

# GUT IM BILD SEIN

Kurse, Themen und Termine im Haus Gutenberg



«Lebenswege»  
mit **Brigitte Ederer**

«Wo Worte fehlen, male ich.»  
Ausstellung von **Pfarrer Erich Guntli**

Wie man mit Fundamentalisten diskutiert, ohne den Verstand zu verlieren  
mit **Christian Cebulj**

Wohnen und Leben der «neuen Alten» in einer bunten Gesellschaft  
mit **Andreas Kruse**

Foto: Andrea Matt

JANUAR BIS APRIL 2018



**Haus Gutenberg**

Bildung | Seminare

# Programmübersicht

	KURS	LEITUNG	SEITE
<b>Januar</b>			
13.	Jin Shin Jyutsu	Marianne Lörcher	9
13.	Führung durch die Ausstellung «Naturama»	Holger Frick	8
18.	Gutenberg im Kino: Der Fall Jägerstätter	Stefan Hirschlehner und Markus Wille	13
22.	Einführungskurs Ornithologie	Wilfried Vogt und Günther Batliner	8
26.	Exil und Diaspora. Schicksal im Volk Israel.	Tovia Ben-Chorin	5
26.	Kinder- und Jugendprogramm: Trommeln	Natalie Moosmann	11
26.	«Wo Worte fehlen, male ich.» – Ausstellung	Pfr. Erich Guntli	6
28.	«Ja, ich will» – auch kirchlich heiraten	Beate Boes	4
30.	Achtsamkeit – Ein Weg zum inneren Gleichgewicht	Ursula Frischknecht-Tobler	6
31.	Wohnen und Leben der «neuen Alten» in einer bunten Gesellschaft	Andreas Kruse	7
<b>Februar</b>			
1.	Besinnlich beisammen sein	Pfr. Franz Näscher	4
6.	Lehrgang: Betreuung von Menschen mit Demenz	Matthias Brüstle	14
8.	Lehrgang: Betreuung von Menschen mit Demenz	Matthias Brüstle	14
19. + 26.	Der Darm, die «Wurzel der Pflanze Mensch»	Franziska Büchel	12
22.	Gutenberg im Kino: Sophie Scholl – Die letzten Tage	Stefan Hirschlehner und Markus Wille	13
24.	Führung durch den Masoala Regenwald im Zoo Zürich	Günther Vogt	8
24.	Mein essbarer Garten	Claudia Ospelt-Bosshard	10
<b>März</b>			
1.	Wie man mit Fundamentalisten diskutiert, ohne den Verstand zu verlieren	Christian Cebulj	5
2.	Kinder- und Jugendprogramm: Zaubern	Manfred Himmer	11
3.	Mein Bauerngarten	Claudia Ospelt-Bosshard	10
9.–16.	Begleitetes Basenfasten	Margot Sele	9
10.	Die Fünf Tibeter	Margot Sele	12
10.	Gutenberger Nacht der spirituellen Lieder	Christel Kaufmann	6
11.	Im Dialog: Erfülltes Leben	P. Josef von Rickenbach und P. Anton Truffer	5
17.	Jodeln	Ingeborg Krachler	9
22.	Gutenberg im Kino: Romero	Stefan Hirschlehner und Markus Wille	13
22.	«Lebenswege»	Brigitte Ederer	3
23.	Kinder- und Jugendprogramm: Jonglieren	Sebastian Gerer	11
23.	Der Vinschgau zwischen Chur und Tirol	Brigitte Mazohl	10
24.	«Ja, ich will» – auch kirchlich heiraten	Beate Boes	4
28.	Spiel mir das Lied vom Lieben	Pfr. Elmar Simma	4
<b>April</b>			
14.	«Ja, ich will» – auch kirchlich heiraten	Beate Boes	4
17.	Wohnen in einem der LAK Häuser	Dunja Fausch und Martina Weibel	14
19.	Die Honigbienen, wichtige Helfer und Inspiratoren	Jürgen Tautz	8
21.–22.	Feldenkrais für einen entspannten Nacken	Sarah Gertraud Emmer	12
24.	Wohnen im höheren Lebensalter	François Höpflinger	7
<b>Vorschau 2018</b>			
2.–9.6.	Basische Fastenwoche und Feldenkrais	Armella Häne-Züger	14
2.–5.7.	Sehen ist lernbar – Landschaftsmalen auf Gutenberg	Heike Brunner	14
9.–12.8.	Afrikanischer Tanz- und Trommelworkshop	Caro Diallo	14

Das Bildungs- und Seminarhaus  
Gutenberg wird unterstützt von der



## Impressum

Für den Inhalt verantwortlich:  
Gabriela Köb und Stefan Hirschlehner  
Burgweg 8, 9496 Balzers, Liechtenstein  
Tel.: +423 388 11 33, gutenbergl@haus-gutenberg.li  
www.haus-gutenberg.li  
Eigentümer, Herausgeber, Verleger:  
Bildungshaus Gutenberg  
Druck: BVD Druck+Verlag AG, Schaan

## Editorial

Das erste Programmheft von dreien für das Jahr 2018 liegt vor Ihnen. Die Themenschwerpunkte sind dieselben geblieben. Das Bildungshaus Gutenberg steht für eine ganzheitliche Bildung, für die Stärkung der Persönlichkeit, für die Vertiefung des spirituellen Lebens und für das gesellschaftliche Engagement des Menschen. Deshalb sehen Sie in unserer Programmauswahl auch mehrere Themen, die uns alle irgendwann in unserem Dasein ereilen. Beispielsweise «Wohnen und Leben im Alter».

Diesem Themenkomplex widmen wir im Jahre 2018 in unserem Programmheft, gemeinsam mit dem Verein Lebenshilfe Balzers, vermehrt unsere Aufmerksamkeit. Zukunftsweisende Ideen und Ansätze werden vorgestellt und diskutiert. Denn das *Alter* kann zu einem guten Teil gestaltet werden, wobei das natürlich wiederum von diversen «Vorbedingungen» abhängt, die wir wenig beeinflussen können. Die Gestaltbarkeit hängt von genetischen Grundlagen, von der Offenheit des Individuums und von sozialen und ökonomischen Bedingungen ab.

*Altern* an und für sich ist ein lebenslanger Prozess, der mit der Geburt beginnt und mit dem Tod endet. Der Begriff *Alter* beschreibt jedoch eine bestimmte Lebensphase. Wobei die Abgrenzung eines eigenen Lebensabschnittes *Alter* im Grunde nicht möglich ist. Heute haben ältere Menschen im Durchschnitt einen besseren Gesundheitszustand und sind bedeutend aktiver und selbstständiger als noch die «Alten» vor 30 Jahren. Und die kommenden «Alten», die Babyboomer-Generation, haben andere Vorstellungen vom Wohnen und Leben im Alter als ein Dasein im Altersheim. Das wiederum bedingt veränderte Konzepte und viel flexiblere Finanzierungsmodelle als wir sie derzeit haben. Davon hören Sie mehr in unserer Reihe «Wohnen und Leben im Alter».

Ihre **Gabriela Köb**



Brigitte Ederer

## «Lebenswege»

«An den Scheidewegen des Lebens stehen keine Wegweiser.» Charlie Chaplin

In der Reihe «Lebenswege» kommen Frauen aus dem öffentlichen Leben in kleinem, aber feinen Rahmen zu Wort. Sie erzählen von ihrem persönlichen Lebenslauf, von Erfolg, Hindernissen, Stolpersteinen und Gefährten(innen) auf ihrem Lebensweg. Die Gespräche sollen als kleine Saat gedacht sein, aus Erfahrung und Bildung gewonnenes Wissen weiterzugeben, um die Fährnisse und Herausforderungen eines weiblichen Lebens zu meistern, ganz im Sinne von Siegfried Wache: «Bildung braucht mehr Vorbilder als Grundsätze».

Es soll ein Versuch sein, den Zuhörenden aufzuzeigen, welche Wege Frauen schon gegangen sind, um ein wichtiges Amt zu bekleiden, um die eigenen Überzeugungen gesellschaftlich einzubringen und voranzutreiben, wie sie sich durchsetzen und durchsetzen trotz manch schwieriger Situation oder manch widriger Lebensumstände.

