



Mary Schmichs (Zeitungskolumnistin)
«Lebensregeln» für ein beglücktes Dasein:

Benutze Sonnencreme

Wenn ich Dir nur einen einzigen Rat für Deine Zukunft geben dürfte, dann wäre es: Sonnencreme. Die Langzeit-Vorteile von Sonnencreme sind wissenschaftlich erwiesen, wohingegen der Rest meiner Ratschläge lediglich auf meiner eigenen, verwickelten Lebenserfahrung beruht. Diese Ratschläge werde ich jetzt geben.
 Mach Dir keine Sorgen über die Zukunft. Oder mach sie Dir, aber wisse: sich Sorgen machen ist genauso effektiv wie der Versuch, eine algebraische Gleichung durch das Kauen von Kaugummi zu lösen. Die echten Probleme in Deinem Leben werden Dinge sein, über die Du Dir mit Deinem Sorgen zerfressenen Gehirn niemals Gedanken gemacht hast, Dinge, die Dich unerwartet an einem ruhigen Dienstag um vier Uhr nachmittags treffen.
 Mache jeden Tag etwas, wovor Du Angst hast.
 Singe.
 Gehe niemals fahrlässig mit den Herzen anderer Menschen um. Meide Personen, die fahrlässig mit Deinem Herzen umgehen.

Verschwende keine Zeit mit Eifersucht. Du wirst mal vorne liegen und mal hinten. Das Rennen dauert lange, und im Endspurt bist Du Dein einziger Gegner.
 Erwähne Dich an jedes Kompliment. Vergiss die Beleidigungen. Wenn Dir das gelingt, sage mir, wie Du es machst.
 Nimm genug Calcium. Achte auf Deine Knie. Sie werden Dir fehlen, wenn sie nicht mehr funktionieren.
 Vielleicht wirst Du heiraten, vielleicht auch nicht. Vielleicht wirst Du Kinder haben, vielleicht auch nicht. Vielleicht wirst Du Dich mit 40 scheiden lassen, vielleicht wirst Du am 75. Hochzeitstag den «Ententanz» tanzen. Was auch immer Du tust, beglückwünsche oder beschimpfe Dich selbst nicht zu sehr. Deine Entscheidungen sind zur Hälfte Zufall, wie bei allen anderen auch.
 Erfreue Dich an Deinem Körper. Gebrauche ihn auf jede erdenkliche Weise. Habe keine Angst vor ihm, oder davor, was die Leute darüber denken. Er ist das grösste Instrument, das Du jemals besitzen wirst.
 Tanze, auch wenn es nur zu Hause in Deinem Wohnzimmer ist.
 Lerne Deine Eltern kennen. Du weisst nie, wann sie für immer gegangen sein werden.
 Sei gut zu Deinen Geschwistern. Sie sind die

beste Verbindung zu Deiner Vergangenheit und die Menschen, die in der Zukunft am ehesten zu Dir halten werden.
 Begreife, dass Freunde kommen und gehen, aber mit ein paar davon solltest Du verbunden bleiben. Arbeite hart daran, Entfernungen geographischer oder sozialer Art zu überbrücken, denn je älter Du wirst, desto mehr brauchst Du die Menschen, die Du gekannt hast, als Du noch jung warst.
 Reise.
 Respektiere Deine Eltern.
 Mache nicht zuviel mit Deinem Haar herum, sonst wird es, wenn Du 50 bist, aussehen wie mit 85.
 Vertraue mir, was Sonnencreme angeht.

Sonnencreme, das haben wir nicht im Angebot, aber mach anderes zum Nachdenken, Schmunzeln, Verstehen, Begreifen, Besinnen, Erfreuen ...

Auf all die Begegnungen mit Ihnen freue ich mich



Gabriela Köb

GUT IM BILD SEIN

Kurse, Themen und Termine im Haus Gutenberg

Foto: Ernst Weiss



PERSÖNLICHKEITSBILDUNG
Den Sinn meines Lebens entdecken
 SPIRITUALITÄT
Was sind meine religiösen Themen?
 LEIB UND SEELE
Lu-Jong – tibetische Heilbewegungen

JANUAR BIS APRIL 2010

Das Bildungs- und Seminarhaus
 Gutenberg wird unterstützt von der



Haus Gutenberg
 FL-9496 Balzers
 Telefon: +423 388 11 33
 Telefax: +423 388 11 35
 e-mail:
gutenberg@haus-gutenberg.li
www.haus-gutenberg.li



