht, erhält einen Rabatt von CHF 60.– (CHF 690.– statt CHF 750.–). Bitte bei der Anmeldung angeben.

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.

Lesen und Schreiben

35A01

Lesen und Schreiben für Erwachsene Grundbildung Deutsch

Meer oder Mehr? Seid oder seit? Tiger oder Tieger? Woher wissen wir, wie etwas richtig geschrieben wird? 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. Kurs in einer Kleingruppe. Dieser mehrteilige Grundkompetenzenkurs wird von der Stiftung Erwachsenenbildung Liechtenstein gefördert.

Beginn Dienstag, 10. Jan. 2023, 9.00 bis 10.30 Uhr
Dauer 12 Dienstagvormittage
Ort Altes Pfarrhaus, EG Raum 2, Vaduz
Referent/in Andrea Borer (3735274)
Kosten CHF 120.–
Voraussetzung Vor Beginn des Kurses ist ein Gespräch mit der Kursleiterin Andrea Borer (Tel. 0041 77 441 71 52) notwendig. Informationen und Anmeldung auch über 0800 47 47 47. Die Anzahl der Plätze ist limitiert.

Rechnen

35B01

Grundkompetenzen Rechnen

Grundbildung für Erwachsene: Alltagsmathematik

Der Grundkompetenzenkurs richtet sich an alle Erwachsenen, die das Basis-Rechnen noch einmal von Grund auf erlernen und eine Hilfestellung für den 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 Grundkompetenzkurs wird von der Stiftung Erwachsenenbildung Liechtenstein gefördert. Kurs in einer Kleingruppe.

Beginn Donnerstag, 19. Januar 2023, 19.00 bis 20.00 Uhr

Dauer 15 Donnerstagsabende

Ort Altes Pfarrhaus, Vaduz

Referent/in Stefanie Leibfried (7910026)

Kosten CHF 120.-

Mitbringen Zusatzkosten von 10 bis 30 CHF für Lehrmaterial

Hinweise Vor Beginn des Kurses ist ein Gespräch mit Kursleiterin Stefanie Leibfried (Tel. 791 00 26) notwendig. Die Anzahl der Plätze ist limitiert.

Computer und Kommunikation

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 (Browsertechnik)
- Hilfreiche Tipps und Tricks

Dieser mehrteilige Grundkompetenzkurs wird von der Stiftung Erwachsenenbildung Liechtenstein gefördert. Kurs in einer Kleingruppe.

Beginn Donnerstag, 2. März 2023, 18.15 bis 19.45 Uhr

Dauer 3 Donnerstagsabende

Ort Altes Pfarrhaus, Vaduz

Referent/in Remo Blum (3730707)

Kosten CHF 30.-

Mitbringen Eigener Laptop oder eigenes Notebook

Hinweise Vor Beginn des Kurses ist ein Gespräch mit dem Kursleiter Remo Blum (Tel. 00423 373 07 07) notwendig. Die Anzahl der Plätze ist limitiert.

Grundkompetenzen: Smartphone Basiskurs (Apple iPhone)

Grundbildung für Erwachsene 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 Grundkompetenzkurs wird von der Stiftung Erwachsenenbildung Liechtenstein gefördert. Kurs in einer Kleingruppe.

Beginn Donnerstag, 27. April 2023, 18.15 bis 19.45 Uhr

Dauer 3 Donnerstagsabende

Ort Altes Pfarrhaus, Vaduz

Referent/in Remo Blum (3730707)

Kosten CHF 30.-

Mitbringen Eigenes Smartphone (Apple iPhone) mitbringen

Hinweise Vor Beginn des Kurses ist ein Abklärungsgespräch mit Kursleiter Remo Blum (Tel. 373 07 07) notwendig. Die Anzahl der Plätze ist limitiert.

Wiedereinstieg in den Beruf

53A01

Coming Back: Ihre erfolgreiche Rückkehr in den Arbeitsmarkt

Modularer Zertifikatslehrgang in Zusammenarbeit mit dem Arbeitsmarkt Service Liechtenstein

Inhalt

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 (17. Januar bis 21. Februar, vormittags)

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 (ab 27. Februar bis 21. April)

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 (24. April)

Reflektion, individuelles Feedback und Tipps. Abschluss des Programms mit Zertifikatsverleihung.

Zielgruppe

Der Lehrgang eignet sich für alle, die einen erfolgreichen Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt planen. Egal, ob in Teil- oder Vollzeit.

Leitung

Irene Schurte und Frank Gebhart, beide langjährige HR-Experten mit internationaler Erfahrung, Trainer/in und Coach

Beginn Dienstag, 17. Jan. 2023, 8.00 bis 11.45 Uhr

Dauer 23 Vormittage, jeweils 8.00 bis 11.45 Uhr sowie ein Adventure-Outdoor-Tag (ganzer Tag)

Ort Seminarzentrum Stein Egerta und Trainingscenter AMS, Schaan

Referent/in Irene Schurte, Frank Gebhart

Kosten CHF 580.-

(Der volle Betrag wird rückerstattet bei erfolgreicher Kurspräsenz von mindestens 80 Prozent)

Hinweise Anmeldeschluss: 10. Januar 2023

Für Anmeldung, weitere Auskünfte und Fragen steht Ihnen gerne zur Verfügung:

Ruth Hasler, Koordinatorin AMS Programme, Tel. 236 64 63 oder ruth.hasler@ams.li

Ferienkalender 2023

Januar					Februar							
	52	1	2	3	4	5		5	6	7	8	9
M		2	9	16	23	30		M	6	13	20	27
D		3	10	17	24	31		D	7	14	21	28
M		4	11	18	25			M	1	8	15	22
D		5	12	19	26			D	2	9	16	23
F		6	13	20	27			F	3	10	17	24
S		7	14	21	28			S	4	11	18	25
S	1	8	15	22	29			S	5	12	19	26
März					April							
	9	10	11	12	13		13	14	15	16	17	
M		6	13	20	27		M	3	10	17	24	
D		7	14	21	28		D	4	11	18	25	
M	1	8	15	22	29		M	5	12	19	26	
D	2	9	16	23	30		D	6	13	20	27	
F	3	10	17	24	31		F	7	14	21	28	
S	4	11	18	25			S	1	8	15	22	29
S	5	12	19	26			S	2	9	16	23	30
Mai					Juni							
	18	19	20	21	22		22	23	24	25	26	
M	1	8	15	22	29		M	5	12	19	26	
D	2	9	16	23	30		D	6	13	20	27	
M	3	10	17	24	31		M	7	14	21	28	
D	4	11	18	25			D	1	8	15	22	29
F	5	12	19	26			F	2	9	16	23	30
S	6	13	20	27			S	3	10	17	24	
S	7	14	21	28			S	4	11	18	25	



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.

