

# GUT IM BILD SEIN

Kurse, Themen und Termine im Haus Gutenberg



Was bleibt! Bleibt etwas? Zum 200. Geburtstag von Karl Marx.  
mit **Wolfgang Palaver & Wilfried Marxer**

Lebenswege – «Starke Frauen: Was uns wichtig war»  
mit **Rita Süßmuth**

Kulturfahrt Val Lumnezia, Surselva  
Kulturführer und Organistin

Foto: Hugo Furrer

MAI BIS AUGUST 2018



**Haus Gutenberg**

Bildung | Seminare

# Programmübersicht

	KURS	LEITUNG	SEITE
<b>Mai</b>			
3.	800 Jahre Stadt Feldkirch im Palais Liechtenstein	Führungsperson	6
5.	Ein imposantes Wahrzeichen – Führung Burg Gutenberg	Führungsperson	9
5.	Die Fünf Tibeter	Margot Sele	8
16.	Was bleibt! Bleibt etwas? Zum 200. Geburtstag von Karl Marx.	Wolfgang Palaver & Wilfried Marxer	4
18.	Kinder- und Jugendprogramm: Führung Burg Gutenberg	Markus Burgmeier	7
24.	Besinnlich beisammen sein	Sr. Ingrid Grave	5
24.	Gutenberg im Kino: Habemus feminas	Markus Wille & Stefan Hirschlehner	7
25.	Abend der Kirchen und Kapellen in Balzers		5
28.	Lebenswege – «Starke Frauen: Was uns wichtig war»	Rita Süssmuth	3
<b>Juni</b>			
2.	Bergkapellen Masescha, Steg, Malbun	Peter Geiger	6
2.–9.	Basisches Fastenwoche und Feldenkrais	Armella Häne-Züger	12
5.	Bitcoin & Co. als Alternative zu klassischen Währungen?	Fabio Tomaschett	4
9.	Lu Jong (Heilyoga) und die Kraft der Natur	Inge Büchel	8
9.	Naturschätze rund ums Ellhorn	Cornelia Mayer, Wilfried Vogt & Josef Biedermann	9
12.	Landesführungsraum	Peter Frick	9
13.	Was ist neu an der neuen Einheitsübersetzung?	Detlef Hecking	5
15. + 16.	Augenworkshop	Esther Salzgeber	8
21.	Gutenberg im Kino: Spiel der Götter	Markus Wille & Stefan Hirschlehner	7
28.	Partnerschaftliche Rollenteilung – ein Erfolgsmodell	Margret Bürgisser und andere	11
<b>Juli</b>			
2.–5.	Sehen ist lernbar – Landschaftsmalen auf Gutenberg	Heike Brunner	11
9.–11.	Kinder-Kunstatelier auf Gutenberg	Ursula Wolf	13
9.–13.	Yoga in den Ferien mit Kinderbetreuung	Inge Büchel	12
<b>August</b>			
9.–12.	Afrikanischer Tanz- und Trommelworkshop	Caro Diallo	13
16.–18.	Wanderung auf der Via Lucmagn	Fredy Andenmatten	14
18.	Kulturfahrt Val Lumnezia, Surselva	Kulturführer und Organistin	6
28.	Curta, Carena & Co. – Die Geschichte der Contina in Mauren	Hansjörg Nipp	3
<b>Vorschau 2018</b>			
12. + 13. 9.	Die Heilkraft von Gehen und Laufen	Wim Luijpers	14
12.–16. 9.	Reise nach Brüssel und Luxemburg	Guido Wolfinger	10
14. 9.	3. Gutenberger Ethik-Forum: Ethik und Medien	Bernhard Pörksen	14
7.–10. 10.	Kulturreise in den vorderen Bregenzerwald	Gabriela Köb	10
24. 10.	Ein Impulstag der Mut macht		14
28. 11.	Lebenswege – «Starke Frauen: Was uns wichtig war»	Kathrin Hilber	

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, gutenberg@haus-gutenberg.li  
www.haus-gutenberg.li  
Eigentümer, Herausgeber, Verleger:  
Bildungshaus Gutenberg  
Druck: BVD Druck+Verlag AG, Schaan

## Editorial

Bildungshäuser haben seit jeher eine starke Faszination auf mich ausgeübt. Mein erstes Seminar in einem Bildungshaus habe ich gegen Ende meiner Gymnasialzeit besucht. Es ging dabei um politische Bildung für Jugendliche. Der Kurs war spannend, und ein nicht zu unterschätzender Nebeneffekt war, dass man dabei viele Leute kennenlernte. An eine zweite Veranstaltung kann ich mich auch noch gut erinnern. Während meiner Studienzeit nahm ich bei einem damals berühmten Zen-Meister an einer Meditationswoche teil. Das hiess: Jeden Tag sieben Stunden im Lotussitz meditieren, die ganze Woche schweigen. Und das mit sehr unterschiedlichen Menschen. Meditationsprofis waren dabei, die ihren Körper zweifellos im Griff hatten, und Laien wie ich, denen das Sitzen bereits nach zwei Stunden ziemliche Schmerzen verursachte. Das war eine Grenzerfahrung, die ich nie vergessen werde.

Im Laufe der Jahre habe ich so manches Bildungshaus kennengelernt, in katholischer oder evangelischer Hand, in der Schweiz, in Deutschland oder in Österreich. Und immer noch üben sie einen Reiz auf mich aus. Sie vermitteln eine Erfahrung von Bildung, wie sie Werner Heisenberg einmal formuliert hat: «Bildung ist das, was übrigbleibt, wenn man alles vergessen hat, was man gelernt hat». In Bildungshäusern geht es wesentlich um die Stärkung der Persönlichkeit, um das Zuhören und Mitdiskutieren, um Werte, um bestimmte Einstellungen zur Welt, zum Leben, zu den Mitmenschen, zu Gott.

Vor Ihnen, geschätzte Leserinnen und Leser, liegt das Programm für die Monate Mai bis August 2018. Das sind Monate, die viele schöne Freizeitbeschäftigungen bereithalten: Schwimmen, Grillieren, Biergärten besuchen, die Spiele der Fussballweltmeisterschaft schauen und vieles mehr. Ich hoffe aber, dass die Angebote des Hauses Gutenberg auf Sie einen so starken Reiz ausüben, dass wir Sie trotz der sommerlichen Konkurrenz-Aktivitäten in unserem Haus begrüssen dürfen.

**Ihr Stefan Hirschlehner**



Rita Süssmuth

## Lebenswege

### «Starke Frauen: Was uns wichtig war»

In der Reihe «Lebenswege» kommen Frauen aus dem öffentlichen Leben in kleinem, aber feinem 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.

Prof. Dr. Dr. h.c. **Rita Süssmuth**, ehemals (erste) Frauenministerin, Bundstagsabgeordnete, Präsidentin des Deutschen Bundestages. Nach Beendigung als aktive Politikerin übernahm sie zahlreiche weitere Aufgaben.

**Datum:** Montag, 28. Mai 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



Hansjörg Nipp

## Curta, Carena & Co.

### Die Geschichte der Contina in Mauren

Die Contina AG war der erste Industriebetrieb im liechtensteinischen Mauren. Der Wiener Curt Herzstark erfand 1938 die kleinste mechanische Taschenrechenmaschine der Welt. Die Zeichnungen dazu erstellte er während seiner Zeit als Häftling im Konzentrationslager. 1946 gründete die Fürstliche Familie von Liechtenstein den feinmechanischen Industriebetrieb Contina AG zur Herstellung dieser Rechenmaschine, welche unter dem Markennamen Curta weltberühmt wurde. Direktor Curt Herzstark zog sich recht früh aus der Firma zurück, blieb aber in Liechtenstein.