	SPARTE	NUMMER	KURS	LEITUNG	SEITE
Januar					
ab 12.	P	2	Gesprächskreis für hochsensible Menschen	Brigitte Schorr	3
ab 13.	L+S	22	Yoga über Mittag	Monika Frigg	6
15.–17.	P	3	Lebensweisheit der Wüstenväter	B. Hugentobler-Rudolf / P. G. Etter	3
20.	SP	14	Eine Frau mit Kopftuch – Ihre Nachbarin?!	Begleitung: P. Walter Sieber	5
ab 20.	L+S	23	Kraft-Voll Mann sein in bewegten Zeiten	Patrick R. Afchain	6
30.	P	4	Märchen und Lebenswirklichkeit	Ursula Oehry-Walther	3
30.	SP	15	Dem Geheimnis auf der Spur – Ein Tag für Erstkommunion-Kinder	Christel Kaufmann	5
31.	SP	16	Spiritueller Malen – Winter-Haikus	Maria Christine Bachlmayr	5
Februar					
6.	P	5	Hochzeit? – «Wir trauen uns»	Dr. B. Boes / Dr. G. Biedermann	3
6.–7.	SP	17	Wort des lebendigen Gottes – Lektorenkurs	Prof. M. Studhalter / P. W. Sieber	5
ab 8.	SP	18	Bibel einfach lesen – Einführungskurs in die Bibel	Dr. Hans A. Rapp	5
20.–25.	P	6	Blickpunkt Kleinstaat: Hier und jetzt in Liechtenstein	Gabriela Köb und div. Referenten	4
27.	SP	19	Engel – wer seid ihr?	Vreni Merz	5
März					
6.	L+S	24	Humor als Lebensquelle	P. Ludwig Zink	6
12.–19.	L+S	25	Fasten – Zuhause und in Begleitung	Sonja Hämmerle / P. W. Sieber	6
20.–21.	P	7	Mädchenpowerstage	Patricia Matt / Margit Brunner	4
21.	P	5	Hochzeit? – «Wir trauen uns»	Dr. B. Boes / Dr. G. Biedermann	3
ab 27.	P	8	Aktiv lernen – aktiv leben	Lilian Stähli / Doris Häfele	4
27.	P	9	Bubenpowerstage	Peter Dahmen / Stefan Vogt-Schweizer	4
27.	L+S	21	Lu-Jong, tibetische Heilbewegungen	Gunther Barty	6
April					
1.–4.	SP	20	Ostertreffen 2010	B. Schäfer / Sr. E. Müller / P. W. Sieber	6
12.–15.	L+S	26	Malen von Aquarellen	Josef Ammann	6
17.	SP	13	Was sind meine religiösen Themen?	Prof. Dr. Fulbert Steffensky	5
17.	P	10	Naturheiler, Entdecker – Pater Thomas Häberle OSB†	C. Degen-Maissen / Dr. A. Fischbacher	4
17.	P	11	Symbole zum Sprechen bringen – Führung zum Altar in der Kapelle St. Peter	Marion Malin	4
23.–24.	P	1	Den Sinn meines Lebens entdecken	Dr. Boglarka Hadinger	3
25.	L+S	27	s'huus goes blues	div. Musikgruppen	7
ab 27.	P	2	Lesekreis für hochsensible Menschen	Brigitte Schorr	4

Legende: P = Persönlichkeitsbildung, SP = Spiritualität, L+S = Leib und Seele

Oft genügt ein Wechsel der Blickrichtung, um klar zu sehen.

Antoine de Saint-Exupéry



Exklusivworkshop

Wenn Menschen zu wirklichen Persönlichkeiten werden, dann dadurch, dass sie einerseits ihr ganz eigenes Wesen entwickeln, etwa nach dem Leitsatz: Werde der du bist!

Andererseits entwickeln diese faszinierenden Menschen eine tragende Lebensphilosophie und sie stellen sich den Aufgaben ihres Lebens. Etwa nach dem Leitsatz: Das Leben fragt und ich antworte. Sie erhalten unter

Hochsensibel – was nun?! Kurs-Nr. 2

Gesprächskreis für hochsensible Menschen

Hochsensible Menschen verfügen über eine Wahrnehmungsfähigkeit, welche für ein reichhaltiges Innenleben und lebendige Vielfalt verantwortlich ist. Dieser Umstand sorgt aber auch für Irritationen, Unverständnis und oftmals zu schlechten Erfahrungen im persönlichen und beruflichen Umfeld. Dieser Gesprächskreis soll hochsensiblen Menschen ein Forum für ihre Fragen bieten und einen Raum für den Austausch mit Gleichgesinnten eröffnen.

Leitung **Brigitte Schorr**, dipl. psych. Beraterin, eidg. dipl. Erwachsenenbildnerin.
12. Januar; 10. Februar und 16. März 2010, jeweils von 19.30 bis 21 Uhr
UNKOSTENBEITRAG CHF 10.– (pro Abend)

Lebensweisheit der Wüstenväter

Kurs-Nr. 3

Enneagramm – Spurensuche

Die Wüstenväter (es gibt auch wenige Wüstenmütter) waren begnadete Seelsorger. Ihr innerer Reichtum machte es möglich, Menschen in ihren unterschiedlichen Mustern zu einem inneren Heilwerden zu führen.

Lassen Sie sich mit den erfahrenen Kursleitern ein, auf diese achtsame Spurensuche, um der eigenen Spiritualität einen Namen zu geben.

Für Menschen mit Lebenserfahrung, die der eigenen Spiritualität einen Namen geben und in den Alltag integrieren möchten.