Beginn	Dienstag, 17. Januar 2023, 8.00 Uhr Seminarzentrum Stein Egerta
Programmdauer	17. Januar bis und mit 21. Februar 2023 insgesamt 23 Tage halbtags und ein ganzer Tag abwechselnd im Seminarzentrum Stein Egerta und im Trainingscenter AMS FL in Schaan
Programmzeiten	Montag bis Freitag von 8.00 Uhr bis 11.45 Uhr zusätzlich am Donnerstag, 26. Januar 2023 ganztags auch über Mittag
Praxiseinsatz	ab 27. Februar 2023 bis 21. April 2023 8 Wochen Praxiserfahrung bei einem regionalen Arbeitgeber
Abschlussstag	Montag, 24. April 2023 Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan
Schulungskosten	CHF 580.– je Person 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»

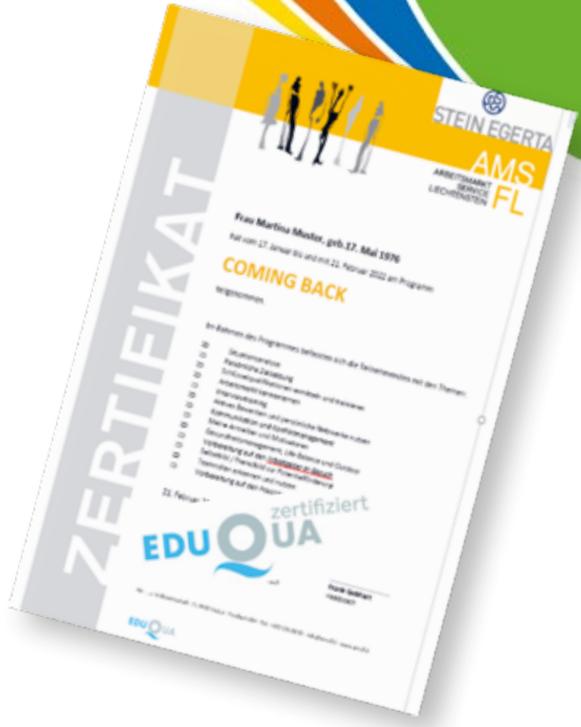
- Schlüsselqualifikationen ermitteln und trainieren
- Kommunikation und Konfliktmanagement
- Interviewtraining
- Aktives Bewerben und persönliche Netzwerke nutzen
- Arbeitsmarkt kennenlernen
- Gesundheitsmanagement, Life-Balance und Outdoor-Erfahrung
- Vorbereitung auf den Arbeitgeber-Besuch
- Teamrollen 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

Anmeldeschluss 10. Januar 2023



Arbeits- technik

30A01

Smart Reading: schneller und genauer lesen

Effizient lesen, mehr Informationen aufnehmen

Smart Reading ist ein Lesekompetenz-Training, das Sie dabei unterstützt, die grosse Flut an Textinformationen schneller und besser zu bewältigen.

- Sie steigern Ihr Lesetempo nachhaltig um das Zwei- bis Dreifache.
- Sie lernen eine Schnellesetechnik anzuwenden, mit der Sie 100 Prozent des Textes lesen.
- Sie erfassen mehr vom Gelesenen.
- Sie eruieren und eliminieren Ihre Lese-Bremsen.
- Sie können Ihr Lesetempo flexibel einsetzen.
- Sie lernen Querlese-Techniken kennen, mit denen Sie Texte schneller überblicken.
- Sie erfahren, wie Lesen aus hirnpfysiologischer Sicht funktioniert.

Beginn/Dauer Dienstag, 28. Februar 2023, 8.30 bis 17.00 Uhr

Ort Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta, Salon neu

Referent/in Rinaldo Manferdini

Kosten CHF 580.- inkl. Pausenverpflegung und Mittagessen

30A02

Gekonnt präsentieren

Grundlagen guter Präsentationen

Erfüllen Sie Ihre Präsentationen und Auftritte mit neuem Leben. Kontrollieren und steuern Sie sich und ihr Publikum. Flipcharts und Pinnwände spontan und vorbereitet einsetzen. Einfach und genial zum Erfolg. Für alle, die vor Publikum auftreten oder in Meetings etwas zu sagen haben.

Beginn/Dauer Donnerstag, 9. März 2023, 8.30 bis 17.00 Uhr

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in Wolfgang Seidler

Kosten CHF 580.- inkl. Pausenverpflegung und Mittagessen

30A03

Beeindruckende Flipcharts

Visualisierungstechniken zum Mitnehmen

Wer moderiert, trainiert oder präsentiert, steht regelmässig vor Flipchart, Pinnwand und oft auch vor dem Glaubenssatz, nicht zeichnen zu können und mit einer «Sauklaue» gesegnet zu sein. Die Teilnehmenden erhalten praktische Tipps und Inputs rund um den gekonnten Einsatz von Flipcharts und Bildsprache. Auf praktische Art und Weise, sozusagen in fünf Strichen, bekommen sie Tipps und Tricks für die Gestaltung der Präsentationen und Live-Flips in Seminaren und Meetings. Geniale Flipcharts beeindrucken!