Die Contina stellte in den folgenden Jahren weitere, meist nicht erfolgreiche Produkte wie Plattenspieler, Objektive und Filmkameras (Markennamen Carena) her. Sie wurde 1965 von der Hilti AG übernommen.

Die Firmengeschichte zeigt exemplarisch den Übergang Liechtensteins vom Agrarland zum Industriestaat. Sie behandelt auch die Widerstände von Seiten der Schweizerischen Behörden, das wirtschaftliche Umfeld und die Situation des Arbeitsmarkts in Liechtenstein.

**Leitung:** Dipl. Ing. **Hansjörg Nipp**, geboren 1951, wohnhaft in Mauren, war während seiner aktiven Berufszeit in einem liechtensteinischen Industriebetrieb tätig.

**Datum:** Dienstag, 28. August 2018, 19.00 Uhr  
**Beitrag:** CHF 10.– (Abendkasse)

Keine Anmeldung notwendig.



Wolfgang Palaver



Wilfried Marxer



Fabio Tomaschett

## Was bleibt! Bleibt etwas? Zum 200. Geburtstag von Karl Marx.

### Sind die Ideen von Karl Marx heute noch relevant?

Seit dem Erscheinen des «Kommunistischen Manifests» hat Karl Marx das Denken vieler Philosophen, Politiker und Ökonomen beeinflusst, bisweilen auch beherrscht. In den sechziger Jahren des 20. Jahrhunderts waren viele der Meinung, der «Kapitalismus» sei am Ende und die Zukunft gehöre dem «Sozialismus». Ende der achtziger Jahre kam die Wende. Nach dem Fall der Mauer schien deutlich zu sein, dass der Sozialismus keine brauchbare ökonomische Theorie sein kann. Hinzu kam, dass der real existierende Sozialismus Züge einer menschenverachtenden Diktatur angenommen hatte. Nicht der Kapitalismus schien erledigt zu sein, sondern Marx.

Spätestens seit der Wirtschafts- und Finanzkrise im Jahre 2008 ist weltweit die Kritik an der wirtschaftlichen Ungerechtigkeit in einer entfesselten globalisierten Marktwirtschaft wieder lauter geworden. Es wird vermehrt auf die Analysen von Marx zurückgegriffen, Marx erlebt eine Renaissance, aber in einer entspannteren Form: Seine Schriften werden wieder gelesen, seine Gedanken und Gesellschaftsanalysen kritisch geprüft, seine Ideen auf ihre Tauglichkeit hin befragt.

Am 5. Mai 2018 wird der 200. Geburtstag von Karl Marx erinnert. Wie immer zu solchen Jubiläen erscheinen Biographien und Werke zu einzelnen Themen und es werden Kongresse veranstaltet. In zwei Referaten wollen wir im Haus Gutenberg der Bedeutung von Karl Marx einerseits für das Christentum, andererseits für Liechtenstein nachgehen.

**Wolfgang Palaver** von der Universität Innsbruck erörtert die Bedeutung der Religionskritik von Karl Marx. Er wird zum Thema «Karl Marx und die Religion: Was bleibt und wo müssen wir über ihn hinausgehen?» referieren. In seiner Kritik an der religiösen Jenseitsvertröstung und in seiner spannenden Analyse des Warenfetischismus hat Karl Marx bleibende Einsichten festgehalten. Diese Seite seiner Religionskritik bleibt bedenkenswert. Es zeigen sich allerdings auch Grenzen in Marx' Verhältnis zur Religion. So bemerkte schon Walter Benjamin in seinem Fragment «Kapitalismus als Religion», dass Marx keine wirkliche Alternative zum Geist des Kapitalismus bietet und Simone Weil wandte Marx' These vom «Opium des Volkes» sogar auf den Marxismus selbst an.

**Wilfried Marxer**, Politikwissenschaftler am Liechtenstein-Institut in Bendern, untersucht die Frage, ob die marxistische Lehre einen Einfluss auf die Politik in Liechtenstein hatte. Er unternimmt einen Streifzug durch die Geschichte Liechtensteins – von der Zeit der ersten Industrialisierung im 19. Jahrhundert über die 100-jährige Parteiengeschichte Liechtensteins bis zu Organisationen der Zivilgesellschaft. Eine Spurensuche mit vielleicht überraschenden Ergebnissen.

**Datum:** Mittwoch, 16. Mai 2018, 19.00 Uhr

**Beitrag:** CHF 20.– (Abendkasse)

Keine Anmeldung notwendig.

## Bitcoin & Co. als Alternative zu klassischen Währungen?

Was sind sogenannte Kryptowährungen überhaupt und warum sind die Kurse von digitalen Währungen auf Höchststände gestiegen?

Bitcoin, Ethereum, Ripple und Co. gelten bestenfalls als etwas für junge, tech-versessene Nerds. Die Entwicklungen und Erkenntnisse im Bereich der Kryptowährungen und der zugrunde liegenden Blockchain-Technologie zeigen aber, welches grosses Potenzial in dieser innovativen Technik steckt.

Es darf aber auch nicht verschwiegen werden, dass es sich bei Investments in Kryptowährungen um spekulative Anlagen mit sehr hoher Volatilität handelt, bei denen schlimmstenfalls auch ein Totalausfall möglich ist.

Wie funktionieren Kryptowährungen, wie Bitcoins? Soll man als Privatperson investieren oder lieber die Finger davon lassen? Fabio Tomaschett wird in seinem Referat Antworten auf diese Fragen geben. Er wird verständlich erklären, weshalb die allen Kryptowährungen zugrunde liegende Blockchain-Technologie das Potenzial hat, verschiedenste Bereiche unseres Lebens grundlegend zu verändern.

**Referent:** **Fabio Tomaschett**, Krypto Experte bei der Bank Frick

**Datum:** Dienstag, 5. Juni 2018, 19.00 Uhr mit anschliessendem Apéro

**Beitrag:** CHF 15.– (Abendkasse)

Keine Anmeldung notwendig.



Sr. Ingrid Grave



Detlef Hecking



### **Besinnlich beisammen sein** Ein Vormittag für Seniorinnen und Senioren mit Sr. Ingrid Grave

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 Besinnung in der Kapelle. Anschliessend ist der Tisch gedeckt für einen gemütlichen Znüni.

Die Besinnung leitet dieses Mal Sr. Ingrid Grave von den Ilanzer Schwestern. Sie wird zum Thema sprechen: Maria im Mai? Oder eine Frau für das ganze Jahr?

In der katholischen Tradition «weiss» man so viel über Maria, die Mutter Jesu. So manches ist Legende, zu einem guten Teil ortsgebunden. Wer war Maria wirklich? Wo kam sie her? Hat sie etwas zu tun mit unserem Pfingstfest, an dem sie kaum Erwähnung findet? Andererseits widmet die Kirche ihr eine ganze Reihe Gedenktage und Feste. Eine Frau von Wichtigkeit. Vielleicht zu wichtig genommen? Die Bibel zeichnet ein spärliches Bild von ihr. So scheint es. Denn genau darin erscheint Maria als eine Frau im Alltag des Lebens. Eine Frau, die vor ungelösten Fragen stand. Die den Glauben lernte in schwierigsten Lebensumständen. Von heute aus betrachtet: Eine Frau für alle Tage des Jahres.