Leitung **Barbara Hugentobler-Rudolf**, Evangelische Theologin und Gustav Etter-Schüler, Pfarrer
Freitag, 15. Januar, 20 Uhr bis Sonntag, 17. Januar 2010, 15 Uhr
KURSBEITRAG CHF 210.–

Märchen und Lebenswirklichkeit

Kurs-Nr. 4

Märchen schildern das Leben in Bildern. Die Figuren und Symbole regen uns an, über die Archetypen nach zu denken. Sie öffnen uns auf humorige Weise den Blick und das Verständnis für uns selbst und unsere Lebenseinstellung.

Erlebbar und verständlich werden die Archetypen der Märchen durch systemische Aufstellungen und im weiteren durch das Malen dieser Urbilder. Dabei steht nicht das rationale Verständnis, sondern das direkte Erleben im Vordergrund.

Mitte finden – Versöhnung leben

anderem Antworten auf folgende Fragen: Was sind die Aufgaben meines Lebens, die darauf warten, mich «aufrecht und mutig» (Rilke) zu sehen? Welche meiner Anlagen sind bisher nicht entdeckt worden und wie kann ich mein eigener, diesbezüglicher «Detektiv» sein? Wo liegen die Sinnmöglichkeiten meines Lebens? Wo ruft mich diese Welt noch?

Für Frauen in der Lebensmitte, die sich den (Lebens-)Aufgaben und den Sinnmöglichkeiten ihres Lebens stellen möchten.

Leitung Dr. **Boglarka Hadinger**, Dr. rer. nat., Diplompsychologin und Psychotherapeutin, Leiterin des Instituts für Logotherapie und Existenzanalyse Tübingen/Wien, Lehrtherapeutin, Autorin.
Freitag, 23. April bis Samstag, 24. April 2010 jeweils von 9.30 bis 17.30 Uhr
KURSBEITRAG CHF 790.– inkl. Pausenverpflegung, Mittagessen und Seminarunterlagen.
Exklusivworkshop, mit beschränkter Teilnehmerinnenzahl (Maximalgruppengrösse 14 Frauen)
In Zusammenarbeit mit: Informations- und Kontaktstelle Frauen

Dieser kreative Ausdruck ist ein Weg zur Selbsterkenntnis, der befreit und glücklich macht.

Leitung **Ursula Oehry-Walther**, Pädagogin, Kunst- und Gestaltungstherapeutin, Systemische Familientherapeutin.
Samstag, 30. Januar 2010, 9 bis 16.30 Uhr
KURSBEITRAG CHF 120.– inkl. Mittagessen
Kenntnisse in Malen sind nicht erforderlich.

Hochzeit? – «Wir trauen uns»

Kurs-Nr. 5

Impulstag für Brautpaare

Vermutlich stehen Sie bereits oder schon bald mitten in den Vorbereitungen auf Ihre Hochzeit. Alles Mögliche gilt es zu bedenken, alles Mögliche ist zu organisieren für einen gelingenden Hochzeitstag. In diesem «Trubel» der Vorbereitungen ist es nicht ganz einfach, das Wesentliche für eine gelingende Beziehung, Partnerschaft, Ehe und Familie in der Zukunft im Auge zu behalten. Auch eine innere Vorbereitung auf diesen neuen Lebensweg tut gut; zumal Sie sich entschlossen haben, Ihre Trauung nicht nur standesamtlich zu begehen, sondern auf einem christlichen Fundament zu beginnen und zu leben. So will der „Impulstag für Brautpaare“ einladen, sich Zeit für die Beziehung zu neh-

Persönlichkeitsbildung P

men und wichtige Impulse und Anregungen von diesem Tag mitzunehmen.

Leitung Dr. theol. **Beate Boes**, Pastoralassistentin und Therapeutin, Dr. med. **Gisela Biedermann**, Ärztin. Samstag, 6. Februar; Sonntag, 21. März 2010, jeweils von 9 bis 18 Uhr
KURSBEITRAG CHF 80.– (pro Paar); Mittagessen: CHF 22.– (pro Person)

Blickpunkt Kleinstaat:

Hier und jetzt in Liechtenstein Kurs-Nr. 6
Diese Tage bringen den Teilnehmenden Landes- und Kulturkunde eines Kleinstaates und deren Jugendarbeit näher.

Sie besuchen unterschiedlichste Institute, Einrichtungen und Plätze, die Ihnen ein Gesamtbild dieses Landes vermitteln und vertiefte Kenntnisse von hiesiger Jugendarbeit geben.

Sie erleben einen ausgleichenden Wechsel zwischen Informationsvermittlung, Erfahrungen und Entspannung. Sie sprechen mit Expertinnen und Experten über das Land, die hier lebenden Menschen und diskutieren mit aktiven Jungendarbeiterinnen und Jungendarbeitern.