Frau Mag. **Brigitte Ederer** eröffnet die Reihe «Lebenswege». Sie wurde 1956 in Österreich geboren und hat ein Studium der Volkswirtschaft abgeschlossen. Sie war viele Jahre Mitglied des österreichischen Parlaments in unterschiedlichsten Funktionen z.B. Staatssekretärin für europäische Integration und Entwicklungszusammenarbeit, Staatssekretärin für europäische Angelegenheiten und

Bundesgeschäftsführerin der Sozialdemokratischen Partei Österreichs. 1997 wurde Ederer amtsführende Stadträtin in Wien. 2005 wurde Brigitte Ederer in den Siemens-Vorstand berufen, deren Vorsitz sie von 2005 bis 2010 innehatte. Von 2010 bis 2013 war sie Mitglied des Vorstands der Siemens AG, München, Europas grösstem Elektronik- und Elektrotechnikkonzern.

Derzeit ist Brigitte Ederer in diversen Aufsichtsräten tätig, wie z.B. der Infineon Technologies Austria, der Schoeller Bleckmann Oilfield Equipment AG. Sie ist Vorsitzende des Aufsichtsrates der ÖBB Holding AG und der ÖBB-Infrastruktur AG.

**Datum:** Donnerstag, 22. März 2018, 19.00 Uhr  
**Beitrag:** CHF 12.– (Abendkasse, inkl. Getränk)  
Diese Reihe ist für interessierte Frauen und Männer

Wir bitten um Anmeldung.

In Zusammenarbeit mit dem Frauennetz Liechtenstein

Vorschau:

«Lebenswege» am 28. Mai 2018

mit Frau Dr. Dr. h. c. **Rita Süßmuth**



Pfr. Elmar Simma

### **Spiel mir das Lied vom Lieben** **Besinnungsnachmittag** **mit Pfr. Elmar Simma**

In der Mitte der Karwoche wollen wir uns auf die zentralen Inhalte unseres christlichen Glaubens besinnen: Vom Einzug Jesu in Jerusalem am Palmsonntag über die Abendmahlsgemeinschaft mit seinen Jüngern am Gründonnerstag bis zum Leiden und Sterben am Karfreitag und der Auferstehung am Morgen des Ostersonntags. Der Tod ist die eine, uns zugewandte Seite jenes Ganzen, das Leben heisst. Das wird an Christus sichtbar.

Sein Sterben sollte nicht sein und musste dennoch geschehen. Warum? Wir lassen uns an diesem Nachmittag hineinnehmen in den Bogen der Karwoche, um dem Leben auf die Spur zu kommen.

14.00 bis 14.45 Uhr: Gedanken von Pfr. Elmar Simma  
14.45 bis 15.15 Uhr: Gespräch  
15.30 Uhr: Eucharistiefeier

**Leitung:** Pfr. **Elmar Simma**, Theologie-Studium in Innsbruck, Priester, langjähriger Caritas-Seelsorger der Diözese Feldkirch. Autor mehrerer Bücher. Zuletzt erschienen «Dem Leben zulächeln. Von der Kunst, den Tag zu loben».

**Datum:** Mittwoch, 28. März 2018, 14.00 Uhr  
**Beitrag:** Freie Kollekte

Keine Anmeldung notwendig.



Pfr. Franz Näscher

### **Besinnlich beisammen sein** **Ein Vormittag für Seniorinnen und** **Senioren mit Pfr. i. R. Franz Näscher**

Sich einen besonderen Morgen gönnen, sich Zeit nehmen für sich selbst, für das Zusammensein mit anderen Menschen und für Gott.

Der Morgen beginnt mit einer besinnlichen halben Stunde in der Kapelle: mit Gedanken von Pfarrer Franz Näscher, mit Musik, Gebet und Stille. Anschliessend ist der Tisch gedeckt für einen gemütlichen Znüni.

Thema der Meditation: Mariä Lichtmess

**Leitung:** Pfarrer **Franz Näscher**, ehemaliger Pfarrer von Vaduz und Dekan

**Musik:** **Christel Kaufmann, Elisabeth Stieger** und **Susanne Frick**

**Datum:** Donnerstag, 1. Februar 2018, 9.00 Uhr  
**Beitrag:** CHF 15.– (Bezahlung vor Ort)

Wir bitten um Anmeldung.

#### **Eucharistiefeier**

Jeden Sonntag wird in unserer Hauskapelle um 8.30 Uhr eine Hl. Messe gefeiert. Jeden Monat, am zweiten Sonntag, sind im Anschluss alle Besucher eingeladen, gemeinsam zu frühstücken und miteinander Gemeinschaft zu pflegen.



Beate Boes

### **«Ja, ich will» – auch kirchlich** **heiraten** **Impulstag für Hochzeitspaare**

Wenn Hochzeit, dann braucht es eine rechtzeitige Vorbereitung. An vieles ist zu denken. Für das Wesentliche, das Wichtigste, das Eigentliche des Hochzeitsfestes, fehlt es dem Paar oft an Ruhe zur Vorbereitung, es fehlt an Wissen um die Bedeutung dieses religiösen Feierns und damit an Ideen, diese Feier auch ganz persönlich und individuell mitzugestalten.

Der Ehe-Impuls-Tag ist ein Angebot der Katholischen Kirche im Dekanat Sarganserland und Werdenberg und des Bildungshauses Gutenberg für Hochzeitspaare in ihrer Vorbereitung auf die kirchliche Trauung.

Der einladende Rahmen der Räume und der Umgebung des Hauses Gutenberg bieten den Hochzeitspaaren die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen, die eigene Beziehung durch Impulse zu vertiefen und ihren Hochzeitsgottesdienst selbst mitzugestalten.

**Leitung:** Dr. theol. **Beate Boes**, Pastoralassistentin, Ehe- und Familientherapeutin

**Datum:** Sonntag, 28. Januar oder Samstag, 24. März oder Samstag, 14. April 2018, 9.00 bis 18.30 Uhr

**Beitrag:** CHF 80.– (pro Paar)

**Mittagessen:** CHF 24.– (pro Person)

Wir bitten um Anmeldung unter:  
[www.kirchlich-heiraten.ch](http://www.kirchlich-heiraten.ch)

In Zusammenarbeit mit dem Bistum St. Gallen



Christian Cebulj



Tovia Ben-Chorin



P. Anton Truffer



P. Josef von Rickenbach

## Wie man mit Fundamentalisten diskutiert, ohne den Verstand zu verlieren

Das Christentum ist eine Bildungsreligion, und das aus gutem Grund. Denn es ist eine Religion, die nicht einfach irrational oder nur ein Gefühl ist, sondern eine Religion, die mit vernünftigen Argumenten begründet werden will. Leider lässt sich gegenwärtig nicht nur in der Politik und in den Medien, sondern auch in Theologie und Kirche beobachten, dass religiöse Aussagen durch Fundamentalisten derart vereinfacht werden, dass sie zur Ideologie verkommen.

Der Vortrag zeigt auf, dass die Vereinfachung von Glaubensaussagen gerade nicht ihre Banalisierung sein darf. Vielmehr ist es die hohe Kunst von Theologie, Predigt und Religionsunterricht, elementare Inhalte so auf den Punkt zu bringen, dass ihre Komplexität nicht verloren geht. Das Feld nicht den Fundamentalisten zu überlassen, gehört zu den wichtigsten Aufgaben einer zukunfts-fähigen Kirche.

**Referent:** Prof. Dr. **Christian Cebulj**, Professor für Religionspädagogik an der Theologischen Hochschule Chur

**Datum:** Donnerstag, 1. März 2018, 19.00 Uhr

**Beitrag:** CHF 10.– (Abendkasse)

Wir bitten um Anmeldung.

*Teilweise werden Veranstaltungen von der Stiftung Propter Homines, Vaduz unterstützt.*

## Exil und Diaspora. Schicksal im Volk Israel. Haben wir eine Verantwortung heute?

Die Existenz des Judentums und der Juden (Hebräer) begann vor ca. 4000 Jahren mit Abraham. Abrahams Clan lebte anfangs ausserhalb des verheissenen Landes, also in der Diaspora. Um ein Gleichgewicht herzustellen zwischen dem Glauben an einen Gott, den Schöpfer, Quelle der sozialen Gerechtigkeit und einem Volk, das sich entwickeln wird (aus Abrahams Samen) und einem Land, in dem man diese Verheissung verwirklichen kann, verlässt Abraham die mesopotamische Diaspora (Irak) und wird in ein Land geleitet: Kanaan, das Land der Verheissung, das dann später in der jüdischen Geschichte Land Israel genannt wird.

Das Schicksal der jüdischen Geschichte lässt sich in einem Dreieck darstellen: Heimat (Land Israel), Exil und Diaspora. Das einmalige Phänomen dieser Zivilisation (Religion und Kultur), die sich aus dem Dreieck entwickelt hat, hält sich über Jahrtausende und überlebt sogar die Schoah. Diese Form ermöglicht den Juden, sich einerseits zu integrieren und andererseits Assimilation zu umgehen. Dieses Dreieckmodell ist vielleicht auch eine Möglichkeit für Minderheiten, welche sich in Europa niederlassen.