**Leitung:** Sr. **Ingrid Grave** ist Dominikanerin, bekannt vom Fernsehen, von Vorträgen und als Autorin vielgelesener Bücher.

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

**Datum:** Donnerstag, 24. Mai 2018, 9.00 Uhr

**Beitrag:** CHF 15.– (Bezahlung vor Ort)

Wir bitten um Anmeldung.

### **Was ist neu an der neuen Einheitsübersetzung?** Eine Einführung in die Revision

Die Revision der Einheitsübersetzung (erschienen 2016) hält viele Überraschungen parat: Die Sprache ist näher am Urtext und damit «biblischer» geworden, Einleitungen und Zwischenüberschriften wurden gründlich überarbeitet, und Paulus schreibt neu an «Brüder und Schwestern». Im Römerbrief gibt es nun sogar eine Apostelin namens Junia (Röm 16,7). Vertraute Texte klingen plötzlich neu – was frische Begegnungen mit dem Wort Gottes ermöglicht, aber auch irritieren kann, wenn lieb gewordene Formulierungen wegfallen. Die Bibel bringt Glauben und Pastoral in Bewegung! Wohl gerade deshalb melden sich ab und zu auch kritische Stimmen zu Wort.

Der Vortrag macht mit den Zielen der Revision bekannt und lädt zum Entdecken in der neuen Übersetzung ein.

**Referent:** **Detlef Hecking**, Leiter der Bibel-pastoralen Arbeitsstelle des Schweizerischen Katholischen Bibelwerks und Lehrbeauftragter für Neues Testament, Religionspädagogisches Institut der Universität Luzern

**Datum:** Mittwoch, 13. Juni 2018, 19.00 Uhr

**Beitrag:** CHF 15.– (Abendkasse)

Wir bitten um Anmeldung bis 5. Juni 2018.

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

### **Abend der Kirchen und Kapellen in Balzers**

Seit über einem Jahrzehnt gibt es in Österreich und Deutschland einmal im Jahr die Veranstaltung «Lange Nacht der Kirchen und Kapellen». Einige Kantone der Schweiz machen ebenfalls seit Kurzem mit. Wir schliessen uns diesem Projekt an und laden herzlich zum Abend der Kirchen und Kapellen in Balzers ein.

Balzers hat bedeutende sakrale Bauten. Die Pfarrkirche, die Kapelle Mariahilf, St. Peter, die seit einigen Jahren nun wieder zugängliche Burgkapelle und die Kapelle im Haus Gutenberg. Am 25. Mai 2018 gibt es zwischen 17.45 Uhr und 21.00 Uhr die Möglichkeit, diese Orte zu besuchen und an dem angebotenen Programm teilzunehmen.

**Datum:** Freitag, 25. Mai 2018, 17.45 bis 21.00 Uhr

**Zeiten:**

- Kapelle Mariahilf: 17.45 Uhr Orgelspiel und Gesang mit Thomas Nipp und Corinne Grendlmeier-Nipp
- St. Peter: 18.30 Uhr Informationen zur Kapelle mit P. Walter Bühler
- Pfarrkirche: 19.00 Uhr Gottesdienst mit Pfarrer Christian Schlindwein  
19.45 Uhr Turmbesteigung
- Burgkapelle: 20.30 Uhr Informationen zur Kapelle mit Markus Burgmeier
- Haus Gutenberg: 21.00 Uhr Abschluss in der Kapelle und gemütliches Beisammen sein im Speisesaal

**Beitrag:** Freiwillige Spenden

Keine Anmeldung notwendig.



Peter Geiger



Val Lumnezia



### **Bergkapellen Masescha, Steg, Malbun**

**Besichtigung mit Peter Geiger**

Wir besichtigen die drei Triesenberger Kapellen. Sie stammen aus verschiedenen Jahrhunderten.

Die Kapelle auf Masescha entstand im Spätmittelalter, die Steger Kapelle im Hungerjahr 1817, die Friedenskapelle im Malbun 1950, kurz nach dem Zweiten Weltkrieg. Entsprechend unterscheiden sich Geschichte, Patrone, Architektur und Ausstattung der drei kleinen Gotteshäuser. Auf Masescha begegnen wir dem Walsersheiligen St. Theodul, im Steg den Berg- und Armenheiligen St. Wendelin und St. Martin, im Malbun der Gottesmutter Maria und Bruder Klaus. Altäre, Wand- und Glasmalereien künden von Sorgen und Hoffnungen und vom Glauben der Menschen in ihrer Zeit.

**Leitung:** Dr. **Peter Geiger**, Historiker

**Datum:** Samstag, 2. Juni 2018,

9.00 bis 11.00 Uhr

**Beitrag:** CHF 20.– (Bezahlung vor Ort)

**Treffpunkt:** Parkplatz Masescha, 9.00 Uhr

Wir bitten um Anmeldung bis 23. Mai 2018.

### **Kulturfahrt Val Lumnezia, Surselva**

**Die sakralen Schätze der Val Lumnezia mit Augen und Ohren erleben**

Eine Kulturfahrt der besonderen Art. Gemeinsam mit einem einheimischen Kulturführer und einer professionellen Organistin erkunden wir das Tal des Lichts von Vella bis Vrin. Unter anderem besuchen wir anmutige gotische Flügelaltäre in Lumbrein und Degen, bestaunen prunkvollen Barock in der Talkirche Pleif und sakrale Kultur der Gegenwart in Vrin. Dabei geniessen wir an jeder Station auch die Orgel.

Wir fahren mit dem Zug von Buchs nach Ilanz und werden von dort mit dem Bus abgeholt.

**Datum:** Samstag, 18. August 2018

**Abfahrt:** Buchs Bahnhof: 8.15 Uhr

**Rückkehr:** Buchs Bahnhof: 18.45 Uhr

**Beitrag:** CHF 190.– (inkl. Bahn und Busfahrt, sowie Mittagessen)

Wir bitten um Anmeldung bis 9. August 2018. (Begrenzte Teilnehmerzahl)

### **800 Jahre Stadt Feldkirch im Palais Liechtenstein**

**Jubiläumsausstellung: Von Hugo bis dato**

Wie sah die Stadt Feldkirch zur Zeit ihres Gründers aus? Was bedeutete eine Stadtmauer damals und wer wurde ausgegrenzt? Weshalb wurde ausgerechnet Feldkirch zur Stadt des Humanismus? Wie sehen Bürgerinnen und Bürger ihre Stadt heute?

Diesen und vielen weiteren Fragen widmet sich die Ausstellung. Sie zeigt Gesichter der Stadt und zeichnet historische Stadtbilder. Sie erzählt von bewegenden Schicksalen und Katastrophen ebenso wie von gelingendem Leben. Und im Mittelpunkt steht immer der Mensch.

Wir nehmen Sie mit zu einer Führung durch die Ausstellung von damals und heute.

**Datum:** Donnerstag, 3. Mai 2018, 15.00 Uhr

**Treffpunkt:** vor dem Palais Liechtenstein in Feldkirch

**Beitrag:** CHF 20.– (Bezahlung vor Ort)

**Beitrag:** CHF 20.– (Bezahlung vor Ort)

Wir bitten um Anmeldung bis 23. April 2018.