Leitung **Gabriela Köb** und weitere Referentinnen und Referenten
Samstag, 20. Februar, ab 17 Uhr bis Donnerstag, 25. Februar 2010, 14 Uhr
KURSBEITRAG EUR 80.– / CHF 135.– (inkl. Kost und Logis)
Hinweis: Dies ist ein EU-geförderter Trainingskurs. Es können Personen teilnehmen, die in irgendeiner Form beruflich oder in der Freizeit mit jungen Menschen zu tun haben und den Förderkriterien der EU entsprechen. (Informationen: Bildung- und Seminarhaus Gutenberg)

Mädchenpowertage

Kurs-Nr. 7
Die Mädchen-Power-Tage bieten Mädchen die Möglichkeit, sich auf verschiedenste Art und Weise mit den Themen «Freundschaft», «Grenzen», «Selbstverteidigung» und «Schutz» auseinander zu setzen.
Ein Wochenende für Mädchen, die ihre eigenen Stärken kennen lernen wollen!

Leitung **Patricia Matt**, Fachstelle für Sexualfragen und **Margit Brunner**, Pädagogin, Erwachsenenbildnerin, Selbstverteidigungstrainerin.
Samstag, 20. und Sonntag, 21. März 2010 jeweils von 10 bis 17 Uhr
KURSBEITRAG CHF 80.–
Anmeldung bei Fachstelle für Sexualfragen
Tel.: +423 232 05 20

Aktiv lernen – aktiv leben

Kurs-Nr. 8
Lerncoaching nach dem QuestKonzept
Wer das aktive Lernen für sich entdeckt und umgesetzt hat, kann auch andere beim Ler-

nen optimal begleiten. Das Ziel dieser Weiterbildung ist es, dass Sie selber das Lernen wieder als individuellen, eigen gesteuerten Prozess erleben und die Eigenaktivität der von ihnen begleiteten Menschen bewusst fördern können.

Weiterbildung für Fachleute aus Schule und Therapie, sowie Eltern und motivierte Quereinsteiger.

Einführung: Quest I 27. März
Lerngrundlagen: Quest II 24. April
Bindung, Beziehung und Kommunikation: Quest III 5./6. Juni
Rechnen: Quest IV 3. Juli
Lernsteuerungen: Quest V 18. September
Aufmerksamkeit / ADS : Quest VI 30. Oktober
Sprache: Quest VII 17./28. November
QuestKonzept in der Praxis: Quest VIII 11. Dezember
KURSBEITRAG inkl. Pausenverpflegung und Kursunterlagen CHF 3'260.–
Referentinnen **Lilian Stähli**, Lerncoach, Supervisorin 044 887 68 32 / lilian.staehli@eltern-schule-therapie.ch
Doris Häfele, Pädagogin, Lerncoach, Therapeutin

Bubenpowertag

Kurs-Nr. 9
Beim Buben-Power-Tag können 12- bis 13-jährige Buben diskutieren, üben und sich spielerisch und kreativ mit Themen rund ums Erwachsenwerden beschäftigen.
Ein Tag nur für Burschen!

Leitung **Peter Dahmen** und **Stefan Vogt-Schweizer**
Samstag, 27. März 2010, 10.15 bis 17.15 Uhr
KURSBEITRAG CHF 40.–

Naturheiler, Entdecker Pater Thomas Häberle OSB† Kabispater

Kurs-Nr. 10
Der legendäre Kabispater Thomas Häberle vom Kloster Disentis und Münstair ist weltweit bekannt. Frau Celina Degen-Maissen, seine Schülerin und Nachfolgerin, gewährt Einblicke in die ganzheitliche, natürliche Heilmethode, die Entdeckungen, Erkenntnisse und Erfahrungen des Benediktinerpaters. Dr. A. Fischbacher erhellt den Zusammenhang zwischen seinem Wirken und seinem Leben an aussergewöhnlichen Orten der Kraft.

Interessant ist das Seminar für Ratsuchende, Interessierte, TherapeutInnen und Naturheiler-

Von Natur aus sind die Menschen fast gleich; erst die Gewohnheiten entfernen sie voneinander.

Konfuzius

Innen und für alle, die Pater Thomas kannten oder von ihm gehört haben.

Leitung **Celina Degen-Maissen** führt als Schülerin des Benediktinerpaters dessen Wissen und Wirken weiter und Dr. **Andrea Fischbacher** ist Literatur- und Religionswissenschaftlerin, Initiatorin der Forschungsstelle Kraftorte Schweiz.
Samstag, 17. April 2010, 10 bis 16 Uhr
KURSBEITRAG CHF 185.– inkl. Mittagessen

Symbole zum Sprechen bringen

Kurs-Nr. 11
Vorstellung und Führung zum Altar in der Kapelle St. Peter
Die Kapelle St. Peter in Mäls beherbergt einen Flügelaltar aus der Zeit um 1500, salopp gesagt: einen verschliessbaren Schrank mit einem Aufsatz auf einem Stein. Was soll daran spannend sein? Wer genauer hinsieht, kann entdecken, dass der Altar eine ganze Reihe von Geschichten erzählen will. Die Einleitung mit anschliessender Führung entschlüsselt dieses Bildprogramm und bringt seine Symbole zum Sprechen.