Beginn/Dauer Donnerstag, 30. März 2023, 8.30 bis 17.00 Uhr

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in Patrick Nyffenegger

Kosten CHF 580.- inkl. Pausenverpflegung und Mittagessen

30A04

Nimm's mit Humor!

Zufrieden und motiviert durch den Tag

Lachen ist Sport und durchlüftet den Kopf. Mit einem Lächeln verzaubern wir uns selbst und andere, so entstehen gelungene Kontakte mit anderen Menschen. Mit Humor ist das Leben wahrlich leichter.

- Humor und Lachen im Alltag entdecken
- Den eigenen Humor entwickeln und mit dem passenden Lachen verbinden
- Humor und Lachen vermehrt in den (beruflichen) Alltag integrieren
- Humorroutinen und Regelmässigkeiten erarbeiten

Beginn/Dauer Dienstag, 25. April 2023, 13.30 bis 17.00 Uhr

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in Samuel Grob

Kosten CHF 280.- inkl. Pausenverpflegung

30A05

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 Dienstag, 25. April 2023, 18.00 bis 21.30 Uhr

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in Sandra Jauslin

Kosten CHF 280.- inkl. Pausenverpflegung

Kommuni- kation

31A01

Natürlich auftreten und reden

Wie jeder Auftritt gelingt, ohne nervös zu sein.

Schluss mit langweiligen Ansprachen und Präsentationen. Die Teilnehmenden trainieren neu mentale Muskelgruppen für den perfekten und authentischen Auftritt.

- Meine Stimme, mein Markenzeichen
- Improvisationstechniken
- Präsentieren und Auftreten ohne Vorbereitung

Beginn/Dauer Freitag, 5. und 12. Mai 2023, jeweils von 13.30 bis 17.00 Uhr

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in Juliana Beck

Kosten CHF 480.- inkl. Pausenverpflegung

31A02

Fokus Kommunikation: Wer zuhört, führt!

Die Kunst, Gespräche zielführend zu lenken

Kommunikationsstärke meint meist reden, argumentieren, präsentieren. Das Zuhören kommt zu kurz. Doch erst wenn Sie den anderen und seine Motivation wirklich verstanden haben, können Sie gezielt auf das Gesagte eingehen und eigene Anliegen voranbringen.

- Vorteile und Voraussetzungen für gutes Zuhören
- Ermitteln der eigenen Zuhörfähigkeit
- Arten des Zuhörens
- Erfassen, worum es Ihrem Gesprächspartner wirklich geht
- An den richtigen Stellen das Richtige sagen
- Zuhören zielführend einsetzen und grössere Verhandlungserfolge erzielen
- Die richtigen Fragen stellen
- Körpersprache lesen und einbeziehen

Beginn/Dauer Mittwoch, 24. Mai 2023, 13.30 bis 17.00 Uhr

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in Gerlinde Manz-Christ

Kosten CHF 320.- inkl. Pausenverpflegung

31A03

Fokus Kommunikation: Non-verbale Kommunikation und Status

Wir sprechen, auch wenn wir nichts sagen oder sagen wollen. In Kommunikationssituationen geht es oft nicht um den vorgegebenen Inhalt, sondern um Statusspiele, die den Inhalt überdecken. Ohne geeigneten Status bleibt der Inhalt auf der Strecke.

- Die am stärksten wirkenden Muster der universellen non-verbale Sprache
- Verschiedene Aspekte non-verbale Kommunikation
- Die sechs goldenen Gesetze der non-verbale Kommunikation
- Sechs Grundmuster von non-verbale Verhaltensweisen erkennen und selbst bewusst für sich einsetzen
- Mit Status-Kompetenz in der non-verbale Kommunikation in allen Situationen besser auftreten und ankommen sowie Durchsetzungsvermögen steigern

Beginn/Dauer Mittwoch, 14. Juni 2023, 13.30 bis 17.00 Uhr

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in Gerlinde Manz-Christ

Kosten CHF 320.- inkl. Pausenverpflegung

Selbstmanagement, Standortbestimmung

32A01

Gestresst, getrieben, ausgebrannt?

Strategien für ein gelingendes (Arbeits-)Leben

Stress ist ein allgegenwärtiges Thema in unserer heutigen Zeit. Erfahren Sie, warum Stress und Erschöpfungszustände so gefährlich sind, weshalb unser Stressempfinden so individuell ist und was Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeitenden benötigen, um die Herausforderungen von heute und morgen gesund und erfolgreich zu meistern. Wie können Sie einen Erschöpfungszustand frühzeitig erkennen, bei sich selbst, bei Ihren Mitarbeitenden? Was können Sie tun, wenn Sie bzw. andere bereits tief in die Erschöpfung gerutscht sind? Was schützt zuverlässig vor Überlastung und Ausbrennen? An diesem interaktiven Abend im Online-Format werden die folgenden Themenpunkte eingehend behandelt:

- Wie frühzeitig die Gefahren von Stress erkennen
- Wertvolle Impulse für mehr Resilienz, die wichtige psychische Widerstandskraft
- Inspirationen, um fit zu bleiben, ein erneutes Abgleiten in die Stressfalle vermeiden
- Im Alltag umsetzbare Ideen, für das jeweils persönliche Gesundheitsmanagement

Beginn/Dauer Donnerstag, 12. Januar 2023, 18.00 bis 19.30 Uhr

Ort Online, Teilnahme von Zuhause oder vom Büro

Referent/in Silke Wolf

Kosten CHF 80.–

32A02

Einfach öfter «Nein» sagen

Wie Sie lernen, auch im Arbeitsalltag gesunde Grenzen zu setzen

Sie haben das Gefühl, Sie kommen oft zu kurz, weil es Ihnen schwerfällt «Nein» zu sagen? Vielleicht wollen Sie andere Menschen, Kolleginnen und Kollegen, Projektmitglieder, Vorgesetzte nicht enttäuschen oder Sie haben Angst vor möglichen Konflikten, die durch Ihr «Nein» entstehen könnten?