### **Frühlingserwachen**

Fotoausstellung von Isolde Frick

Vernissage:

Donnerstag, 26. April 2018, 19.00 Uhr

Die Ausstellung dauert bis 29. Juni 2018.

### **Eucharistiefier**

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.



Habemus feminas



Phörpa. Spiel der Götter



Burg Gutenberg

## 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. Im Monat Mai zeigen wir einen Pilgerfilm und im Monat Juni, passend zur Fussballweltmeisterschaft, einen Film über die Fussballbegeisterung buddhistischer Mönche. Vor dem Film gibt es eine kurze Einführung.

**Treffpunkt:** Schlosskino Balzers

**Beitrag:** Kinoeintritt

Keine Anmeldung notwendig.

### Habemus feminas

2016 pilgert eine Gruppe von Frauen und Männern 1200 km zu Fuss von St. Gallen nach Rom, um sich für die Gleichberechtigung von Frau und Mann in der katholischen Kirche einzusetzen. Der Dokumentarfilm zeigt das Unterwegssein einer grossen, vornehmlich aus Frauen bestehenden Pilgergruppe auf ihrem Weg nach Rom. Nebst den Strapazen des Pilgerns, mit denen die Gruppe konfrontiert ist, macht der Film die Sehnsucht nach einer lebendigen Kirche erlebbar, die neue Formen des Glaubens sucht und die Charismen von Frauen als Bereicherung erkennt.

**Datum:** Donnerstag, 24. Mai 2018, 18.00 Uhr

### Phörpa. Spiel der Götter – Als Buddha den Fussball erfand

Die Geschichte spielt im Sommer 1998 in einem buddhistischen Kloster in Nordindien, zum Zeitpunkt, da in Frankreich die Fussball-Weltmeisterschaft 1998 ausgetragen wird. Während wieder einmal zwei junge Männer (Onkel und Neffe) aus Tibet geflohen sind und das Kloster erreichen, um dort zu lernen und Mönche zu werden, steckt der vorwitzige Orgyen die ganze Mönchsgemeinschaft mit seinem Fussballfieber an. Sein Zimmer hat er mit Fussballbildern dekoriert und unter seiner Kutte trägt er ein improvisiertes Trikot von Ronaldo. Da es ihm und seinen Freunden verboten wird, nachts aus dem Kloster zu schleichen, um die Spiele im Dorf zu verfolgen, muss sich Orgyen was einfallen lassen. Nachdem er den alten und melancholischen Abt, dem Fussball als Kampf zweier Länder um einen Ball erklärt wird, überzeugen konnte, sammelt er Geld für die Miete eines Fernsehgeräts. Als er die Uhr, den einzigen Besitz eines der Neuankömmlinge aus Tibet, dem indischen Verleiher als Pfand abgibt, beschleicht ihn trotz des spannenden Finalspiels ein schlechtes Gewissen.

«Ein farbenprächtiger Film, der auf spielerische Weise eine durchaus diesseitige Facette des in sich gekehrten Buddhismus zeigt und wie nebenbei von den spirituellen Herausforderungen der jungen Mönche handelt.» Lexikon des Internationalen Films.

**Datum:** Donnerstag, 21. Juni 2018, 18.00 Uhr

## Kinder- und Jugendprogramm

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.

### Führung durch die Burg Gutenberg

Die Burg ist von weither sichtbar. Sie ist das Wahrzeichen der Gemeinde Balzers. Um 1200 dürfte sie erbaut worden sein. In der zweiten Hälfte des 13. Jahrhunderts gehörte sie den aus Graubünden stammenden Freiherren von Frauenberg. 1314 ging Gutenberg an die Herzöge von Österreich über und war dann während mehr als 500 Jahren unter dem Hause Habsburg in österreichischem Besitz. Nach 1750 war die Festungsanlage nicht mehr bewohnt und verkam zum Steinbruch. Die Gemeinde Balzers kaufte 1824 die Burgruine Gutenberg samt den dazugehörigen Gütern. 30 Jahre später verkaufte sie die Ruine Gutenberg mit Burghügel an Fürstin Franziska von Liechtenstein. 1905 erwarb der Vaduzer Architekt Egon Rheinberger die arg demolierte Anlage und baute sie in den Jahren 1905 bis 1910 zu ihrem heutigen Erscheinungsbild aus. Nach mehreren Besitzerwechseln gelangte die Burganlage 1979 durch Kauf in den Besitz des Landes Liechtenstein.

Kinder ab 8 Jahren sind bei dieser spannenden Führung herzlich willkommen.

**Leitung:** Markus Burgmeier

**Datum:** Freitag, 18. Mai 2018, 16.30 Uhr

**Beitrag:** CHF 15.–

Wir bitten um Anmeldung bis 7. Mai 2018.



Esther Salzgeber

## Augenworkshop

Das Auge ist ein Wunderwerk und kostbar. Zugleich belasten Computer, TV, Handy unsere Augen zunehmend. Sind sie strapaziert und müde, beeinträchtigt dies unser gesamtes Wohlbefinden. So verlangt die heutige digitale Welt einen aktiven Menschen, der weiss, wie man sorgsam mit den Augen umgeht, sie schützt und ihre Sehkraft erhält. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihre Augen im elektronischen Alltag frisch und lebendig halten können.

Vielleicht gehören Sie zu den Menschen mit Kurz-Weit- oder Alterssichtigkeit, die mehr tun wollen für ihre Augen als eine stärkere Brille kaufen? Hier lernen Sie auf spielerische Art, ihre Augenmuskeln zu entspannen und zu trainieren und Ihr Sehvermögen zu stärken. Ein durchaus lebendiger und abwechslungsreicher Kurs.

**Referentin: Esther Salzgeber**, Dipl. Augen-therapeutin, Dipl. Sehtrainerin/CH

**Daten:**

Freitag, 15. Juni 2018, 18.00 bis 20.30 Uhr und Samstag, 16. Juni 2018, 9.00 bis 17.00 Uhr

**Beitrag:** CHF 185.– (inkl. Mittagessen und Pausenverpflegung)

Wir bitten um Anmeldung bis 30. Mai 2018.



Margot Sele

## Die Fünf 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, 5. Mai 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.



Inge Büchel

## Lu Jong (Heilyoga) und die Kraft der Natur

*Nimm dir jeden Tag die Zeit, still zu sitzen und auf die Dinge zu lauschen, achte auf die Melodie des Lebens, die in dir schwingt.*

Schon die alten Meister Tibets wussten, welche Wirkung die Natur auf den Menschen hat. Sie erkannten das Zusammenspiel zwischen Geist, Atem und Bewegung in der Natur für unser Wohlbefinden. Diese tief-sinnigen Erkenntnisse über die heilende Kraft von fließender Bewegung gepaart mit Atemübungen im Freien, prägen diesen Tag.

Nehmen Sie sich Zeit für Körper, Geist und Seele in der inspirierenden Atmosphäre des Hauses Gutenberg, mitten in den Weinbergen, fernab vom hektischen Alltagstreiben. Bei schlechtem Wetter werden wir die Zeit draussen verkürzen und mehrheitlich von innen den Blick nach draussen richten.

Die Teilnahme ist für alle Altersgruppen und Konditionstypen möglich.

**Leitung: Inge Büchel**, dipl. Yogalehrerin, dipl. Lu Jong Lehrerin, dipl. Meditationsleiterin, dipl. Ayurvedatherapeutin

**Datum:** Samstag, 9. Juni 2018, 9.00 bis 17.30 Uhr  
**Mitbringen:** Bei schlechtem Wetter Regenjacke; bitte keinen Regenschirm.