Leitung **Marion Malin** studierte Philosophie an der Universität Zürich. Geschichtlichen Zusammenhängen nachzuspüren und diese Faszination weiterzugeben, zählt zu ihren liebsten Freizeitbeschäftigungen.
Samstag, 17. April 2010, Einführung um 9.30 Uhr im Bildungshaus Gutenberg mit anschliessender Besichtigung der Kapelle St. Peter (Ende ca. 11.30 Uhr)
UNKOSTENBEITRAG CHF 10.–
In Zusammenarbeit mit: Historischer Verein FL

Lesekreis

Kurs-Nr. 12
Hochsensible Menschen nehmen Reize stärker wahr als Nicht-Hochsensible. Sie verfügen über ein reichhaltiges Innenleben und sind oftmals den schönen Künsten zugetan. Ein überdurchschnittlich hoher Prozentsatz hochsensibler Menschen hat eine besondere Liebe zur Literatur, Prosa oder Lyrik, Selbst-Geschriebenes oder Klassiker.
Dieses Angebot richtet sich an Hochsensible, die gerne vorlesen und zuhören möchten.

Leitung **Brigitte Schorr**, dipl. psych. Beraterin, eidg. dipl. Erwachsenenbildnerin.
27. April; 25. Mai und 22. Juni 2010, jeweils von 19.30 bis 21 Uhr
UNKOSTENBEITRAG CHF 10.– (pro Abend)

Was sind meine religiösen Themen? Kurs-Nr. 13



Religiöse Grundthemen sind nicht von abstrakter Allgemeinheit, sie haben ihren lebensgeschichtlichen Ort. Anders ist der Kinderglaube, der Glaube der Erwachsenen, der Alten, der Frauen und Männer. Unsere biographischen Erfahrungen färben und verändern unsere religiöse Selbstauffassung, unser Gottesbild und unsere religiöse Sprache. In diesem Seminar fragen wir: Was sind die religiösen Grundzüge unserer Gegenwart? Was ist die Färbung unseres persönlichen Glaubens? Was sind die Grundmuster der christlichen Tradition?

Leitung Prof. Dr. **Fulbert Steffensky**, Studium der katholischen und der evangelischen Theologie, Professor für Religionspädagogik der Universität Hamburg, Buchautor.
Samstag, 17. April 2010, 10 bis 17 Uhr
KURSBEITRAG CHF 120.– inkl. Mittagessen

Eine Frau mit Kopftuch – Ihre Nachbarin?!

Kurs-Nr. 14
Ein-Blick ins Leben muslimischer Mitmenschen
Wir begegnen auf der Strasse und im Einkaufszentrum oder im Treppenhaus unseres Wohnblocks Frauen mit Kopftuch und langem Gewand. Wir sehen Männer mit einer Gebetsschnur, die sie murmelnd durch die Finger gleiten lassen. Wir nehmen es zur Kenntnis, vielleicht mit leisem Befremden. – Um friedlich zusammenleben zu können, ist es hilfreich, sich zu begegnen und von der anderen Religion und Lebensgewohnheit zu erfahren. Ein Vortrag und ein Besuch der «Grünen Moschee» in Triesen bietet Information und Kontakt.

Begleitung **Walter Sieber**, Salettinerpater
Mittwoch, 20. Januar 2010, Besammlung in der Industriestrasse 32, Triesen, vor der «Grünen Moschee», um 19 Uhr
EINTRITT CHF 15.–

Dem Geheimnis auf der Spur

Kurs-Nr. 15
Geniessen Sie mit ihrem Erstkommunion-Kind einen wohlthuenden Tag auf dem Weg zur Erstkommunion: Zum Verweilen, für Kreatives, Besinnliches, draussen in der Natur, für Geschichten, für Gespräche, Lieder, Bilder und Gebete. Das Märchen vom geheimnisvollen Brot begleitet uns durch den Tag. Dieser Samstag ergänzt den Religionsunterricht und bereichert die Vorbereitungszeit auf das grosse Fest.

Schenken sie ihrem Erstkommunion-Kind (und sich selber) diese spezielle Zeit zum Zusammensein mit Ihnen als Papa, Mama, als Grosi oder Neni, als Götti oder Gotta.
Ein Tag für Erstkommunion-Kinder in Begleitung eines Erwachsenen

Leitung **Christel Kaufmann**, dipl. Katechetin; langjährige Erfahrung mit Erstkommunionvorbereitung und Kursleiterin.
Samstag, 30. Januar 2010, 9 bis 16 Uhr
Hinweis: Anmeldung bis 20. Januar
KURSBEITRAG inkl. Mittagessen CHF 70.– für ein Kind und einen Erwachsenen

Spirituelles Malen

Kurs-Nr. 16
Winter-Haikus
Haiku ist ein Kurzgedicht, dem Epigramm ähnlich, eine kleine lyrische Form, die zu uns aus Japan gekommen ist. Ursprünglich waren Haikus leicht dahin geschriebene und von jedermann in Japan verstandene Kurzverse. Wie ein Foto hinterlässt der Haiku-Augenblick im Leser Spuren. Lassen Sie sich vom Haiku zum Malen und Zeichnen inspirieren.