**Referent:** **Tovia Ben-Chorin**, Rabbiner in St. Gallen

**Datum:** Freitag, 26. Januar 2018, 10.30 bis 12.00 Uhr

**Ort:** Aula des Liechtensteinischen Gymnasiums

**Beitrag:** Eintritt frei

Keine Anmeldung notwendig.

## Im Dialog: Erfülltes Leben

In der Reihe «Im Dialog» berichten Theologinnen und Theologen aus und in Liechtenstein von ihrem Leben und ihren Tätigkeiten.

Dieses Mal kommen zwei Salettiner-Patres zu Wort: P. Josef von Rickenbach und P. Anton Truffer. Beide dürfen auf ein erfülltes Leben zurückblicken und haben dementsprechend viel zu erzählen. P. Josef von Rickenbach feiert im März 2018 seinen 100. Geburtstag und P. Anton Truffer im August seinen 92.

Wir wollen in diesem Gespräch ihre Lebenswege näher kennenlernen. Die verschiedenen Etappen ihres Wirkens, ihre Arbeit in der Mission in Afrika und ihre Seelsorge in der Schweiz, ihre Denkweisen und Erfahrungen, ihre Einstellungen zum Glauben, zum Orden, zur Kirche.

**Referent:** Dr. **Stefan Hirschlehner** im Gespräch mit P. **Josef von Rickenbach**

und P. **Anton Truffer**

**Datum:** Sonntag, 11. März 2018, 10.30 Uhr (nach dem Gottesdienst)

**Beitrag:** Eintritt frei

Keine Anmeldung notwendig.



Pfr. Erich Guntli



Christel Kaufmann



Ursula Frischknecht-Tobler

### «Wo Worte fehlen, male ich.» Ausstellung von Pfarrer Erich Guntli

Als Priester und Seelsorger ist Erich Guntli dem Wort verpflichtet. Vieles lässt sich nicht in Worte fassen. Es gibt Situationen, die sprachlos machen. Dann setzt er sich hin, nimmt Pinsel und Farbe zur Hand und versucht, die Sprachlosigkeit zum Bild werden zu lassen.



(k)ein Bildnis machen

**Vernissage:** Freitag, 26. Januar 2018, 18.30 Uhr anschliessend Apéro

**Begrüssung:** Dr. Stefan Hirschlehner

**Einführende Worte:** Pfr. **Erich Guntli**

**Musik:** Sami Kajtazaj (Gitarre)

**Beitrag:** Eintritt frei

**Öffnungszeiten der Ausstellung:**

täglich während den Büro-Öffnungszeiten bis 30. März 2018, andere Zeiten auf Anfrage

Keine Anmeldung notwendig.

### Gutenberger Nacht der spirituellen Lieder

Wir singen zusammen einfache, ruhige und fröhliche Lieder aus verschiedenen Religionen und Kulturen: heilige Gesänge, Mantras, Chants, Lieder aus Taizé, Gesänge der Indianer, Gospels aus Afrika und traditionelle Kirchenlieder.

Mit dieser Nacht der spirituellen Lieder schliesst sich das Haus Gutenberg einer langjährigen Tradition an, die sich über Deutschland, Österreich, Belgien, Italien, die Schweiz und Liechtenstein verbreitet hat. Kirchen und Kapellen füllen sich mit dem Klang vieler Stimmen und die zahlreichen Teilnehmenden tragen die Kraft der Lieder und des gemeinsamen Singens in den Alltag hinaus. Alle sind herzlich willkommen, mitzusingen oder nur still dabei zu sein.

**Leitung:** **Christel Kaufmann**, Religionspädagogin und Musikpädagogin i.A.

**Mitmusizierende:** Nadja Frick, Anna Seger,

Maria Schweizer, Sabrina Gautschi

**Datum:** Samstag, 10. März 2018, 19.00 bis 21.30 Uhr

**Ort:** Kapelle Haus Gutenberg

**Beitrag:** Freie Kollekte. Der Erlös geht an das Projekt «Verein Madagaskar Hilfe».

Keine Anmeldung notwendig.

### Achtsamkeit – Ein Weg zum inneren Gleichgewicht

**8-Wochen-MBSR-Trainingskurs nach  
Jon Kabat-Zinn**

MBSR steht für das englische «Mindfulness-Based Stress Reduction» und bedeutet Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Es eignet sich für alle, die am Arbeitsplatz oder im Privatleben unter Stress stehen. MBSR kann zudem stressbedingten Krankheiten vorbeugen (z.B. Burnout-Prävention). Immer mehr Unternehmen bieten solche Kurse deshalb im Rahmen ihres betrieblichen Gesundheitsmanagements an.

Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer

- können besser mit Stresssituationen umgehen
- finden leichter Entspannung
- kennen die eigenen Grenzen dank besserer Selbstwahrnehmung
- erfahren eine Reduktion körperlicher und psychischer Symptome
- leiden weniger an Ängsten und depressiven Verstimmungen
- haben ein besseres Selbstwertgefühl und mehr Vertrauen in sich und ihre Fähigkeiten
- haben mehr Mitgefühl sich selber und anderen gegenüber
- erleben mehr Wohlbefinden

**Leitung:** **Ursula Frischknecht-Tobler**

**Datum:** 30. Januar bis 27. März 2018, jeweils dienstags 19.00 bis 21.30 Uhr

**Ganztägiger Kurstag:** 18. März 2018

**Beitrag:** CHF 650.–

**Hinweis:** Vor dem Kurs gibt es ein individuelles Vorgespräch.

Wir bitten um Anmeldung bis 12. Januar 2018.



Andreas Kruse



François Höpflinger

## Die Rede vom Altwerden

Wir werden weniger, grauer und viel bunter – diese paar Worte beschreiben in aller Kürze den demografischen Wandel in der nahen Zukunft. Die Gesellschaft verändert sich – mehr ältere Menschen, mehr Hochbetagte, mehr Menschen in der postfamiliären Phase, weniger Familien, mehr jüngere Singles, mehr «Patchwork-Familien» – und mit all diesen Veränderungen ist die Frage gekoppelt, wie wollen, können, möchten all diese unterschiedlichen «Menschengruppen» im Alter (gut) leben.

Angesichts dieser Tatsachen ist es viel zu wenig, die stationären und halbstationären Alters- und Pflegeplätze aufzustocken. Um diesen «neuen Alten» gerecht zu werden, sind zukunftsweisende Konzepte notwendig, die jetzt gedacht und geplant werden müssen: Beispielsweise Wohnen in bekannter kleinräumiger und gut vernetzter Umgebung, in der Eigeninitiative und gegenseitige Hilfe willkommen ist, so wie andere ganzheitliche Strategien neuer Formen der Daseinsversorgung. Das wiederum bedingt viel flexiblere Finanzierungsmodelle als wir sie derzeit haben und praktizieren.

Diesen wichtigen Fragen stellt sich die Reihe: «Die Rede vom Altwerden», veranstaltet von der Lebenshilfe Balzers und dem Haus Gutenberg.

*Vorschau zur Reihe:  
Frühsommer: Zukunftsweisende Praxisbeispiele  
Herbst: Ganzheitliche Modelle «Leben im Alter» brauchen neue Finanzierungsformen*

## Wohnen und Leben der «neuen Alten» in einer bunten Gesellschaft

Das hohe Alter ist eine individuell wie gesellschaftlich anspruchsvolle Lebensphase. Warum? Es verbindet Entwicklungsmöglichkeiten und Entwicklungsgrenzen. In einzelnen Bereichen der Person sind bis in das höchste Alter Entwicklungsprozesse möglich – zu denken ist hier vor allem an die Persönlichkeit, an Einstellungen des Menschen, an die Verarbeitung von Belastungen, an den emotionalen Ausdruck. In anderen Bereichen hingegen treten Entwicklungsgrenzen und Verluste deutlich in den Vordergrund – zu nennen sind hier körperliche Funktionen, aber auch einzelne kognitive Fähigkeiten, vor allem solche, die das Neulernen, die Umstellungsfähigkeit und die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung betreffen. Mit dieser Komplexität des Alters muss das Individuum fertig werden. Auf diese Komplexität muss aber auch unsere Gesellschaft entsprechend differenziert antworten. Das stellt alle vor besondere Anforderungen, sei es an die soziale Arbeit, an die Rehabilitation und an die Gestaltung der räumlichen und sozialen Umwelt.