**Beitrag:** CHF 150.– (Mittagessen CHF 24.–)

Wir bitten um Anmeldung.





Peter Frick

## Landesführungsraum als zentrale Stelle bei aussergewöhnlichen Ereignissen

Bei einem aussergewöhnlichen Ereignis, einer Umweltkatastrophe, einem Terroranschlag oder auch einer Pandemie, werden die Aktivitäten im gesamten Land von der Betriebs-Gruppe des Landesführungsraums koordiniert. Trifft ein derartiges Ereignis ein, wird die Anlage innerhalb einer Stunde hochgefahren, so dass der Landesführungsstab sofort seine Arbeit aufnehmen kann. Durch modernste Technik und eine bestens ausgebildete Betriebs-Gruppe kann in einer Notsituation in der Anlage bis zu 14 Tage gearbeitet und gelebt werden. Insgesamt besteht die Betriebs-Gruppe aus derzeit 22 ehrenamtlichen Mitgliedern, die durch das Jahr hindurch über 500 Arbeitsstunden leisten. **Peter Frick**, Leiter der Betriebs-Gruppe, führt im Rahmen der Besichtigung durch die gesamte Anlage. Die Betriebs-Gruppe ist verantwortlich für die Instandhaltung und ist gut vorbereitet für den Notfall, was eine umfassende Ausbildung in den Bereichen Telematik, Logistik, Stabsarbeit und Lage voraussetzt. Die Führung der Betriebs-Gruppe des Landesführungsraums ermöglicht Interessierten, sich vor Ort ein Bild zu machen, was, wann, wo, wie und von wem bei der Ereignisbewältigung umgesetzt wird.

**Datum:** Dienstag, 12. Juni 2018

**Treffpunkt:** 18.00 Uhr vor dem Landtagsgebäude

**Beitrag:** Eintritt frei

Keine Anmeldung notwendig.

In Zusammenarbeit mit der Betriebs-Gruppe Landes-Führungsraum (Amt für Bevölkerungsschutz)



## Naturschätze rund ums Ellhorn Exkursion mit Cornelia Mayer, Wilfried Vogt und Josef Biedermann

Das nach Norden ausgerichtete Elltal an der südlichen Landesgrenze am Fuss des Fläscherbergs ist ein bedeutendes Magerwiesen-Gebiet. Das idyllische Tälchen bildet eine in sich geschlossene Landschaftskammer mit wertvollen Strukturen: Mager- und Fettwiesen, kleine Riedwiesen, Feldgehölze und Einzelbäume schaffen ein vielfältiges natürliches Mosaik.

Die Wanderung führt durch die Ellwiesen mit der artenreichen Magerwiesen-Flora, das Elltal hoch bis zum Gratweg mit einem wunderbaren Blick aufs Tal mit dem Rhein und dann durch den Wald wieder zurück nach Mäls.

Die Exkursion dauert etwa 4 Stunden. Erforderlich sind gute Schuhe zum Wandern und Zwischenverpflegung aus dem Rucksack.

**Leitung:** **Cornelia Mayer, Wilfried Vogt und Josef Biedermann**

**Datum:** Samstag, 9. Juni 2018, 9.00 Uhr

**Treffpunkt:** Mariahilf-Kapelle in Balzers

**Beitrag:** Eintritt frei

Keine Anmeldung notwendig.

In Zusammenarbeit mit der Botanisch-Zoologischen Gesellschaft Liechtenstein-Sarganserland-Werdenberg und dem Ornithologischen Verein Balzers



Burg Gutenberg

## Ein imposantes Wahrzeichen Führung Burg Gutenberg

Von weither sichtbar steht die Burg Gutenberg, das Wahrzeichen der Gemeinde Balzers, auf einem aus dem Rheintal aufragenden Felskopf. Die mittelalterliche Burg dürfte um 1200 erbaut worden sein und gelangte dann in den Besitz der Freiherren von Frauenberg. 1314 ging Gutenberg an die Herzöge von Österreich und war dann während mehr als 500 Jahren unter dem Hause Habsburg in österreichischem Besitz. Nach 1750 war die Festungsanlage nicht mehr bewohnt und verkam zur Ruine. Die «Rettung» kam 1905, als der Vaduzer Architekt Egon Rheinberger die Ruine kaufte und sie in den Jahren 1905 bis 1910 zu ihrem heutigen Erscheinungsbild ausbaute. Beim Wiederaufbau orientierte er sich am ursprünglichen Grundriss und an den noch vorhandenen Gebäuderesten. Seit 1979 ist die Burganlage Gutenberg im Eigentum des Landes Liechtenstein. Teilbereiche der Burg sind für geführte Besucher/innen zugänglich. Seit einem Jahr können nun auch wieder die Innenräume besichtigt werden.

Eine Führungsperson gewährt Einblicke in die wechselhafte Geschichte der Burg und wir erhalten einen Eindruck dieser imposanten Gemäuer. Nach der Führung stärken wir uns mit einem Umtrunk im Haus Gutenberg.

**Datum:** Samstag, 5. Mai 2018,

10.00 bis 12.00 Uhr mit anschliessendem Apéro

**Treffpunkt:** 10.00 Uhr auf dem Vorplatz der beiden Gebäude des Hauses Gutenberg (Fussweg zur Burg ca. 5 Minuten)

**Beitrag:** CHF 20.– (inkl. Apéro, Bezahlung vor Ort)

Wir bitten um Anmeldung.



Brüssel



Luxemburg



Bregenzerwald

## Auf den Spuren der europäischen Einigung

### Reise nach Brüssel und Luxemburg

Unsere umweltfreundliche Reise führt uns am 1. Tag mit der Bahn von Sargans nach Neustadt, im Bundesland Rheinland-Pfalz an der Deutschen Weinstrasse gelegen. Aufgrund des milden Klimas, der Landschaft und der südländischen Vegetation wird die Gegend auch als «Toskana Deutschlands» bezeichnet. Bekannt ist Neustadt ausserdem durch das im Stadtgebiet gelegene Hambacher Schloss, den Schauplatz des Hambacher Festes der ersten deutschen Demokratiebewegung im Jahr 1832, das wir besichtigen werden.

Am 2. Tag fahren wir mit der Bahn weiter nach Brüssel. Die Stadt ist Haupt- und Residenzstadt des Königreichs Belgien und Verwaltungszentrum. Zudem stellt die Stadt den Hauptsitz der Europäischen Union und der EFTA sowie den Sitz der NATO dar. Wir besichtigen an zwei Tagen die kulturellen Sehenswürdigkeiten, besuchen die europäischen Einrichtungen und werden die liechtensteinische Vertretung im Herzen Europas kennenlernen.

Am 4. Reisetag geht unsere Reise weiter ins Grossherzogtum Luxemburg. Die ebenfalls Luxemburg genannte Hauptstadt ist berühmt für ihre befestigte mittelalterliche Altstadt und ist Sitz des Europäischen Gerichtshofes.

Um die Mittagszeit des 5. Reisetages geht es mit der Bahn zurück nach Sargans.