Leitung **Maria Christine Bachlmayr**; Werk- und Zeichenlehrerin, Studium an der Hochschule für Gestaltung und Kunst, langjährige Auseinandersetzung mit der Kunst des Haiku.
Sonntag, 31. Januar 2010, 14 bis 17 Uhr
KURSBEITRAG CHF 50.–
Mitbringen: persönlich bevorzugte Malutensilien
Hinweis: Ist kein Malkurs; Grundkenntnisse sind erforderlich.

Mitte finden – Versöhnung leben

Spiritualität SP

«Wort des lebendigen Gottes» Kurs-Nr. 17

Sprechtechnik – Kurs für Lektorinnen und Lektoren
Im Gottesdienst werden Texte aus der Bibel vorgelesen; dabei sagt die Lektorin, der Lektor am Schluss: «Wort des lebendigen Gottes». Dies ist keine fromme Floskel, sondern eine Glaubenstatsache, dass das Wort in der Hl. Schrift Gottes Wort ist. Wenn also das Wort Gottes vorgetragen wird, soll es auch in angemessener Weise geschehen, damit es verständlich bei den Zuhörenden ankommt und durch sinnvolle Betonung auch schon erschlossen wird. Dieser Kurs vermittelt neben der Sprechtechnik auch einen Zugang zu den Büchern der Bibel.

Leitung Prof. **Markus Studhalter**, P. **Walter Sieber**
Samstag, 6. Februar, 14 Uhr bis Sonntag, 7. Februar 2010, 16 Uhr
KURSBEITRAG CHF 240.–

Bibel einfach lesen

Einführungskurs in die Bibel und das Bibellesen

Die Bibel ist nicht nur ein Glaubensbuch für die gläubigen Christinnen und Christen; sie ist auch unerlässlich für das Verständnis unserer Kultur. Diese Reihe vermittelt in aller Kürze wichtige Grundinformationen zu den biblischen Schriften.
Der Kurs richtet sich an Menschen, die nichts oder fast nichts über die Bibel wissen, ist aber genauso für Interessierte, die schon lange Bibel lesen oder mit der Bibel leben.

Beginn Montag, 8. Februar 2010, 20.15 Uhr
Dauer 4 Montagabende (8. Februar, 22. Februar im Seminarzentrum Stein Egerta; 1. März und 15. März 2010 im Haus Gutenberg)
Referent Dr. **Hans A. Rapp**, Theologe, Erwachsenenbildner, Leiter des Kath. Bildungswerkes Vorarlberg
KURSBEITRAG CHF 100.–
Hinweis: In Zusammenarbeit mit der Erwachsenenbildung Stein Egerta.
Bitte verschiedene Kursorte beachten!

Engel – wer seid ihr?

Kurs-Nr. 19
Die weisen Helfer, Führer und Begleiter
Seit längerem feiern die Engel ein erstaunliches Comeback. Man trifft sie heute fast überall – auch auf Werbeplakaten und als Dekorationsfiguren. Trotzdem sind Engel nicht von dieser Welt – oder etwa doch? Dieser Kurs zeigt, wie wir den Engeln auf die Spur kommen können.

Leitung **Vreni Merz**, Religionspädagogin, Autorin, Erwachsenenbildnerin, dipl. Supervisorin. Lehraufträge an Universitäten, Redaktorin der Zeitschrift «ferment».
Samstag, 27. Februar 2010, 9 bis 17 Uhr
KURSBEITRAG CHF 120.– inkl. Mittagessen

Leib und Seele L+S

Lu-Jong, tibetische Heilbewegungen

Kurs-Nr. 21

Lu-Jong bedeutet Körperübungen. Diese tibetischen Heilbewegungen sind mit ungefähr 8500 Jahren das älteste Bewegungssystem Asiens. Traditionell wurden diese Übungen in den Klöstern nur mündlich vom Lehrer zum Schüler weitergegeben. Vor einigen Jahren hat nun der tibetische Arzt, Astrologe und Lama, Tulku Lobsang Tharcho Nyima diese Übungen zum ersten Mal allen Menschen zugänglich gemacht. In diesem Kurs werden Übungen für die Elemente und die Funktion der Vitalorgane gezeigt.



Leitung **Gunther Barty**, Sport- Gymnastiklehrer, dipl. Physiotherapeut, Osteopath D.O. und Lehrer für Lu-Jong.
Samstag, 27. März 2010, 9 bis 17.30 Uhr
KURSBEITRAG CHF 120.– inkl. Mittagessen und Kursunterlagen

Yoga über Mittag Kurs-Nr. 22

Chi-Yoga ist ein fließender Hatha-Yoga-Stil. Wir verbinden geistige Konzentration, Atmung und Körperbewegungen bewusst miteinander. Verspannungen werden gelöst, die Muskulatur gedehnt, die Atmung wird vertieft und wir werden ruhiger und gelassener. Chi-Yoga stärkt ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit.