An diesem interaktiven Abend im Online-Format werden die folgenden Impulse gesetzt:

- Lernen Sie sich selbst und Ihre inneren Barrieren vor einem «Nein» besser verstehen.
- Erfahren Sie, wie Sie überlegt und angemessen «Nein» sagen können.
- Verstehen Sie die Hintergründe eines reflexhaften «Nein» anderer Menschen und finden Sie dadurch einen konstruktiven Umgang damit.
- Erhalten Sie Inspirationen, wie Sie angemessen mit Ihren eigenen Bedürfnissen und Ressourcen umgehen können.

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

Ort Online, Teilnahme von Zuhause oder vom Büro

Referent/in Silke Wolf

Kosten CHF 80.–

32A03

Resilientes Selbstmanagement. Zukunftsräume gestalten.

Trotz Krisen Zukunftsräume gestalten und Wachstum schaffen

Krisen, wachsende Konkurrenz, hohe Aufgabenlast und wenig Zeit sind bekannte Begleiter (fast) aller Menschen in der Arbeitswelt von heute. Resilienz hilft, diese Herausforderungen nicht nur zu bewältigen, sondern auch an ihnen zu wachsen. Die Teilnehmenden lernen, im Regiestuhl ihres eigenen Lebens Platz zu nehmen und eine neue, ungeahnte, musterbrechende Sichtweise wahr- und einzunehmen. Sie etablieren neue Denk- und Handlungsweisen, die ihnen helfen, Krisen, Veränderungen und die erforderliche Agilität für die komplexen Herausforderungen in Beruf und Alltag wirksam zu meistern. Resilienz bedeutet, den Stürmen der VUCA-Welt robust zu trotzen. Den Ballast der Belastung abwerfen heisst, sich befreien durch aktive Lösungsorientierung und Achtsamkeit. Eine resiliente Selbstführung kann natürlich positiv auf andere abfärben. Wie gelingen resiliente Entscheidungen? Wie können durch bewusste Unterscheidung Zukunftsräume gestaltet werden? Diesen und anderen wesentlichen Fragen geht das zweiteilige Online-Seminar auf aktiv-agile und kreative Weise auf den Grund. Die Teilnehmenden erfahren, wie eine effektvolle, resiliente Haltung in den beruflichen Alltag integriert werden kann. Eine Berufswelt, in der heutzutage (fast) alle sich selbst und andere Menschen führen und gleichzeitig geführt werden.

Beginn/Dauer Donnerstag, 4. und 11. Mai. 2023, jeweils von 18.00 bis 20.30 Uhr

Ort Online, Teilnahme von Zuhause oder vom Büro

Referent/in Silke Wolf

Kosten CHF 280.–

32A04

Vorbereitung auf die Pensionierung

Die Teilnehmenden erhalten wichtige Impulse und Informationen über Möglichkeiten der künftigen Gestaltung aus verschiedenen Bereichen des Alltags und tauschen sich darüber aus.

Modul 1 – 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 – Finanzielle Vorsorge Staatliche Beiträge (1. Säule) sowie private Pensions- und Finanzplanung (2. und 3. Säule)
Modul 3 – 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, 9. Mai 2023, 18.00 bis 21.30 Uhr

Dauer 3 Dienstagabende (9., 16. und 25. Mai)

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

Starke Werte, starke Menschen

Ein robustes Team in Zeiten von Krisen, Unsicherheit und Komplexität

Werte prägen unser Denken und Handeln, unsere Motivation und die Zusammenarbeit mit anderen. Werte beeinflussen die Art der Führung genauso wie das Entscheidungsverhalten und natürlich das daraus resultierende Ergebnis. Jeder Mensch hat sein eigenes, komplexes Wertesystem. Noch viel herausfordernder ist es, daraus ein funktionierenden Wertekodex zu formen, der Teams in Zeiten des Umbruchs, des Unbekannten Halt, Mut und Orientierung gibt. Dies gelingt, wenn Führungskräfte zunächst ihre eigenen Werte beleuchten, kritisch hinterfragen und lernen, diese zu festigen.

Dieses Seminar vermittelt einen tiefen Einblick in das Wesen und den Sinn von Werten und welche Rolle diese für den Menschen in der Zusammenarbeit mit anderen und in Teams spielen. Welche Werte bestehen im Team, welche sollen in die Zukunft gerichtet noch weiter Bestand haben und um welchen Preis? Welche Werte einzelner lassen sich zu einem gemeinsamen robusten Wachstumswert formen? Kann das Team ein eigenes Wertewappen entwickeln? Welche Tugenden und Charakterstärken braucht ein robustes Team und wie können diese herausgebildet werden? Dieser Tag fokussiert das Wesen und Wirkweisen von Werten und gibt Führungskräften Wissen und Anleitungsbeispiele, um aus Einzelkämpfer/innen ein robustes Team zu formen.

Beginn/Dauer Dienstag, 7. März 2023, 9.00 bis 17.00 Uhr

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in Anna Maria Pircher-Friedrich

Kosten CHF 590.– inkl. Pausenverpflegung und Mittagessen

33A02

Unternehmen sprachlich in die Pole Position bringen

Viel Wirkung, wenig Aufwand: Organisationsentwicklung und zeitgemässe Unternehmensführung

Diversität steht für den aktiven Umgang mit Unterschiedlichkeit. Inklusion bedeutet Zugehörigkeit und Gemeinsamkeit von Anfang an. Im Kontext von Organisationsentwicklung stehen Diversität und Inklusion für moderne Unternehmensführung. Sie verstärken nicht nur das Engagement der Mitarbeitenden, sondern fördern zudem die Innovationskultur. Damit einher gehen eine gestärkte Aussenwirkung und hohe Attraktivität für zukünftige Mitarbeitende auf einem bereits jetzt umkämpften Arbeitsmarkt.