#### Inklusivleistungen:

- 4 Übernachtungen inkl. Frühstück in guten Mittelklassehotels  
Doppelzimmer CHF 330.– p. P.  
Einzelzimmer CHF 560.– p.P.
- Fahrtkosten je nach Alter:  
bis 27 Jahre CHF 240.–  
bis 59 Jahre CHF 310.–  
ab 60 Jahre CHF 280.–
- Pauschale für Eintritte, Führungen usw. CHF 50.–
- Nicht im Preis enthalten sind nicht aufgeführte Mahlzeiten und Getränke.

Leitung: **Guido Wolfinger**

Datum: 12. bis 16. September 2018

Wir bitten um Anmeldung bis 8. Juni 2018.

## Kulturreise in den vorderen Bregenzerwald

Natürlich, echt und seinen Traditionen verbunden – das ist der Bregenzerwald. Diese Talschaft ist für das anregende Zusammenspiel von hochkarätiger (Bau-) Kultur, eindrucksvoller Natur und seinem eigenwilligen Menschenschlag bekannt. Handwerk, Architektur und Landwirtschaft sind dort eng miteinander verwoben und Symbol für eine besonders gute Mischung: Nämlich Kunstsinniges, Schönes, Genussvolles zu schaffen, das gleichzeitig durchdacht und sinnvoll ist. Dieses Wechselspiel ist vielerorts sicht- und spürbar.

#### Themenschwerpunkte dieser Kulturreise:

Lebensraum vorderer Bregenzerwald, Holz – Handwerk – Architektur, Land und Leute (Erzählwege), «Käsereikunst» im Bregenzerwald, Museumsbesuche mit Führungen. Wir sind zu Fuss und mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs. Auch Genuss und Entspannung kommen an diesen Tagen nicht zu kurz.

#### Inklusivleistungen:

- 3 Übernachtungen mit Halbpension (Frühstück und Abendessen) in einer zeitgemässen Mittelklasseunterkunft in Hittisau
  - Verkostung, Eintritte, Führungen, Benutzung der öffentlichen Verkehrsmittel
  - DZ p.P. CHF 340.–
  - DZ zur Alleinbenutzung p.P. CHF 370.–
- Nicht im Preis enthalten: Anreise/Abreise, nicht aufgeführte Mahlzeiten und Getränke

Reisebegleitung: **Gabriela Köb**, Bregenzerwald-Kennerin und entsprechende Führungspersonen

Datum: 7. bis 10. Oktober 2018

Wir bitten um Anmeldung bis 12. September 2018.



Heike Brunner

*Malen heisst nicht Formen färben,  
sondern Farben formen.*

Henri Matisse

## Partnerschaftliche Rollenteilung Ein Erfolgsmodell

**Margret Bürgisser**, Soziologin und Inhaberin des Instituts für Sozialforschung, Analyse und Beratung ISAB, hat 28 Elternpaare mit partnerschaftlicher Rollenteilung in Abständen von zehn Jahren dreimal interviewt und 2016 auch deren Kinder befragt. Die Ergebnisse der Studien sind beeindruckend: Die partnerschaftliche Rollenteilung ist sehr beliebt und auch langfristig erfolgreich. Im ersten Teil wird Frau Bürgisser ihre aktuelle Studie *Partnerschaftliche Rollenteilung – ein Erfolgsmodell* vorstellen. Sie vermittelt einen Überblick über die Erfahrungen der vor 20 Jahren von ihr befragten «Rollenteilungs-Pioniere». Zudem zeigt sie auf, wie die erwachsenen Kinder die erlebte Rollenteilung beurteilen und sich ihre eigene Zukunft vorstellen. Anschliessend an ihre Präsentation wird die Runde geöffnet und das Publikum dazu aufgefordert, sich an der Diskussion zu beteiligen. Im zweiten Teil des Abends stehen junge Väter im Fokus. Fragen rund um die Vereinbarkeit von Beruf und Vaterschaft werden ins Zentrum gestellt. Dieser Teil der Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Verein für Männerfragen durchgeführt.

**Datum:** Donnerstag, 28. Juni 2018, 19.00 Uhr mit anschliessendem Apéro

**Beitrag:** CHF 20.– (Abendkasse)

Für junge Paare, junge Väter, Lehrpersonen, Personalverantwortliche, Arbeitgebende, politisch tätige Personen und alle Interessierte.

Wir bitten um Anmeldung.

In Zusammenarbeit mit der Infra und dem Verein für Männerfragen

## Sehen ist lernbar... Landschaftsmalen auf Gutenberg

*Malen mit Wasser und Farbe – ein dauernder Prozess der kreativen Auseinandersetzung mit Formen und Farben*

Das Malen von Bildern in einer einzigartigen Landschaft inmitten der Weinberge versetzt in einen Zustand der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit. Die Aufmerksamkeit wird gestärkt und die Kreativität gefördert.

Die Teilnehmenden erfahren, entsprechend dem eigenen Können, praxis- und ergebnisorientierte Unterstützung im Weiterschreiten der persönlichen Entfaltung. Verschiedene Maltechniken eröffnen neue faszinierende Ausdrucksmöglichkeiten. Die Bildbesprechungen und der Bezug zur Kunstgeschichte sind weitere Inhalte dieser kreativen Tage.

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.

Die Tage «Landschaftsmalen auf Gutenberg, Balzers» eignen sich sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene.

## Kosten für Unterkunft und Verpflegung pro Person

Vollpension: 3x Übernachtung/Frühstück; 3 Mittag- und 3 Abendessen

- Einzelzimmer mit Dusche/WC CHF 270.–
- Zweierzimmer mit Dusche/WC CHF 225.–

## Montag, 2. bis Donnerstag, 5. Juli 2018

14.00 Uhr Ankunft/Zimmerbezug

14.30 Uhr Einführung in die Arbeitstage

Die Workshop-Einheiten sind jeweils von 9.30 bis 12.00 Uhr und von 14.30 bis 17.00 Uhr (Donnerstag bis 16.00 Uhr).

## Bitte folgende Materialien mitbringen:

- Blei- und Farbstifte zum Skizzieren, Skizzenheft oder -block
- diverse Pinsel und Farben, sofern vorhanden
- Malschürze und Sitzmatte oder Klappstuhl

**Leitung:** **Heike Brunner**, wissenschaftliche Zeichnerin und Fachlehrerin für Malerei an der Kunstschule Liechtenstein

**Datum:** 2. bis 5. Juli 2018

**Beitrag:** CHF 340.– (Unterkunftsmöglichkeiten siehe oben), Senioren erhalten 25% Ermässigung auf den Kurs-Beitrag

**Hinweis:** Max. 12 TeilnehmerInnen

Wir bitten um Anmeldung.

In Zusammenarbeit mit der Kunstschule Liechtenstein



Armella Häne-Züger

*Gelegentliches Fasten  
ist die beste Heilnahrung.*

*Dr. Ebo Rau*



## **Basische Fastenwoche und Feldenkrais**

**Neue Lebensenergie durch basisches Fasten, Feldenkrais und Achtsamkeitsübungen**

Das Basenfasten ist eine Entsäuerungs- und Entlastungskur. Wir verzichten auf alle Säurebildner in der Nahrung und gewinnen dadurch Wohlbefinden und Gewichtsreduktion. Die achtsamen und sensiblen Bewegungen aus der Feldenkrais-Körperarbeit lassen uns die Botschaften des Körpers bewusst wahrnehmen. Sie fördern die Beweglichkeit in den Gelenken und den rhythmischen Wechsel von Spannung und Entspannung.