Leitung **Monika Frigg**, Gymnastik- und Chi-Yoga-Lehrerin
13./20./27. Januar; 3./10./24. Februar; 3./10./17./24./31. März; 21./28. April 2010
jeweils 12.10 bis 13.10 Uhr
Mitbringen (Yoga)-Matte, Handtuch, bequeme Kleidung
KURSBEITRAG CHF 180.– (für 10 Termine, welche TeilnehmerInnen auswählen können)

Kraft-Voll Mann sein in bewegten Zeiten Kurs-Nr. 23

Zen-Meditation und Vital-Training für Männer
Die Zen-Meditation ist eine lang erprobte Methode, die seit mehr als 200 Jahren in vielen Klöstern in China geübt wird. Seit gut 50 Jahren ist Zen auch in Europa für viele Menschen ein wichtiges Instrument und eine Lebenshaltung geworden. Zen-Meditation dient dazu, mit sich selber in Kontakt zu treten, sich zu spüren, die anstehende Lebenseinladung wahr zu nehmen, Kraft zu schöpfen und Ausgeglichenheit zu finden.

Leitung **Patrick R. Afchain**, Zen-Lehrer und Coach
20. Januar; 17. Februar; 17. März; 14. April; 19. Mai und 16. Juni 2010, jeweils von 19 bis 22 Uhr
KURSBEITRAG CHF 300.– (für alle 6 Abende)

Humor als Lebensquelle Kurs-Nr. 24

Impulse zu mehr Heiterkeit im Alltag
In diesem Tagesseminar werden die Erkenntnisse von einigen Humorexperten der Neuzeit präsentiert. Neben Kurzreferaten werden auch praktische Übungen durchgeführt. Das Ziel dabei ist, eine überraschende Erleichterung in widrige Lebensumstände zu bringen. Es soll etwas zu lachen geben, auch wenn man glaubt, man habe den Humor verloren oder das Lachen sei einem vergangen.

Leitung **Ludwig Zink**, Salettinerpater, dipl. Erwachsenenbildner und Psychodramaleiter.
Samstag, 6. März 2010 von 9.30 bis 16 Uhr
KURSBEITRAG CHF 110.– inkl. Mittagessen
In Zusammenarbeit mit: Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA)

Fasten – Zuhause und in Begleitung

Kurs-Nr. 25

Ein ambulanter Fastenkurs
Die Tage des Fastens bieten die Gelegenheit, sensibler zu werden und bewusster auf das Innere der eigenen Person zu hören und dem Körper die rechte Pflege und Zuwendung zu schenken.

Leitung **Sonja Hämmerle**, dipl. Krankenschwester, ausgebildete Heilmasseurin, in traditioneller chinesischer Medizin (TCM), Verhaltenstherapeutin, in eigener Praxis tätig und **P. Walter Sieber**, Salettinerpater, Studium der Philosophie und Theologie.
12. bis 19. März 2010, jeweils von 19.30 bis 21.30 Uhr
KURSBEITRAG CHF 140.–

Malen von Aquarellen Kurs-Nr. 26

Aquarellieren – Malen mit Wasser und Farbe – ein spannender Prozess der kreativen Aus-

einandersetzung mit Formen und Farben. Sie erleben das Malen von Aquarellen als idealen Ausgleich zu beruflichem und privatem Alltag.

AnfängerInnen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Leitung **Josef Ammann** – über 20 Jahre Lehrbeauftragter an der Schule für Gestaltung in St. Gallen – ist selbst passionierter Aquarellist und freischaffender Künstler.
Montag, 12. April, 11.30 Uhr bis Donnerstag, 15. April 2010, 16 Uhr
KURSBEITRAG CHF 280.–

s'huus goes blues Kurs-Nr. 27

Ohne Stecker, aber mit viel Power in den Herbst

Ein musikalisch beschwingter Abend mit «livehaftigen» MusikerInnen aus der liechtensteinischen Musikszene
Sonntag, 25. April 2010, 17 Uhr
EINTRITT frei

Bitte mailen Sie uns, wenn Sie das Kursprogramm nur noch als pdf-Datei wollen.

Wissenswertes

Was Ihnen die Entscheidung leichter macht Für alle Kurse gibt es ein Detailprogramm. Es informiert über den Ablauf der Seminare sowie über die Kurs- und Pensionskosten. Bestellen Sie es bei unserem Sekretariat oder rufen Sie es online auf unserer Website ab. www.haus-gutenberg.li

Ermässigungen Lehrlingen und Studenten gewähren wir gegen Vorlage eines Ausweises eine Ermässigung von 50 Prozent der Kursgebühren. Wir weisen Sie auf die Möglichkeit hin, sich bei finanziellen Schwierigkeiten mit einem schriftlichen Gesuch an den Solidaritätsfonds des Vereins der Freunde des Hauses Gutenberg wenden zu können: Haus Gutenberg, Solidaritätsfonds, FL-9496 Balzers.

Geschenkgutschein Gerne stellen wir Ihnen Geschenkgutscheine aus. Geben Sie bitte Namen und Adresse des oder der Beschenkten an. Bestellung über unser Sekretariat.