**Referent:** Prof. Dr. Dr. h. c. **Andreas Kruse**, Direktor des Instituts für Gerontologie der Universität Heidelberg, Mitglied des Deutschen Ethikrates, Vorsitzender der Altenberichts-kommission der deutschen Bundesregierung.

**Datum:** Mittwoch, 31. Januar 2018, 19.00 Uhr mit anschließendem Apéro

**Beitrag:** Eintritt frei

Wir bitten um Anmeldung.

## Wohnen im höheren Lebensalter

Wohnformen im höheren Lebensalter verändern sich. Aktuell lassen sich vor allem folgende Trends feststellen: Erstens werden vermehrt barrierefreie Wohnungen gebaut, in denen neue digitale Techniken ein selbständiges Leben bei funktionalen Einschränkungen erlauben. Zweitens werden immer mehr Wohnprojekte geplant und gebaut, die von Anfang an eine möglichst gute Durchmischung der Generationen erlauben. Drittens besteht – trotz oder gerade aufgrund einer ausgeprägten Individualisierung – ein verstärkter Wunsch nach mehr sozialen Kontakten im Wohnumfeld. Dies führt zu einer neuen Gestaltung von Nachbarschaften und Quartieren. Viertens werden – vor allem für Menschen im hohen Alter – neue Formen eines betreuten Wohnens entwickelt. Betreutes Wohnen oder Wohnen mit Service erlaubt ein selbstständiges Wohnen und Leben auch bei gesundheitlichen Einschränkungen. Im Vortrag werden diese neuen Wohntrends vorgestellt und anschliessend in der Podiumsdiskussion disputiert.

**Referent:** **François Höpflinger**, Dr. Titularprofessor für Soziologie an der Universität Zürich und Autor verschiedener Publikationen, Forschungsschwerpunkt Alters- und Generationenfragen.

**Podiumsdiskussion:** mit Dr. Antonia Jann, Geschäftsführerin der AGE-Stiftung, Dr. François Höpflinger und Hansjörg Büchel, Vorsteher Balzers

**Moderation:** Hans Brunhart

**Datum:** Dienstag, 24. April 2018, 19.00 Uhr mit anschließendem Apéro

**Beitrag:** Eintritt frei

Wir bitten um Anmeldung.



Jürgen Tautz



Günther Vogt



## Die Honigbienen, wichtige Helfer und Inspiratoren

Honigbienen spielen im Naturhaushalt durch ihre Bestäubung von Blütenpflanzen nachhaltig eine gestaltende und erhaltende Rolle. Die Pracht der Blüten in Aussehen und Duft spricht unser Ästhetikempfinden an, wobei wir Menschen lediglich Parasiten auf der Sinneswelt der Bienen sind. Ihre überragende Dominanz verdanken sie Schlüsseleigenschaften, für die ein Vergleich des Superorganismus Bienenvolk mit denen einer anderen höchst erfolgreichen Tiergruppe, den Säugetieren, erstaunliches zu Tage fördert: Der Staat der Honigbienen besitzt Eigenschaften von Säugetieren.

Im Vortrag werden solche Eigenschaften der Bienenkolonien näher beleuchtet und auf ihre evolutiven Vorteile abgeklopft, die die Honigbienen zu den «Bestäubern der Welt» werden liessen. Darüber hinaus faszinieren die Staaten der Honigbienen die Menschen seit jeher, sie waren und sind mit ihren Errungenschaften und mit ihrer Lebensweise Inspiratoren für Technik, Kunst und Politik.

**Referent:** Prof. Dr. **Jürgen Tautz**, Universität Würzburg

**Datum:** Donnerstag, 19. April 2018, 19.00 Uhr

**Beitrag:** CHF 15.– (Abendkasse)

Wir bitten um Anmeldung bis 13. April 2018.

## Führung durch den Masoala Regenwald im Zoo Zürich

Der Regenwald auf der Halbinsel Masoala (Madagaskar) ist einer der artenreichsten Lebensräume weltweit. Viele einzigartige Pflanzen und Tierarten sind lediglich dort zu finden. Vom ursprünglichen Regenwald in Madagaskar ist nur mehr vier Prozent intakt. Der «Nachbau» vom Masoala Regenwald im Zoo in Zürich ist ein Meilenstein bezüglich Naturschutz. Der «Mini-Regenwald» beherbergt über 50 verschiedene Wirbeltierarten und prächtige Bäume und Pflanzen aus Madagaskar. Der Zoo unterstützt mit der Masoala Halle den Erhalt des Regenwaldes im Ursprungsland, den Masoala Nationalpark im Norden Madagaskars. Davon profitieren 37'000 Menschen und 2'100 km<sup>2</sup> Regenwald werden langfristig geschützt.

**Leitung:** Prof. **Günther Vogt**, Landschaftsarchitekt, Professor an ETH. Er wurde international bekannt, unter anderem durch Projekte wie z.B. das Fussballstadion Allianz Arena in München oder die Masoala-Halle im Zoo Zürich.

**Datum:** Samstag, 24. Februar 2018, 14.00 Uhr

**Treffpunkt:** Haupteingang Zoo um 14.00 Uhr. Dauer der Führung ca. 80 Min.

**Beitrag:** CHF 38.– (Führung und Eintritt Zoo)

Wir bitten um Anmeldung bis 17. Februar 2018.

Exkursion nach Aarau mit einer Führung des Balzner Biologen Dr. **Holger Frick** durch die Ausstellung im «Naturama» am Samstag, 13. Januar 2018 in Zusammenarbeit mit der Botanisch-Zoologischen Gesellschaft Liechtenstein-Sarganserland-Werdenberg und dem Ornithologischen Verein Balzers. Genaue Infos folgen.

## Einführungskurs Ornithologie

Möchten Sie wissen, welchen Vogel Sie im Winter am Futterbrett sehen oder welcher Piepmatz Sie im Frühjahr mit seinem Gesang erfreut? Im Einführungskurs des Liechtensteinischen Ornithologischen Landesverbandes lernen Sie die häufigsten Vogelarten kennen und in der freien Natur selbstständig bestimmen. Sie erhalten ausserdem auch einen Einblick in die Biologie der Vögel.

**Leitung:** **Wilfried Vogt**, Feldornithologe

**Exkursionsleiter:** Günther Batliner (Feldornithologe und langjähriger Exkursionsleiter) und Wilfried Vogt

**Daten:** 7 Montagabende 19.00 bis 20.45 Uhr im Haus Gutenberg mit jeweils einer Exkursion am darauffolgenden Samstag.

Thema:	Theorie:	Exkursion:
Vögel am Wasser 1	22. 1.	27. 1.
Vögel am Wasser 2	19. 2.	24. 2.
Vögel im Wald 1	12. 3.	17. 3.
Vögel im Siedlungsraum	16. 4.	21. 4.
Vögel im Wald 2	14. 5.	19. 5.
Vögel im Kulturland	4. 6.	9. 6.
Vögel im Gebirge	25. 6.	30. 6.

**Beitrag:** CHF 130.– (inkl. Materialkosten)

Für Interessierte mit einem Mindestalter von 14 Jahren; keine Vorkenntnisse erforderlich

### Anmeldung und Information:

Wilfried Vogt, Ornithologischer Verein Balzers, 00423 384 19 58 oder wilfried.vogt@adon.li  
Wir bitten um Anmeldung bis 14. Januar 2018.

In Zusammenarbeit mit dem Liecht. Ornithologischen Landesverband





Margot Sele

## Begleitetes Basenfasten

### Basische Entlastungstage neben Beruf und Familienalltag

Sie entgiften Ihren Körper sanft, ohne ganz auf Essen und Genuss zu verzichten. Auf dem Speiseplan stehen Nahrungsmittel, die ein gesundes Säuren-Basen-Gleichgewicht fördern. Den Erfolg in Form von mehr Wohlbefinden werden Sie schon im Lauf der Woche spüren. Sie werden um ein paar Pfunde leichter, der Stoffwechsel kommt in Schwung, das Bindegewebe wird straffer und das Hautbild verbessert sich.

Begleitetes Basenfasten lässt sich gut im Berufs- und Familienalltag durchführen. An den abendlichen Treffen geniessen wir gemeinsam eine Suppe. Zudem erhalten Sie praxisbezogene Tipps und Informationen aus dem Ernährungsbereich. Der Austausch in der Gruppe unterstützt, motiviert und inspiriert. Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen runden die Abendtreffen ab.