Viele hilfreiche Hinweise zu einer gesunden Lebensweise und zum bewussten Leben bereichern das basische Fastenerlebnis.

Neue Energien tanken für Leib und Seele

- Tägliche Impulse und Anleitungen in Körperarbeit, «Bewusstheit durch Bewegung» nach Moshé Feldenkrais, Achtsamkeit und Meditation
- Sanfte Entschlackung für den Körper und Zufuhr von Ballaststoffen und Mineralien
- Spaziergänge und Wanderungen in der Umgebung von Balzers
- Erholsames Baden im Thermalbad Bad Ragaz

### **Tagesablauf**

- 8.00 Uhr Achtsamkeitsübungen
- 8.30 Uhr Frühstück: Müesli mit frischen Früchten, Fruchtsaft
- 9.15 Uhr Körperarbeit nach Moshé Feldenkrais
- 11.30 Uhr Meditation
- 12.00 Uhr Mittagessen: Salate und Beilagen
- 13.00 Uhr Freie Zeit: Spaziergänge, Schwimmen im Thermalbad Bad Ragaz, Museumsbesuche, etc.
- 17.00 Uhr Körperarbeit nach Moshé Feldenkrais
- 18.00 Uhr Abendessen: Gemüse und Beilagen
- 18.45 Uhr Gesprächsrunde und Tagesausklang

Danach schweigen bis anderntags nach der Mittagsmahlzeit.

### **Übernachtung (pro Person für 7 Nächte)**

- Einzelzimmer mit Dusche/WC CHF 450.–
- Zweierzimmer mit Dusche/WC CHF 360.–
- Mehrbettzimmer mit Dusche/Etagen-WC CHF 280.–

Weitere Details erhalten Sie auf unserer Homepage [www.haus-gutenberg.li](http://www.haus-gutenberg.li).

**Leitung:** **Armella Häne-Züger** ist Pädagogin für Feldenkrais SFV, Erwachsenenbildnerin in Gesundheits- und Krankenpflege, Transaktionsanalytikerin CTA-E.

**Datum:** Samstag, 2. bis Samstag, 9. Juni 2018

**Beitrag:** CHF 400.– für Fastenwoche, CHF 80.– für Fastenprodukte

Wir bitten um Anmeldung bis 6. Mai 2018.

## **Yoga in den Ferien mit Kinderbetreuung**

Obwohl die Ursprünge des Yogas Jahrtausende zurück liegen, erfreut sich diese «Technik» heutzutage grosser Beliebtheit. Das hat seinen Grund. Yoga hat nachweislich positive Wirkungen sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit. Die körperlichen Übungen verbessern nicht nur die gesamte Körperhaltung und wirken Rückenproblemen entgegen, sondern haben gleichzeitig auch eine beruhigende und stresslindernde Wirkung. Yoga ist eine grenzenlose Quelle der Gesundheitsförderung und stärkt die Lebenskraft für Menschen jeglicher Herkunft, Altersgruppe und Konstitution.

**Leitung:** **Inge Büchel**, dipl. Yogalehrerin, dipl. Lu Jong Lehrerin, dipl. Meditationsleiterin, dipl. Ayurvedatherapeutin

**Datum:** Montag, 9. bis Freitag, 13. Juli 2018 täglich von 9.00 bis 10.30 Uhr

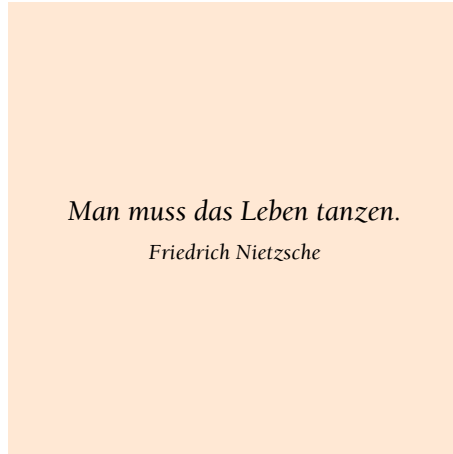
In dieser Zeit bieten wir Betreuung für Kinder ab 4 Jahren an.

**Beitrag:** CHF 130.–

Wir bitten um Anmeldung bis 2. Juli 2018.

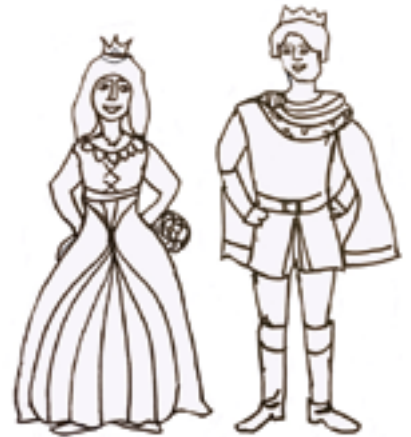


Caro Diallo



*Man muss das Leben tanzen.*

*Friedrich Nietzsche*



## Afrikanischer Tanz- und Trommelworkshop

Tanz, Musik und Trommeln prägen die afrikanische Kultur und den Alltag der dort lebenden Menschen. Tänze bei wichtigen Ereignissen wie Geburt, Hochzeit oder Tod haben tiefe Wurzeln und einen grossen Stellenwert in der Gemeinschaft. Afrikanische Tänze verbinden Kraft mit Eleganz und sind eine Quelle der Energie und Lebensfreude. Kurzum, eine Medizin für Körper und Geist.

Der Tanz- und Trommelworkshop bietet Gelegenheit, unter Anleitung von erfahrenen Tanzlehrern und Musikern nach afrikanischen Rhythmen zu tanzen oder die Djembé, die westafrikanische Trommel, zu spielen. Beim Tanzunterricht wird live getrommelt.

Die Freude am Tanzen und das Erproben von bestimmten Bewegungsarten sowie das gemeinsame Erlebnis stehen im Vordergrund des Workshops. Tauchen Sie ein in die afrikanischen Klänge und schöpfen Sie Kraft und Freude aus Musik und Tanz im Rhythmus des Herzschlags.

Der Workshop eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

Kinder ab 5 Jahren sind willkommen. Während den Workshopzeiten bieten wir eine Kinderbetreuung an.

### Tagesprogramm

10.00 bis 12.00 Uhr Tanzunterricht  
 13.00 Uhr Mittagessen  
 16.00 bis 17.30 Uhr Trommelkurs  
 18.00 bis 19.30 Uhr Tanzunterricht  
 20.00 Uhr Abendessen  
 Am Sonntag endet der Workshop um 17.30 Uhr.

**Leitung:** **Caro Diallo**, aufgewachsen im Süden Senegals. Er genoss seine Tanzausbildung in Dakar und tanzte unter anderem im Ballet Forêt Sacrée und an der Blaise Senghor. Der Workshop wird zusätzlich von zwei professionellen Trommlern unterstützt.

**Datum:** Donnerstag, 9. August bis Sonntag, 12. August 2018

### Beitrag:

- Tanz- und Trommelunterricht:  
CHF 435.– für die gesamte Kursdauer  
CHF 120.– für 1 Tag
- Kinderbetreuung pro Tag und Kind:  
CHF 25.– (ohne Verpflegung)
- Verpflegung:  
CHF 128.– für Mittag- und Abendessen während der gesamten Dauer  
CHF 20.– für 1 Mittagessen

Wir bitten um Anmeldung bis 28. Juni 2018.