Ein erster Schritt zu mehr Vielfalt ist die sprachliche Abbildung aller Gruppen. Anhand zahlreicher Studien und Fakten wird analysiert, wie inklusive Sprache sich positiv auf die Innen- und Aussenwirkung von Unternehmen und Organisationen auswirkt. Der Transfer in den Arbeitsalltag wird mittels praktisch anwendbarer Übungen sichergestellt.

Beginn/Dauer Freitag, 10. März 2023,
14.00 bis 18.00 Uhr

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in Asha Ospelt-Riederer

Kosten CHF 320.- inkl. Pausenverpflegung

33A03

Mit den eigenen Händen denken lernen

Wie LEGO Serious Play Organisationen spielerisch in Bewegung bringt

In unserem durchgetakteten Alltag haben wir es weitestgehend verlernt, über den Tellerrand zu schauen. Was uns oftmals fehlt, ist Kontextkompetenz. Paradoxerweise lernt man, Zusammenhänge herzustellen, wo es am wenigsten zu vermuten wäre: beim Spiel. Das Denken mit den Händen, Stein auf Stein, ist der Türöffner in eine Welt, die Partizipation, Beteiligung und Selbstorganisation eine kreative Bühne bereitet und ungeahnte Lösungsräume nachhaltig für Veränderungen möglich macht.

Die Teilnehmenden lernen

- Modelle wie die «Formel der Veränderung», den «Code of Change» und das Schieberegler-Prinzip kennen und beleuchten diese in ihrem eigenen Tätigkeitsfeld,
- die Kommunikationsmethode «Taxifahrt zur Schlossallee» kennen und können diese eigenständig anwenden,
- die Grundprinzipien agilen Arbeitens kennen und können diese auf jeweilige Arbeitsbereiche abzubilden,
- die Kreativmethode LEGO Serious Play anhand eines in der Lerngruppe gemeinsam gewählten Kernthemas kennen,
- praxisnahe und anwendungsrelevante Ideen zum wirksamen Transfer im eigenen Fachbereich kennen.

Beginn/Dauer Dienstag, 25. April 2023,
von 13.30 bis 17.30 Uhr, und Mittwoch, 26. April,
von 9.00 bis 17.00 Uhr

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in David Holzer

Kosten CHF 1'170.- inkl. Pausenverpflegung und Mittagessen

33A04

Das Neue ermöglichen

Was sich Führungskräfte von Kunstschaffenden aneignen können und wie das geht

Wie bleiben wir handlungsfähig? Auf welchen Wegen erreichen wir Ziele, wenn alte Denkmuster nicht mehr greifen? Die Teilnehmenden werden in die Denkweise von Kunstschaffenden eingeführt und durchleben eine geballte Ladung: Kreatives Denken. Neue Herangehensweisen. Energie. Gelungene Zusammenarbeit. Bewusste Gestaltung. Veränderte Haltung als Führungskraft, bereichert durch neue Sichtweisen.

Durch bewusstes Aufsetzen der Künstlerbrille werden Denk- und Arbeitsweisen und der Umgang mit unterschiedlichen Situationen aus Künstlersicht betrachtet und trainiert. Neben praktischen Übungen, die aus Methoden der Kunst speziell in das Seminar übersetzt wurden, wird theoretisches Führungswissen situativ in die Sessions integriert.

Diese Arbeitsweise spricht gleichermaßen Intellekt, Körper und Emotionen an. So wird ein direkter Transfer in die Arbeit als Führungskraft gesichert. Dieses Seminar erfordert Mut, Ausdauer und den offenen Blick fürs Neue. Dieses Seminar ist intensiv und wichtig. Führungskräfte, Unternehmerinnen und Unternehmer, pädagogische Fachkräfte erfahren und trainieren, wie aus anfänglicher Sorge, Skepsis und Widerstand, «Das Neue» mehr und mehr motiviert und begeistert und so auch andere positiv mitreissen kann.

Beginn/Dauer Donnerstag, 11. Mai 2023, und
Freitag, 12. Mai, jeweils von 9.00 bis 17.30 Uhr

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in Dagmar Frick-Isutzer

Kosten CHF 940.- inkl. Pausenverpflegung und Mittagessen

Ferienkalender 2023

Januar					Februar							
	52	1	2	3	4	5		5	6	7	8	9
M		2	9	16	23	30	M		6	13	20	27
D		3	10	17	24	31	D		7	14	21	28
M		4	11	18	25		M	1	8	15	22	
D		5	12	19	26		D	2	9	16	23	
F		6	13	20	27		F	3	10	17	24	
S		7	14	21	28		S	4	11	18	25	
S	1	8	15	22	29		S	5	12	19	26	
März					April							
	9	10	11	12	13		13	14	15	16	17	
M		6	13	20	27	M	3	10	17	24		
D		7	14	21	28	D	4	11	18	25		
M	1	8	15	22	29	M	5	12	19	26		
D	2	9	16	23	30	D	6	13	20	27		
F	3	10	17	24	31	F	7	14	21	28		
S	4	11	18	25		S	1	8	15	22	29	
S	5	12	19	26		S	2	9	16	23	30	
Mai					Juni							
	18	19	20	21	22		22	23	24	25	26	
M	1	8	15	22	29	M	5	12	19	26		
D	2	9	16	23	30	D	6	13	20	27		
M	3	10	17	24	31	M	7	14	21	28		
D	4	11	18	25		D	1	8	15	22	29	
F	5	12	19	26		F	2	9	16	23	30	
S	6	13	20	27		S	3	10	17	24		
S	7	14	21	28		S	4	11	18	25		



51A02

Effiziente Pressearbeit

Je effizienter die Pressearbeit der Vereine und Verbände, desto grösser und besser die Präsenz in den Medien. Gerade mit regionalen Medien ist eine gute Zusammenarbeit unerlässlich.