#### Inhalte:

- Grundlagen der Säuren-Basen-Balance-Ernährung und der TCM-Ernährung
- Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen
- Suppen-Znacht mit Rezept

**Leitung:** Margot Sele, dipl. Pädagogin, Qigong-Kursleiterin, Entspannungstrainerin, Ernährungsberaterin TCM

**Datum:** 9. März 2018, 12. bis 16. März 2018 jeweils 19.00 bis 21.00 Uhr

**Beitrag:** CHF 360.–

Wir bitten um Anmeldung.



Marianne Lörcher

## Jin Shin Jyutsu

### Zahlen erzählen – Ziffern entziffern

«Die grösste heilende Kraft besteht darin, in Harmonie mit dem universellen Rhythmus zu sein.» (Paracelsus)

In der Kunst des Jin Shin Jyutsu gibt es am menschlichen Körper sogenannte «Sicherheits-Energieschlösser». Diese paarigen Zonen sind nummeriert von 1 bis 26. Sie haben durch die entsprechenden Zahlen eine besondere qualitative Bedeutung und tragen damit beim Berühren auch zu einer besonderen Wirkung in der Selbsthilfe bei. «Sie sind Wegmarken auf der Schatzkarte, um den Schatz in uns selbst zu finden».

Dieser Kurstag bietet Gelegenheit zur Entdeckung der 26 Sicherheits-Energieschlösser wie sie im zweiten Selbsthilfebuch von Mary Burmeister vorgestellt werden. Praktische Anwendungen und Theorie wechseln sich ab, die Fähigkeit zur Selbsthilfe mit Jin Shin Jyutsu kann weiter vertieft werden.

**Leitung:** Marianne Lörcher, Anthropologin, lic. phil. II, Jin Shin Jyutsu-Praktikerin, Selbsthilfe-Lehrerin

**Datum:** Samstag, 13. Januar 2018, 9.00 bis 17.00 Uhr

**Beitrag:** CHF 165.– (inkl. Selbsthilfebuch 2 und Mittagessen)

**Voraussetzung:** Kenntnis vom Inhalt des ersten Selbsthilfe-Buches von Mary Burmeister

Wir bitten um Anmeldung.



Ingeborg Krachler

## Jodeln

### Die Stimme einer Landschaft hören

Jodeln ist wohl eine der reinsten Ausdrucksformen von Lebensfreude. Es erlaubt Kommunikation über grosse Distanzen und wurde schon in vorhistorischer Zeit als Verständigungsmittel genutzt. Das Jodeln erfordert vom Sänger und der Sängerin Kraft, Begeisterung und natürlich auch die richtige Technik.

Von den afrikanischen Pygmäen bis zu unseren Alpen, gejodelt wird weltweit. Die Jodler klingen ähnlich, lediglich die Vokale, Silben oder Abstände der Töne unterscheiden sich. Im Wesentlichen werden zwei Arten des Jodelns unterschieden: «Kehlkopfkrobatik» und das «natürliche, traditionelle Jodeln».

In diesem Seminar geht es um die 2. Variante, die vor allem auf Mehrstimmigkeit beruht. In erster Linie geht es dabei aber um die Freude am Singen und das gemeinsame Erlebnis. So versuchen wir, gestützt auf Grundkenntnissen über Jodeltechniken, das Spiel zwischen Brust- und Kopfstimme, aus der «Seele zu jodeln» und erlernen Jodler aus verschiedensten Regionen. Und das alles ohne Noten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Leitung:** Ingeborg Krachler, Dipl. Pädagogin, Qi Gong Lehrerin, ausgebildete Stimmpädagogin und Chorleiterin

**Datum:** Samstag, 17. März 2018, 9.30 bis 16.30 Uhr

**Beitrag:** CHF 75.– / Mittagessen: CHF 24.– (inkl. Kaffee und Kuchen am Nachmittag)

Wir bitten um Anmeldung.



Brigitte Mazohl



Claudia Ospelt-Bosshard



## Der Vinschgau zwischen Chur und Tirol

### Kulturlandschaft an der Peripherie

Der Vinschgau zählt zu den bedeutendsten Kulturlandschaften Südtirols. Auf engstem Raum finden sich hier in bemerkenswerter Dichte kulturhistorische Zeugnisse einer reichen Vergangenheit, die durch die unterschiedlichen Herrschaftszugehörigkeiten zwischen Bistum Chur und Grafschaft Tirol ihre spezifische Eigenart entfalten konnten.

Der Vortrag gibt einen Überblick über die wechselvolle Geschichte dieses Grenzraums an der Peripherie und geht in gebotener Kürze auf die wichtigsten Kulturdenkmäler ein.

**Referentin: Brigitte Mazohl**, gebürtige Südtirolerin, ist em. o. Univ.-Prof. für Österreichische Geschichte an der Universität Innsbruck. Ihre wissenschaftlichen Schwerpunkte liegen auf der Geschichte der Habsburgermonarchie, des Heiligen Römischen Reiches und der Geschichte Italiens, wozu sie eine Reihe von Monografien und Aufsätzen veröffentlicht hat. Auch Bildungsgeschichte und Wissenschaftsgeschichte sowie Gender-Studies zählen zu ihren bevorzugten Interessensgebieten.

**Datum:** Freitag, 23. März 2018, 19.00 Uhr

**Beitrag:** CHF 10.– (Abendkasse)

Für Mitglieder vom Historischen Verein Liechtenstein kostenlos

Keine Anmeldung notwendig.

In Zusammenarbeit mit dem Historischen Verein Liechtenstein

## Mein essbarer Garten

In jedem von uns steckt eine Gemüsegärtnerin, ein Gemüsegärtner. Buntes Gemüse, taufrische Kräuter und knackige Salate sollen in Ihrem Garten wachsen? Nur wie finde ich in dieser Informationsflut die richtige Antwort?

Ganz klar, Sie beginnen einfach. Gemeinsam erarbeiten wir die ersten Schritte und entwerfen einen Anbauplan der auf Sie, Ihre Familie und Ihre Garten- oder Balkonfläche abgestimmt ist, damit Ihr Gemüse auch spriest.

Der eintägige Workshop besteht aus einem theoretischen und praktischen Teil. Nach der Theorie am Morgen, erkunden wir einige Gärten in der Umgebung, besprechen uns und erörtern diverse Fragen.

**Leitung: Claudia Ospelt-Bosshard**, ausgebildete Gärtnerin und Projektleiterin Naturgarten bei der Liecht. Gesellschaft für Umweltschutz

**Datum:** Samstag, 24. Februar 2018, 9.00 bis 15.00 Uhr

**Hinweise:** Sie erhalten ein Aussaat-Kistchen, Samen und ein Buch über naturnahe Gärten. Bitte senden Sie uns bei der Anmeldung ein Foto via Email der zu gestaltenden Anlage. Dieses dient der Leitung zur Vorbereitung.

**Mitbringen:** Malstifte, Papier, gute, warme Schuhe und Kleidung für draussen.

**Beitrag:** CHF 95.– inkl. Mittagessen und Aussaat-Kistchen  
CHF 75.– für Mitglieder der LGU

Wir bitten um Anmeldung.

In Zusammenarbeit mit der LGU

## Mein Bauerngarten

Der Garten ist eine umgrenzte (Nutz-)fläche, die so alt ist wie die bäuerliche Kultur. Liechtenstein und die Schweiz verfügen über eine reiche Gartenkultur. Dazu gehören neben Schloss- und Villengärten auch Bauerngärten und Vorgärten. Vielleicht haben auch Sie eine Ecke frei in Ihrem Garten, die Sie gerne als Bauernblumengarten gestalten möchten? In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie es schaffen, diesen Flecken zum Blühen zu bringen. Jeder Standort sucht seine Blume, jeder Mensch braucht (s)einen Garten. Gemeinsam entwerfen und gestalten wir Ihren Bauerngarten. Nach einer theoretischen Einführung werden wir nach einer kurzen Mittagspause einen Rundgang in die Gärten von Balzers unternehmen. Dabei sehen wir verschiedene Beispiele, Standorte und beantworten die Fragen, die sich daraus ergeben.

**Leitung: Claudia Ospelt-Bosshard**, ausgebildete Gärtnerin und Projektleiterin Naturgarten bei der Liecht. Gesellschaft für Umweltschutz

**Datum:** Samstag, 3. März 2018, 9.00 bis 15.00 Uhr

**Hinweise:** Sie erhalten ein Aussaat-Kistchen, Samen und ein Buch über naturnahe Gärten. Bitte senden Sie uns bei der Anmeldung ein Foto via Email der zu gestaltenden Anlage. Dieses dient der Leitung zur Vorbereitung.

**Mitbringen:** Malstifte, Papier, gute, warme Schuhe und Kleidung für draussen.

**Beitrag:** CHF 95.– inkl. Mittagessen und Aussaat-Kistchen  
CHF 75.– für Mitglieder der LGU

Wir bitten um Anmeldung.