Anmeldemöglichkeiten

Telefon: 00423 388 11 33

Fax: 00423 388 11 35

E-Mail: gutenberg@haus-gutenberg.li

oder online über unsere Website

www.haus-gutenberg.li



v.l.n.r.: Bertha Büchel, Andreas Sperandio und Chiara Bilotta

Unser Hausdienst-Team im Rampenlicht

Sie sind am Morgen immer die ersten, spätestens um sieben fangen sie mit ihrer Arbeit an, schliesslich soll alles vorbereitet sein und blitzblank, wenn die ersten Gäste eintreffen. Die Rede ist vom Hausdienst-Team: Chiara Bilotta, Bertha Büchel und Andreas Sperandio. Chiara ist seit bald 20 Jahren, Bertha und Andreas seit gut einem Jahr im Team. Sie mögen sich, das sieht und spürt man. Damit haben sie schon eine tragfähige Basis für die Zusammenarbeit. Arbeiten Hand in Hand ist wichtig, man muss sich aufeinander verlassen können. Seminarräume werden vorbereitet. Richtschnur sind die Wünsche der Kunden. Da ist Flexibilität angesagt, gibt es doch immer wieder Änderungen in buchstäblich letzter Minute. Aber das Hausdienst-Team tut alles, um auch zu guter Letzt etwas umzustellen oder noch zu organisieren. Die Zufriedenheit der Kunden ist Lohn für diesen Einsatz. Sind die Seminarräume erst vorbereitet, geht es in die Gästezimmer und anderen Räume. Die Weiterbildung mit einer renommierten Reinigungsfirma hat den dreien im Team wichtige Praxistipps aus erfahrener Hand gebracht und so geht die eine oder andere Arbeit noch professioneller und leichter von der Hand. Hygiene, Sauberkeit und

Werterhaltung sind ein wichtiger Aspekt im Haus Gutenberg, so das Team. Ein guter Tag, das sind sich alle einig, ist ein Tag, an dem alles reibungslos über die Bühne gegangen ist und die Seminarteilnehmenden zufrieden sind. An einem ganz besonders guten Tag erhält das Team ein Kompliment oder ein Dankeschön von einem der zahlreichen Gästen. «Das motiviert unglaublich», sind sich alle einig.

Werden Sie Mitglied! Verein der Freunde des Hauses Gutenberg

Taleze 15
FL-9496 Balzers
Telefon: +423/384 23 01
E-mail: freunde@haus-gutenberg.li

Mitglieder unseres Freundeskreises erhalten 10% Rabatt auf alle Kursgebühren.

Mitgliederbeiträge:	
Einzelmitglieder	CHF 50.00
Jugendliche	CHF 10.00
Juristische Personen	CHF 200.00
Fördermitglieder	CHF 500.00

Weitere Informationen erhalten Sie unter: +423/384 23 01 (Präsidentin Andrea Frick) oder freunde@haus-gutenberg.li

Ostertreffen 2010 Kurs-Nr. 20

Zum Ostertreffen laden wir junge Menschen ab 18 Jahren ein. Es geht ums Innehalten im Alltag, neue Kraft zu schöpfen in angenehmer Atmosphäre. Mit reichem Programmangebot feiern wir in Gottesdiensten und Workshops das Geschehen von Tod und Auferstehung Jesu in Gemeinschaft junger Menschen.

Leitung **Burkhard Schäfer**, Sr. **Elisabeth Müller**, P. **Walter Sieber**
Hoher Donnerstag, 1. April, 18 Uhr bis Sonntag, 4. April 2010, 14 Uhr
KURSBEITRAG siehe Detailprogramm oder www.ostertreffen.li

Eucharistiefeier mit anschliessen-dem Frühstück

Jeden ersten Sonntag im Monat laden wir die Besucherinnen und Besucher unseres Gottesdienstes um 8.30 Uhr ein, im Anschluss gemeinsam mit uns zu frühstücken und gemütlich beisammen zu sitzen.

Sonntag, 3. Januar, 7. Februar, 7. März und 11. April 2010 jeweils um 8.30 Uhr.

Veranstaltungen im Kloster St. Elisabeth

Jeweils am dritten Sonntag lädt das Kloster St. Elisabeth um 11 Uhr zu einem Gottesdienst ein.

Sonntag, 17. Januar, 21. Februar, 21. März und 18. April 2010.

«Wer mir nahe kommt, brennt»

Die geschichtliche Gestalt Jesus wäre längst verblasst, hielte der Glaube nicht die Glut seines Evangeliums wach. An diesen Tagen ist uns der Austausch genauso wichtig wie die persönliche Meditation.

Referent Pfr. **Roland Breitenbach**
23. bis 30. Januar 2010

Eine Nacht im Kloster für Jugendliche

Vor Ostern, in der Nacht vom Gründonnerstag auf den Karfreitag möchten wir alle Jugendlichen im Alter von 12–16 Jahren ins Kloster einladen.

Leitung **Maria Wohlwend** und **Peter Dahmen**
Donnerstag, 1. April, 19 Uhr bis Karfreitag um 10 Uhr nach dem Frühstück

Anmeldung und Information
Kloster St. Elisabeth, Schaan
Tel.: +423 239 64 44 oder 239 64 57
E-Mail: brotundrosen@kloster.li

Mitte finden – Versöhnung leben