- Einblick in die Arbeit eines Medienunternehmens
- Wie gehe ich vor, wenn ich etwas in der Presse publizieren möchte?
- Was muss eine Medienmitteilung bzw. eine Einladung an die Medien beinhalten?
- Wann macht ein redaktioneller Beitrag, wann eine Pressemitteilung mehr Sinn?
- Leicht umsetzbare Tipps, damit die Medienmitteilung mehr Beachtung findet
- Häufigste Fehler, die von den Vereinen gemacht werden
- Gute und schlechte Praxisbeispiele
- Fragerunde

Beginn/Dauer Dienstag, 7. März 2023,
18.00 bis 20.00 Uhr

Ort Vaduzer Medienhaus, Austrasse 81, Vaduz

Referent/in Gary Kaufmann

Kosten CHF 20.– für Personen angeschlossener Mitgliedsvereine oder -verbände des LOC; CHF 40.– für Nichtmitglieder des LOC, inkl. Pausenverpflegung

51A03

Vereinsrecht

Es werden insbesondere die Gründung eines Vereins, die Ausgestaltung der Statuten und die Organisation und Führung eines Vereins behandelt. Es geht dabei weniger um eine wissenschaftliche Erläuterung, als um praktische Fragen, wie sie sich den Verantwortlichen eines Vereins stellen, etwa bei der Durchführung von Abstimmungen, der Aufnahme und dem Ausschluss von Mitgliedern. Behandelt werden auch Fragen der Haftung und der Auflösung eines Vereins und weitere für die Teilnehmenden bedeutsame Fragen des Vereinsrechts.

Beginn Dienstag, 14. März 2023,
18.00 bis 21.00 Uhr

Dauer 2 Dienstagabende

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in Dr. Michael Ritter

Kosten CHF 40.– für Personen angeschlossener Mitgliedsvereine oder -verbände des LOC, CHF 250.– für Nichtmitglieder des LOC

51A04

Lernen durch Andere

Moderierter Erfahrungsaustausch unter Sportfunktionärinnen und Sportfunktionären

Das Format bietet die Möglichkeit, sich in Form einer moderierten, vertraulichen kollegialen Beratung über sein Wissen, seine Fähigkeiten und Erfahrungen auszutauschen. Eine professionelle Moderation sorgt dafür, dass zu den persönlich mitgebrachten Fragestellungen Lösungen erarbeitet werden.

Beginn/Dauer Mittwoch, 29. März 2023,
18.00 bis 21.00 Uhr

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in Leo Held

Kosten CHF 20.– für Personen angeschlossener Mitgliedsvereine oder -verbände des LOC, CHF 40.– für Nichtmitglieder des LOC

Mitbringen Aktuelle Fälle, Themen, Fragestellungen. Hierzu werden den Teilnehmenden im Vorfeld ein Vorbereitungsauftrag zugestellt, damit sie mit konkreten Themen und Fragestellungen in den Workshop kommen.

51A05

Smartphone-Videos 1

Filmen, schneiden, posten mit Ihrem Smartphone

Die Teilnehmenden erhalten das praktische Rüstzeug, um eigene Videos im Business-Kontext zu produzieren.

- Basics: Filmische Grundlagen
- Aussagen: Interviews mit dem Smartphone
- B-Roll: Szenische Realisierung
- Sozialen Medien: Einsatz von Bewegtbild

Beginn/Dauer Dienstag, 2. Mai 2023,
18.00 bis 21.30 Uhr

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in Salome Kuster

Kosten CHF 40.– für Personen angeschlossener Mitgliedsvereine oder -verbände des LOC, CHF 250.– für Nichtmitglieder des LOC

51A06

Moderne Führung

Die Teilnehmenden kennen die Qualitäten einer guten Führungskraft und integrieren diese in ihre eigene Rolle. Sie lernen, Prioritäten zu setzen und so ihre Effektivität zu steigern. Sie wissen, ihre Mitarbeitenden oder Vereinsmitglieder zu motivieren und sorgen mit ihrer Kommunikation für eine konstruktive Atmosphäre. Rollen und Dynamiken im Team nutzen sie als Hebel zum Erfolg.

- Definition der eigenen Führungsrolle
- Prioritätensetzung und Selbstmanagement
- Kommunikation auf Augenhöhe
- Rollenvielfalt als Erfolgshebel fürs Team

Beginn/Dauer Mittwoch, 10. Mai 2023,
18.00 bis 22.00 Uhr und Donnerstag, 11. Mai 2023,
18.00 bis 20.00 Uhr

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in Maria Stepanek

Kosten CHF 40.– für Personen angeschlossener Mitgliedsvereine oder -verbände des LOC, CHF 250.– für Nichtmitglieder des LOC

51A07

Smartphone-Videos 2

Filmen, schneiden, posten mit Ihrem Smartphone

Filmen, schneiden und posten mit Ihrem Smartphone. Dank der bewährten Smovie-Methode sichern Sie sich das theoretische und praktische Rüstzeug, um eigene Videos im Business-Kontext zu produzieren. Schnell, gut, persönlich.

- Storytelling
- Produktion: Filmen mit dem Smartphone
- Schnitt: Editing mit der App «Cap Cut» (kostenlos)

Beginn/Dauer Dienstag, 16. Mai 2023,
18.00 bis 21.30 Uhr

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in Salome Kuster

Kosten CHF 40.– für Personen angeschlossener Mitgliedsvereine oder -verbände des LOC, CHF 250.– für Nichtmitglieder des LOC

51A08

Eltern im Sport

Konstruktiver Umgang mit Entwicklungsaufgaben junger Sportler/innen

Jeder Erfolg im Sport ist umrahmt von einem unterstützenden Umfeld. Dabei spielen die Eltern eine zentrale Rolle und übernehmen mannigfaltige Aufgaben während der Karriere ihres Kindes, da junge Sporttreibende stets mit mehreren Aufgaben gleichzeitig konfrontiert sind. Diese Elternrolle gekonnt, leistungsfördernd und positiv auszufüllen, ist immer eine Herausforderung. Gezielte Elternaufklärung sowie Elterncoaching unterstützen und geben praxisnahe Referenzpunkte. Elternsein ist per se schon eine Herausforderung, Elternsein eines heranwachsenden Leistungssportlers umso mehr. Sie erfahren hier Fakten und neuste Studienergebnisse rund um dieses komplexe Thema und lernen Tipps und Tricks für einen leichteren Umgang kennen. Die Relevanz darüber, was Eltern alles bewirken können, steht im Zentrum.