In Zusammenarbeit mit der LGU



Manfred Himmer



Natalie Moosmann



Sebastian Gerer

## Kinder- und Jugendprogramm

Das Haus Gutenberg bietet einmal im Monat ein Kinder- und Jugendprogramm an. Nicht sich berieseln lassen, nicht nur sitzen und zuhören, sondern aktiv etwas tun, Neues ausprobieren, mit den Händen, den Füßen, mit dem ganzen Körper etwas machen. Für die nächsten Monate haben wir drei interessante Angebote:

### Zaubern

Workshop mit **Manfred Himmer**

Wer möchte nicht gern zaubern können! Gegenstände aus dem Nichts erscheinen lassen und wieder zum Verschwinden bringen oder Sachen schweben lassen oder gar die Gedanken anderer Menschen erfassen können. Alles ist möglich. Du musst nur in die Zauber- schule ins Haus Gutenberg kommen. Dort lernst du erste Zauberkunststücke, mit denen du deine Freunde und Bekannte garantiert verblüffen kannst. Der Zaubermeister Manfred Himmer aus Feldkirch erklärt dir, was du tun musst, dass so manche Dinge auf einmal ganz anders sind als in der Wirklichkeit.

**Datum:** Freitag, 2. März 2018,

16.30 bis 19.00 Uhr

**Beitrag:** CHF 15.–

**Hinweis:** für Kinder ab 8 Jahren

Wir bitten um Anmeldung  
bis 23. Februar 2018.

### Trommeln

Workshop mit **Natalie Moosmann**

Trommeln ist Rhythmus und gelebte Lebens- freude zugleich. Unter Anleitung werden unterschiedliche Rhythmen erarbeitet und zu einem kraftvollen Trommelstück vereint. Dabei wird die gemeinsame Energie und das lustbetonte Musizieren in der Gruppe erlebbar.

Afrika ist immer noch «der geheimnisvolle Kontinent», der bei allen Kindern die Neu- gierde erweckt und ebenso die «Faszination des Trommelns». Dieser Nachmittag gibt den jungen Teilnehmern ein wenig Einblick in die Kultur Afrikas sowie in ihre lebendige Musik. Woher kommt denn die Trommel und warum wird in Afrika getrommelt?

Vorkenntnisse sind nicht notwendig und Leihinstrumente haben wir für alle Teilnehmer.

**Datum:** Freitag, 26. Januar 2018,

16.30 bis 18.00 Uhr

**Beitrag:** CHF 15.–

**Hinweis:** für Kinder ab 8 Jahren

Wir bitten um Anmeldung  
bis 19. Januar 2018.

### Jonglieren

Workshop mit **Sebastian Gerer** von Zack&Poing, Verein Förderung von Artistik, Bewegungskunst und Kultur

Bei diesem Workshop wird allerhand in die Luft geworfen und meistens auch wieder gefangen: Jonglierbälle, Jonglierteller, Flower- sticks, Diabolos, werden eure beiden Gehirn- hälften ordentlich fordern und miteinander verbinden. Zirkuspädagoge Sebastian Gerer begleitet euch bei diesem Abenteuer.

Im Zirkus haben alle Teilnehmer und Teilneh- merinnen die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten und Begabungen einzubringen. Die Kinder sollen Zirkusluft schnuppern und ihre Talente ausleben, kreativ sein und als Nachwuchs- Artisten im Rampenlicht stehen können, dabei Hemmungen abbauen und Selbstvertrauen finden.

**Datum:** Freitag, 23. März 2018,

16.30 bis 18.00 Uhr

**Beitrag:** CHF 15.–

**Hinweis:** für Kinder ab 8 Jahren

Wir bitten um Anmeldung  
bis 16. März 2018.



Franziska Büchel



Sarah Gertraud Emmer



Margot Sele

## Der Darm, die «Wurzel der Pflanze Mensch»

Schon zu Beginn des letzten Jahrhunderts verglich der damals fortschrittliche Kurarzt F. X. Mayr den Darm mit den Wurzeln einer Pflanze. So wie eine Pflanze nur mit gesunden Wurzeln in einem guten Boden gedeihen kann, so ist eine gute Verdauung wichtig für die menschliche Gesundheit. Vom gesundheitlich hochwertigsten Essen kann der Mensch nur profitieren, wenn die Nährstoffaufnahme im Darmtrakt gut funktioniert. Zudem spielt der Darm auch für das Immunsystem und die Psyche eine entscheidende Rolle. Unser Darm reagiert sehr sensibel. Über Millionen von Nervenzellen hat er direkten Kontakt mit dem Gehirn – manche bezeichnen ihn sogar als unser zweites Gehirn.

An den beiden Abenden wollen wir folgenden Fragen nachgehen: Wie wichtig ist der Darm für unsere Gesundheit? Welche Zusammenhänge gibt es zwischen Krankheiten und dem Darm bzw. der Darmflora? Wie pflegt, schützt und regeneriert man das lebenswichtige Darmbiotop?

**Referentin: Franziska Büchel**, Ausbildung Klassische Ganzkörper- und Teilmassage, Ausbildung zur Naturärztin beim Naturärzterverband Schweiz, eigene Naturheilpraxis in Ruggell  
**Datum:** Montag, 19. und 26. Februar 2018, 19.00 Uhr  
**Beitrag:** CHF 30.– für beide Abende (Abendkasse am 19. Februar 2018)

Wir bitten um Anmeldung bis 9. Februar 2018.

## Feldenkrais für einen entspannten Nacken

Wenn Sie unter Nackenverspannungen leiden bzw. öfters einen steifen und verspannten Nacken haben, ist höchstwahrscheinlich nicht der Nacken selbst daran Schuld, sondern Ihre körperliche Gesamtorganisation, und der Nacken ist nur der Leid-Tragende Ihrer Bewegungsgewohnheiten.

Diese Bewegungsgewohnheiten können mit Hilfe der angenehmen und behutsam ausgeführten Bewegungen der Feldenkrais-Methode erkannt und verbessert werden, nicht durch Korrektur, sondern durch die aufmerksame Verbindung von denken – bewegen – fühlen – spüren. Dadurch kommt es zu einer Veränderung bzw. Reorganisation im gesamten Nervensystem.

Ebenso können Sie in diesem Seminar die enge Verbindung zwischen Augen und Nacken erkennen und erfahren, welche grosse Rolle unsere Augen für unser gesamtes Bewegungsrepertoire spielen.

**Leitung: Sarah Gertraud Emmer**, Mag.<sup>a</sup> phil., dipl. Feldenkrais- und Bones for Life-Lehrerin, Tanzleiterin

**Datum:** Samstag, 21. April, 10.00 bis 21.00 Uhr und Sonntag, 22. April 2018, 9.15 bis 12.00 Uhr  
**Beitrag:** CHF 190.– (inkl. Mittag- und Abendessen)

Wir bitten um Anmeldung.

## Die 5 Tibeter

**Energie – Fitness – Ausgeglichenheit**

Die Fünf Tibeter eignen sich wunderbar als kleines, aber wirkungsvolles Fitnessprogramm, das in jedem Alltag Platz hat. Die fünf rhythmisch ausgeführten Bewegungen werden in Achtsamkeit und mit bewusster Atmung praktiziert. Während 15 – 20 Minuten versorgen Sie so Ihren Körper mit frischer Energie, aktivieren alle Muskeln, Sehnen und Bänder, aktivieren die Hormonausschüttung Ihres endokrinen Drüsensystems und stärken damit Ihr Immunsystem. Regelmässig praktiziert fördern die Fünf Tibeter Wohlbefinden, Vitalität und Gelassenheit. Die Übungen eignen sich für alle Altersgruppen, da sie der Fitness und Beweglichkeit des Einzelnen angepasst werden können.

Inhalte:

- Einführung in die Fünf Tibeter
- Erlernen und Üben der Originalform sowie der rückschonenden Varianten

**Leitung: Margot Sele**, dipl. Pädagogin, Qigong-Kursleiterin, Entspannungstrainerin, Ernährungsberaterin TCM

**Datum:** Samstag, 10. März 2018, 9.00 bis 13.00 Uhr

**Beitrag:** CHF 90.– (inkl. Kursunterlagen und Pausenverpflegung)

**Mitbringen:** bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder weiche Gymnastikschuhe

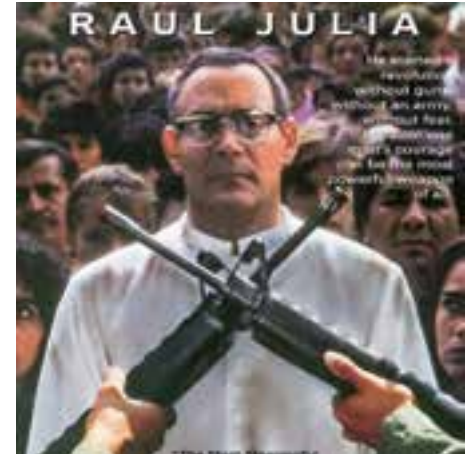
Wir bitten um Anmeldung.