Beginn/Dauer Donnerstag, 1. Juni 2023,
18.00 bis 21.30 Uhr

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in Cristina Baldassarre

Kosten CHF 40.– für Personen angeschlossener Mitgliedsvereine oder -verbände des LOC, CHF 80.– für Nichtmitglieder des LOC

51A09

Social Media Basics

Grundlagen der digitalen Kommunikation

Die Teilnehmenden lernen, ihre Social-Media-Kommunikation besser zu gestalten und zu optimieren.

- Überblick über die Channels in der digitalen Kommunikation
- Nutzung Social Media in Liechtenstein
- Wie setze ich strategische Ziele in der digitalen Kommunikation?
- Erhebung des Status Quo der digitalen Kommunikation und Optimierungsmöglichkeiten
- Wie werden Social Media Inhalte produziert und gestaltet?
- Welche Ressourcen werden benötigt und wie plane ich Social Media Inhalte?
- Welche KPIs sind wichtig und wie evaluiere ich diese?
- Wie erreiche ich meine Zielgruppe mit Social Media?
- Überblick und Entwicklung von Aktivierungsmöglichkeiten

Beginn/Dauer Freitag, 23. Juni 2023,
18.00 bis 20.00 Uhr und Samstag, 24. Juni 2023,
8.00 bis 12.30 Uhr

Ort Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in Viktoria Überreich-Gollhofer

Kosten CHF 40.– für Personen angeschlossener Mitgliedsvereine oder -verbände des LOC, CHF 250.– für Nichtmitglieder des LOC

Internationale Akademie für Humanwissenschaften und Kultur

Psychologische Weiterbildungskurse auch Online

- *Friedensstudien, Friedenspsychologie und Friedenskultur*
- Einführung in die Psychologie der Erkenntnis- und Liebesfähigkeit

Psychologische Beratung und Psychotherapie für:

- Paare und Familien
- Kinder und Jugendliche ● Erwachsene
- Selbsterfahrung ● Coaching
- Supervision und Praxisbegleitung
- Identitätsfindung und Potenzialverwirklichung



Information und Anmeldung:
Internationale Akademie für Humanwissenschaften und Kultur
Staadweg 3, 8880 Walenstadt
0041 (0)81 710 21 21 / info@peace-academy-society.org
www.peace-academy-society.org

In Zusammenarbeit mit den gemeinnützigen Vereinen: ● Internationaler Verein für Gerechtigkeit, Menschenrechte, Berufs- und Amtsehre
● Internationaler Verein für Elternbildung ● Förderverein für die Internationale Akademie für Humanwissenschaften und Kultur



Wer spielt gewinnt!

Willst du Theater spielen? Das junge THEATER ist die Theaterschule in Liechtenstein. Kinder von 3 bis 12 Jahren, Jugendliche und Erwachsene erlernen das Theaterspielen und erleben eine spannende Zeit auf und hinter der Bühne.

Jetzt anmelden unter www.jungestheater.li
Fragen? +423 232 14 44

junges **THEATER** liechtenstein

► Das Lukashaus mittendrin seit 175 Jahren

Das Lukashaus hat über 20 eigenständige Wohnungen in Grabs und Gams – 24 Stunden – 365 Tage – wir Pflegen und Begleiten weiter.

Lukashaus Stiftung | 9472 Grabs
Tel. 081 750 31 81 | info@lukashaus.ch
www.175jahre.lukashaus.ch

KUNSTRAUM

Engländerbau

Öffnungszeiten

Täglich 13 bis 17 Uhr

Kontakt

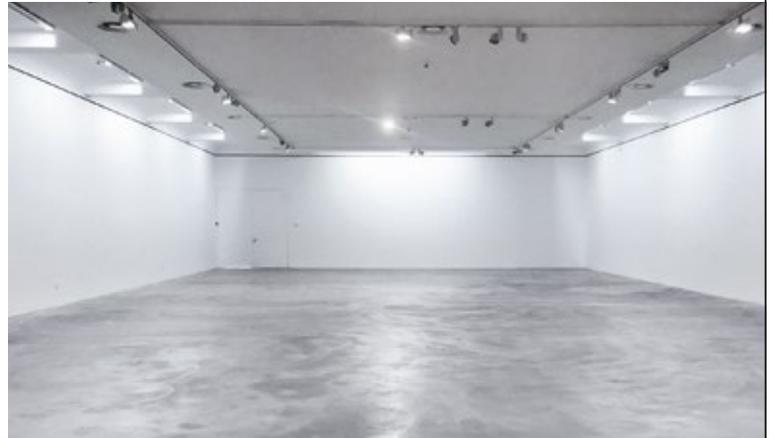
Städtle 37, LI-9490 Vaduz, T + 423 236 60 77
www.kunstraum.li

Eine Institution der Kulturstiftung Liechtenstein

Der Kunstraum Engländerbau ist ein Ort der Begegnung, des Austauschs und der Auseinandersetzung mit zeitgenössischer Kunst aus Liechtenstein und der Region.

Drucksponsor

BVD Druck + Verlag AG Schaan



© Archiv Kunstraum Engländerbau / Barbara Bühler

Manchmal braucht es ein verständnisvolles Gegenüber, ein klärendes Gespräch. Manchmal einen geschützten Ort, um zur Ruhe zu kommen, zu sich zu finden und manchmal auch konkrete Tipps und praktische Unterstützung in Alltagsfragen, immer braucht es aber das Wissen: Hier bin ich sicher.

Unser Angebot:

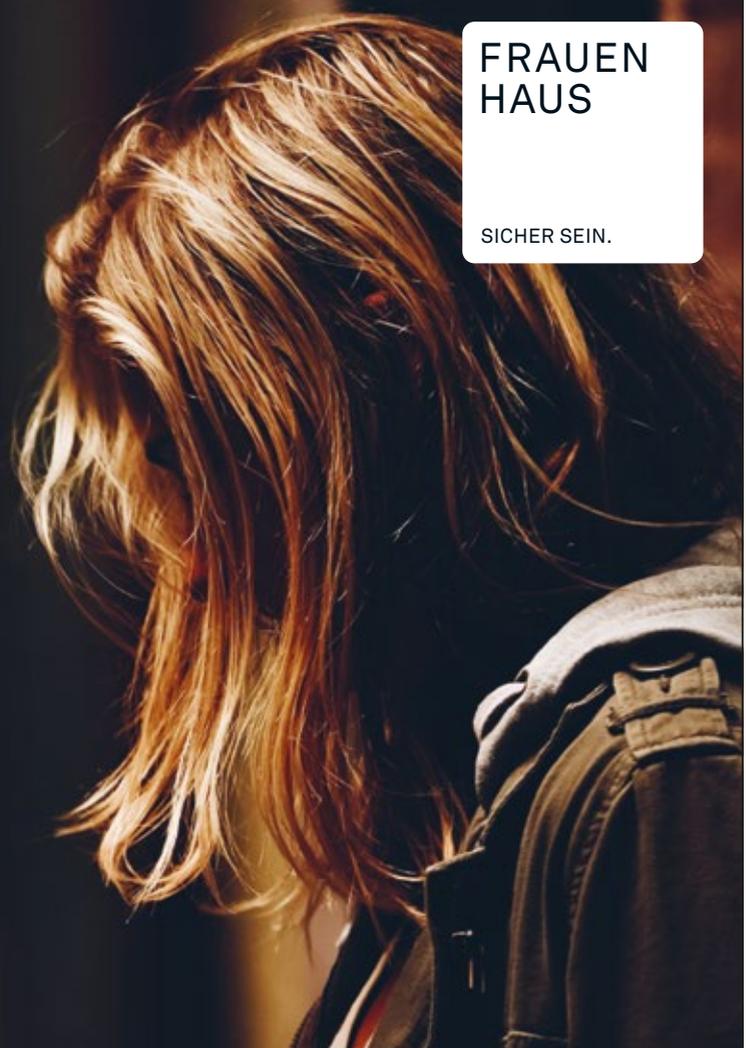
- Schutz und Unterkunft
- Beratung telefonisch oder persönlich
- Krisen-Intervention
- Begleitung auf dem weiteren Weg
- Prävention und Schulung

WIR SIND IMMER
FÜR DICH DA!

Frauenhaus Liechtenstein
www.frauenhaus.li
Notruf +423 380 02 03

FRAUEN
HAUS

SICHER SEIN.





Es ist nicht genug zu wissen –
man muss auch anwenden.
Es ist nicht genug zu wollen –
man muss auch tun.

Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832)



Druck+Verlag AG
Schaan

Landstrasse 153, 9494 Schaan

BVD Werbetechnik

Im alten Riet 23, 9494 Schaan

www.bvd.li

Adressen der Kursorte

Hier finden Sie die Adressen unserer Kursorte. Sie können unter 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	Obergufer
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	Weiheweg 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	Wuhrstrasse 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.

Ausgewählte Highlights 2023



Vital- und Bewegungstag 2023

Quelle für den Jungbrunnen: Gesunde Gelenke, schmerzfreies Bewegen am Samstag, 28. Januar 2023

Sechs Workshops zum Ausprobieren: Sie entdecken Möglichkeiten und erhalten zahlreiche Tipps, damit Sie sich mit gesunden Gelenken weiterhin schmerzfrei bewegen können. Was steckt hinter Pilates, Happy Feet, Bewegtem Rücken und Fitness von A bis Z? Welche Unterschiede gibt es und wann ist was sinnvoll? Von diversen Bewegungsformen bis hin zur Ernährung, die alles unterstützt. Neben Theorie stehen in jedem Workshop vor allem die praktischen Übungen im Vordergrund, damit Sie alles kennenlernen und ausprobieren können.

Samstag, 28. Januar 2023, ab 8.45 Uhr



Die UN-Ziele für nachhaltige Entwicklung

Vortrag und Gespräch am Donnerstag, 9. Februar 2023

Die Mitgliedstaaten der Vereinten Nationen haben 2015 die Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung beschlossen. Zentrales Element dieses globalen Aktionsplans für Mensch, Planet und Wohlstand sind die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung (Sustainable Development Goals, SDGs), zu denen sich auch Liechtenstein verpflichtet hat. Die Ziele beschreiben, wie eine lebenswerte Welt im Jahr 2030 aussehen soll und bietet Ansätze, wie wir sie erreichen. Mit Ruth Ospelt-Niepelt und Werner Pohl.

Donnerstag, 9. Februar 2023, 20.00 Uhr



Die Stadt Rom erleben

Kultur- und Studienfahrt mit Karl-Anton Wohlwend 21. bis 27. Oktober 2023

Rom: die ewige Stadt! Vergangenheit und Gegenwart reichen sich die Hand: Studienreise mit Karl-Anton Wohlwend. In Rom finden sich die Wurzeln der christlichen Kirche und der ersten Christen. Hier wird das Bild der Kirche auch heute noch geprägt. Eine Stadt voller Leben, voller Entdeckungen: prächtige Plätze und Paläste, Museen und Galerien von Weltrang sowie Ausgrabungsstätten mit spektakulären Fundstücken, die den Aufenthalt in dieser faszinierenden Stadt zu einem einmaligen Erlebnis machen.

Verlangen Sie den Detailprospekt.

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 Teilnehmeranzahl 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