Der Fall Jägerstätter



Sophie Scholl – Die letzten Tage



Romero

## Gutenberg im Kino

Gutenberg im Kino – unter diesem Titel kooperieren das Haus Gutenberg und das Schlosskino Balzers. Einmal im Monat werden Filme zu einem bestimmten Thema gezeigt, die zum Nachdenken anregen. Vor dem Film gibt es eine kurze Einführung.

Das Thema für die Monate Januar bis März 2018 lautet: Christen im Widerstand. Drei völlig unterschiedliche Schicksale werden gezeigt. Ein einfacher Bauer aus Österreich, der gegen die Nazis Widerstand leistet, eine junge Studentin aus München, die ebenfalls gegen den Nationalsozialismus ankämpft und ein frisch geweihter Bischof aus El Salvador, der gegen die militärische Diktatur in seinem Lande auftritt. Drei Personen, die aus tiefster innerer Überzeugung sich gegen Unrechtsregime zur Wehr setzen, die sich nicht von ihrem Wege, von ihrer Meinung abbringen lassen, obwohl die grosse Mehrheit anders denkt und handelt. Die Filme zeigen eindrücklich, wie Menschen aufgrund ihres Nachdenkens, ihrer Überlegungen und ihres Gewissens, der politischen Macht Widerstand entgegen setzen.

**Treffpunkt:** Schlosskino Balzers

**Beitrag:** Kinoeintritt

Keine Anmeldung notwendig.

### Der Fall Jägerstätter

Franz Jägerstätter besitzt im oberösterreichischen St. Radegund eine kleine Landwirtschaft und arbeitet in der Kirche als Mesmer. Aus seiner Ablehnung gegenüber dem nationalsozialistischen Regime macht er ebenso wenig einen Hehl wie aus seiner starken Religiosität: Jägerstätter verweigert den Wehrdienst mit der Begründung, dass er als Christ einem ungerichten Regime nicht dienen und an einem verbrecherischen Krieg nicht teilnehmen dürfe. Den Rat seiner Freunde, die Verantwortung für die Angelegenheiten des Staates der Obrigkeit zu überlassen, lehnt er ab. Er ist der Ansicht, dass ihm kein Mensch – kein «Führer» und kein Bischof – die Verantwortung für sein Tun abnehmen kann. Mit dieser Entscheidung steht er allein gegen seine Familie, gegen sein Dorf, gegen seine Kirche. 1943 wird der dreifache Vater durch das Oberste Reichskriegsgericht zum Tode verurteilt und am 9. August desselben Jahres in einem Wehrmachtsgefängnis in Berlin enthauptet.

**Datum:** Donnerstag, 18. Januar 2018, 18.00 Uhr

### Sophie Scholl – Die letzten Tage

Deutschland im Jahr 1943. Der Zweite Weltkrieg tobt mit aller Grausamkeit in ganz Europa und Nazi-Deutschland glaubt noch immer, dass der endgültige Sieg kurz bevorsteht. Doch innerhalb der Bevölkerung regt sich Widerstand gegen das grausame und menschenverachtende Regime. Nicht nur unter den Erwachsenen, auch die junge Generation findet den Mut, sich gegen die Machthaber aufzulehnen. In München bildet sich unter der Führung der Geschwister Sophie und Hans

Scholl die Widerstandsgruppe «Weisse Rose», die mit Flugblatt-Aktionen zum Kampf gegen die Nazis aufruft. Doch ihr Aufbegehren bleibt nicht ohne Beachtung und das Regime bestraft jegliche Form von Widerstand mit grösster Härte. So müssen die Gruppe und vor allem die Geschwister Scholl schon sehr bald um ihr Leben kämpfen. Sowohl mit Worten als auch mit Taten.

**Datum:** Donnerstag, 22. Februar 2018, 18.00 Uhr

### Romero

Romero ist ein Film des australischen Regisseurs John Duigan. Er stellt das Leben des 1980 ermordeten Erzbischofs von San Salvador, Óscar Romero, dar.

Die Handlung des Films setzt bei der Weihe Romeros zum Erzbischof von San Salvador ein, Romero wird als unpolitischer, geradezu naiver Mensch eingeführt, der die Politisierung der salvadorianischen Kirche verhindern soll. Im Verlauf des Films wird die Veränderung Romeros deutlich gemacht. Kontakte mit der unterdrückten Bevölkerung El Salvadors und die Ermordung des befreundeten Priesters Rutilio Grande machen ihn letztlich zu einem scharfen Kritiker der Militärdiktatur. Er setzt sich für soziale und politische Reformen ein, wendet sich gegen die Militärhilfe der USA und gegen die Gewalt in seinem Land.

Der Film endet mit der Ermordung Romeros, und deutet den darauf folgenden Bürgerkrieg in El Salvador an.

**Datum:** Donnerstag, 22. März 2018, 18.00 Uhr



© Daniel Schwendener

Matthias Brüstle

## Wohnen in einem der LAK Häuser Informationsanlass

Inhalt dieser Informationsveranstaltung ist, das Angebot der Häuser näher kennen zu lernen. Bei dieser Gelegenheit können sich Interessierte, Betroffene oder auch Angehörige zu allgemeinen Fragen austauschen.

### Referentinnen:

**Dunja Fausch**, Leitung Case Management LAK  
**Martina Weibel**, Mitarbeiterin Case Management LAK

**Datum:** Dienstag, 17. April 2018,  
14.00 bis 16.00 Uhr

**Ort:** LAK Haus St. Florin, Mehrzwecksaal,  
St. Florinsgasse 16, Vaduz

**Zielpublikum:** Zukünftige Bewohnerinnen und Bewohner, Angehörige, Betreuerinnen von betagten Menschen und Interessierte allgemein

**Beitrag:** Eintritt frei

Wir bitten um Anmeldung unter  
weiterbildung@lak.li oder 00423 239 12 22.

In Zusammenarbeit mit der Liechtensteinischen Alters- und Krankenhilfe (LAK)

## Lehrgang: Betreuung von Menschen mit Demenz

Bei diesem Angebot sind Personen im Fokus, die Menschen mit Demenz betreuen, formal aber über keine demenzspezifische Bildung verfügen (Freiwillige/Ehrenamtliche, (ausländische) Pflege-/Betreuungskräfte (24-Stunden-Betreuerinnen), Pflegehelferinnen, u.ä. Der Lehrgang besteht aus 7 Modulen.

Themenschwerpunkte der Module:

- Einführung in das Thema Demenz, Stand der Forschung
- Auswirkungen von Demenz auf Betroffene sowie deren subjektives Krankheitserleben
- (Einfühlsame) Kommunikation mit Menschen mit Demenz; Personenzentrierung, Ich-Stärkung
- Biographiearbeit, Aktivierung, gelingende Beispiele
- Fallbesprechungen, «Supervision», Übungen, Erhebung von Bedürfnissen, Unterstützungsbedarf, Rechtliches
- Belastende und schwierige Situationen, Herausforderndes Verhalten, Kognitives Umstrukturieren, Do's & Dont's
- Meine Rolle zwischen Betroffenen, Angehörigen und anderen Fachpersonen; mein Schutz, Selbstfürsorge, Veränderungen

**Leitung:** **Matthias Brüstle**, Psychologe, Absolvent CAS Dementia Care, GF Demenz FL

**Daten:** 1. Gruppe: 6. Februar – 17. April 2018  
jeweils dienstags von 13.30 bis 16.30 Uhr

2. Gruppe: 8. Februar – 19. April 2018  
jeweils donnerstags von 13.30 bis 16.30 Uhr

**Beitrag:** CHF 300.– (für alle Module)

Wir bitten um Anmeldung.

## Vorschau

### «Lebenswege»

Prof. Dr. Dr. h.c. Rita Süssmuth wird am 28. Mai 2018 um 19.00 Uhr zu Wort kommen. Sie war von 1985 bis 1988 Bundesministerin für Familie, Frauen, Jugend und Gesundheit und von 1988 bis 1998 Präsidentin des Deutschen Bundestags. Heute engagiert sie sich in zahlreichen Gremien für die deutsch-polnische Zusammenarbeit.

### Basische Fastenwoche und Feldenkrais

Gewinnen Sie vom 2. bis 9. Juni 2018 neue Lebensenergie durch basisches Fasten, Feldenkrais und Achtsamkeitsübungen unter der Leitung von Armella Häne-Züger.

### Sehen ist lernbar...

#### Landschaftsmalen auf Gutenberg

Malen mit Wasser und Farbe – ein dauernder Prozess der kreativen Auseinandersetzung mit Formen und Farben. Vom 2. bis 5. Juli 2018 besteht die Möglichkeit, Bilder in einer einzigartigen Landschaft in mitten der Weinberge zu malen. Die Teilnehmenden erfahren von Heike Brunner praxis- und ergebnisorientierte Unterstützung. Lassen Sie sich verzaubern vom Spannungsfeld der Farbklänge und Formkräfte, von der unerschöpflichen Vielfalt an Ausdrucksmöglichkeiten und das alles in einer äusserst reizvollen Umgebung der hochsommerlichen Landschaft.

#### Afrikanischer Tanz- und Trommelworkshop

In Afrika sind Musik, Tanz, Gesang und Trommeln untrennbar miteinander verbunden. Der Tanz- und Trommelworkshop vom 9. bis 12. August 2018 bietet Gelegenheit, unter Anleitung von Caro Diallo, einem erfahrenen Tanzlehrer aus Senegal, nach afrikanischen Rhythmen zu tanzen oder die Djembé, die westafrikanische Trommel, zu spielen.

Genauere Informationen erhalten Sie unter  
www.haus-gutenberg.li

# Suchen Sie Seminarräume?

Die Räumlichkeiten des Hauses Gutenberg stehen auch externen Organisationen und Gastgruppen zur Verfügung. Die herrliche Lage am Fuss der Burg Gutenberg, das Ambiente und der Charme des Hauses schaffen die unverwechselbare Gutenberg-Atmosphäre.

Unsere lichtdurchfluteten Seminarräume sind mit moderner Infrastruktur ausgestattet.

Sie eignen sich für Gross- und Kleingruppen von 10 bis 100 Personen. Doch für den Seminarerfolg dürfen auch Gaumenfreuden nicht zu kurz kommen. Dafür sorgt das Haus Gutenberg im stimmungsvollen und freundlichen Speisesaal. Ausserdem bieten wir sympathische Übernachtungsmöglichkeiten an. Es stehen 3 Einzel-, 11 Zweitbett- und 4 Familienzimmer mit insgesamt 40 Betten zur Verfügung.

Möchten auch Sie von unserer langjährigen Erfahrung im Seminarbereich und der herzlichen Gastlichkeit profitieren? Dann nehmen Sie mit uns Kontakt auf oder schauen Sie bei Gelegenheit einfach vorbei. Wir zeigen Ihnen gerne unsere Räumlichkeiten und freuen uns auf Ihren Besuch.

Weitere Informationen unter: [www.haus-gutenberg.li](http://www.haus-gutenberg.li)



## 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 unter [www.haus-gutenberg.li](http://www.haus-gutenberg.li) ab.

### Ermässigungen

Lehrlinge, Studenten und Schüler gewähren wir gegen Vorlage eines Ausweises eine Ermässigung von 50 Prozent der Kursgebühren. Bei finanziellen Schwierigkeiten weisen wir Sie auf die Möglichkeit hin, mit einem schriftlichen Gesuch an den Solidaritätsfonds des Vereins der Freunde des Hauses Gutenberg zu gelangen:  
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.

### Parken

Bitte benutzen Sie nach Möglichkeit die öffentlichen Verkehrsmittel. **Eine Bushaltestelle befindet sich in unmittelbarer Nähe.** Es steht nur eine begrenzte Anzahl an Parkplätzen zur Verfügung.

### Anmeldemöglichkeiten

Telefon: 00423/388 11 33  
E-Mail: [gutenberg@haus-gutenberg.li](mailto:gutenberg@haus-gutenberg.li)  
oder online über unsere Website [www.haus-gutenberg.li](http://www.haus-gutenberg.li)

### Werden Sie Mitglied!

#### Verein der Freunde des Hauses Gutenberg

Mitglieder des Vereins «Freunde des Hauses Gutenberg» erhalten 10 % Rabatt auf alle Kursgebühren.

Mitgliederbeiträge:

Einzelmitglieder	CHF 60.00
Jugendliche	CHF 20.00
Juristische Personen	CHF 250.00
Fördermitglieder	CHF 500.00

### Weitere Informationen erhalten

#### Sie unter:

[freunde@haus-gutenberg.li](mailto:freunde@haus-gutenberg.li)

## Gut im Bild sein

Da ist wieder meine innere Stimme. Meine innere Buchhalterin zählt zusammen, wie viele Pluspunkte sich heute schon für die eigene Firma – also meine Person – errechnen lassen. Auch Minuspunkte lassen sich ausmachen. Soll und Haben werden penibel verglichen. Auf der Punkteliste stehen: Leistung, Ansehen, Anerkennung, Aussehen, Tadel, Fauxpas, Ablehnung, Statusverlust usw. In Echtzeit werde ich über den Stand der Dinge informiert. Entsprechende Gefühle werden dann frei gesetzt und mein Selbstwertgefühl reagiert.

Wie stabil oder labil, klein ausgefallen oder übermächtig das Selbstwertgefühl von jemandem ist, hängt von mehreren Dingen ab. Vor allem ist es eine Frage des Massstabes. Wichtig sind für die meisten Menschen das Ich-Ideal, d.h. das innere Bild von sich selbst. Welche persönlichen Vorstellungen habe ich vom «richtigen» Verhalten, von Leistung, von Lob, von Anerkennung und von Status usw.?

Wir alle kennen den Schmerz, unter den eigenen oder auch unter fremden Erwartungen geblieben zu sein. Obwohl – ich weiss und Sie wissen es – Nobody is perfect! Trotzdem ist das Selbstwertgefühl bei vielen Menschen leicht zu erschüttern. Aber es gibt auch die,

die so sehr von sich überzeugt sind. Hier, meine ich, hat sich der innere Buchhalter ziemlich sicher verrechnet, nämlich zugunsten eines Narzissten.

Wovon diese innere Selbstbewertung abhängt, hat verschiedenste Gründe. Einerseits ist es die innerfamiliäre Prägung und die Vorbildwirkung der Eltern. Aber auch kulturelle Strömungen, politische und wirtschaftliche Einflüsse sorgen dafür, dass wir oft die innere Rechenmaschine befragen und auf Soll und Haben schießen. Dieser «Buchhalterblick» nach innen ist unter anderem eine späte, aber zutreffende Folge der protestantischen Arbeitsethik. Dadurch wurde das westliche Menschenbild im frühen Kapitalismus geformt. Unter anderem besagt die calvinistische «Lehre», dass am wirtschaftlichen Erfolg eines Menschen abzulesen ist, ob er göttliche Gnade erfährt und ob er für das Himmelreich ausgesucht wurde. Natürlich hat die Wirkung dieser «Wertvorstellungen» an gesellschaftlichem Einfluss verloren, doch die Verknüpfung des beruflichen oder wirtschaftlichen Erfolges eines Menschen mit dem Ansehen einer Person bleibt bestehen.

Es gibt unzählige Seminare, Bücher und Anleitungen zur Steigerung des Selbstwert-

gefühls, denn eine hohe Selbstwertakzeptanz gilt als Zeichen psychischer Gesundheit. Ein gängiger Satz in diesen Workshops lautet: Ich bin wertvoll, weil ich bin, weil ich einfach existiere. Viel weniger wird über die negative Seite einer überhöhten Selbstwertfixierung gesprochen, wie z. B. Egoismus und Aggressivität.

Kann ein gutes Gefühl für den eigenen Wert eventuell auf ganz anderen Säulen ruhen als auf messbaren Äusserlichkeiten wie z.B. Erfolg? Wie wäre es, liebe Leserin, lieber Leser, mit Werten wie Integrität, Mitmenschlichkeit, Hilfsbereitschaft, etwas Selbstlosigkeit und ein wenig Nachsicht mit sich selbst und anderen? Diese Werte sind unabhängig vom Zeitgeist oder den Konjunkturen des Alltags. Es bedarf jedoch der Übung, Übung und nochmals der Übung, diese Umwertung innerlich zu verankern. Schicken Sie den Buchhalter in die Wüste und begrüssen Sie den inneren Freund, der Sie erinnert: *Du bist o.k., weil du du bist.*

**Ihre  
Gabriela Köb**