## Kinder-Kunstatelier auf Gutenberg

### Es war einmal...

Prinzessinnen, Prinzen, Burgfräulein, Ritter, etc. werden uns drei Tage kreativ begleiten. Märchenfiguren werden zum Leben erweckt. Nach deiner Skizze werden wir aus Maschen- draht, Pappe, Kleister, Stoff und Farbe deine grosse, persönliche Märchenskulptur gestalten.

Freu dich auf eine kreative, märchenhafte Zeit und suche dir jetzt schon einen Platz daheim, wo du deine Märchenfigur hinstellen möchtest.

Für Jungs und Mädchen im Primarschulalter.

**Leitung:** **Ursula Wolf**, Künstlerin, Kindergärtnerin

**Datum:** Montag 9. bis Mittwoch 11. Juli, jeweils 9.00 bis 16.00 Uhr

**Beitrag:** CHF 150.– (inkl. Mittagessen und Pausenverpflegung, Geschwisterreduktion CHF 20.–)

**Mitbringen:** Malerschürze und ältere Kleider

Wir bitten um Anmeldung bis 21. Juni 2018.



Fredy Andenmatten

## Wanderung auf der Via Lucmagn Eine Reise vom Norden in den Süden

«Der Saumweg, der vom Benediktinerkloster Disentis über den Lukmanierpass nach Olivone führt, ist ein uralter Weg. Er besass schon in der Vergangenheit strategische, wirtschaftliche und religiöse Bedeutung. Im Vergleich zu anderen Alpenpässen war er besonders gut begehbar und leicht zugänglich. Aus diesem Grund genoss die Via Lucmagn in der Antike und im Mittelalter Ruhm und Reichtum.»

Wir folgen den Säumerspuren auf gepflasterten Wegabschnitten, vorbei an Kirchen und Kapellen, durch herrliche Alplandschaften. Wir begegnen aber auch der ländlichen Architektur und den Errungenschaften der Neuzeit mit der neuen Passstrasse und dem beeindruckenden Staudamm Santa Maria. Die Wanderung auf der Via Lucmagn ist aber auch im wahrsten Sinne des Wortes eine Reise vom kühlen Klima Graubündens im Norden zu den milderen Temperaturen des Tessins im Süden.

**Hinweise:** eigene Anreise Disentis, Gepäcktransport, unterwegs mit Tagesrucksack, Rückfahrt von Olivone nach Disentis mit Postauto

- DZ CHF 315.– p.P.
- EZ CHF 354.– p.P.

**Leitung:** **Fredy Andenmatten**, erfahrener Wanderer

**Datum:** 16. bis 18. August 2018

Wir bitten um Anmeldung bis 18. Mai 2018.

## Vorschau

### Die Heilkraft von Gehen und Laufen – Die Luijpers-Methode nach Feldenkrais

Auf sehr sanfte Art und Weise lernen die Teilnehmer ihre Körperbewusstheit in Bewegung zu erweitern. Physikalisch richtiges Gehen und Laufen sind elementare Basis für einen gesunden Körper und selbstbewusste Haltung. Wahrnehmung und Flexibilität des Körper-Geist-Systems werden gestärkt, unsere Selbstheilungskräfte aktiviert. Durch Veränderung der Gewohnheiten wird der Abnutzung an den Gelenken vorgebeugt oder sie wird ausgeglichen.

Das eigentliche Ziel ist Harmonie für Körper, Geist und Seele. Mehr Lebenslust, mehr Kreativität und dadurch auch mehr Erfolg im Beruf stellen sich wie von selbst ein. BioRunning lässt uns wieder wie Kinder fühlen, mühelos und leicht und im Einklang mit der Natur laufen.

**Referent:** **Wim Luijpers**

**Datum:** 12. und 13. September 2018

### 3. Gutenberger Ethik-Forum

Thema: Ethik und Medien. Über Aufgabe und Bedeutung der Medien in der Zukunft

**Referent:** Prof. Dr. **Bernhard Pörksen**,  
Universität Tübingen

**Podium:** Vertreter der Liechtensteinischen Medien

**Datum:** 14. September 2018

### Ein Impulstag der Mut macht

*Für an Krebs Erkrankte, Angehörige und Interessierte*

An Krebs erkrankte Menschen müssen bei allen körperlichen und psychischen Anforderungen, die die Krankheit mit sich bringt, den Alltag neu denken, organisieren und gestalten. Der MUT-MACH-TAG gibt Einblicke in Hilfestellungen, die die Lebensqualität der Betroffenen und deren Angehörigen positiv beeinflussen.

**Datum:** 24. Oktober 18, ab 8.30 bis 16.15 Uhr

In Zusammenarbeit mit dem Verein Krebshilfe Liechtenstein

## Kultursommer auf Burg Gutenberg

Der Verein Kultur-Treff Burg Gutenberg veranstaltet ein unterhaltsames Programm für Jung und Alt:

### Klassik trifft Burg Gutenberg

Internationale Musikakademie Liechtenstein mit Jungtalenten aus Liechtenstein auf Burg Gutenberg

**Samstag, 16. Juni 2018 – 20.00 Uhr**

### Opas Diandl – Alpenländische Volksmusik aus Südtirol

Das Publikum darf sich auf energie- und emotionsgeladene Musik freuen, vokal und instrumental und – das ist neu – eigene Texte in Südtiroler Mundart.

**Sonntag, 17. Juni 2018 – 18.00 Uhr**

### Kabarett ALT

mit Maria und Anna Neuschmid sowie Jörg Adlassnigg

Lustvoll, ironisch, böse und lieb, ganz die Wirklichkeit überzeichnend, widmen sich die drei der Tatsache, wenn Vater und Mutter plötzlich alt sind.

**Donnerstag, 28. Juni 2018 – 20.30 Uhr**

### Jazz-Konzert mit «Schuanis Seven»

«Schuanis Seven» spielen 20 beliebte und bekannte Jazzsongs – von «All of me» von Gerald Marks bis Herbie Hancocks «Watermelon Man», von Fats Wallers «Ain't Misbehavin» bis zum «Schuanis Seven Blues».

**Donnerstag, 5. Juli 2018 – 20.00 Uhr**

(Ausweichtermin: 8. Juli 2018 – 18.00 Uhr)

### Blue Bones

Die älteste aktive Rock und Blues-Band in Liechtenstein. Was auch immer durch den Verstärker gejagt wird, ist virtuos getunt, experimentell aufgepeppt oder kreativ arrangiert.

**Freitag, 17. August 2018 – 20.00 Uhr**

Bei schlechtem Wetter finden die Konzerte in der Aula der Primarschule Balzers statt.

Weitere Informationen und Kartenreservierungen: [www.burg-gutenberg.li](http://www.burg-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

Wir kennen das alle: es passiert uns ein Faux pas, ein unkontrollierter Sager, ein Misserfolg, eben ein unangenehmes Erlebnis, das uns um den Schlaf bringt. Das unangenehme Gefühl wirkt manchmal noch Tage lang nach. Das schlägt auf unsere Stimmung. Hingegen, wenn uns Schönes widerfährt, uns etwas gut gelingt, eine Begegnung uns bereichert, wirken diese Erlebnisse nur kurze Zeit nach. Sind Erinnerungen an Erfreuliches im menschlichen Wesen als Erbe der Evolution nicht vorgesehen? Unendlich lange bestand die Hauptaufgabe unseres Gehirns im Erfassen und Erkennen von äusserlichen Gefahren durch wilde Tiere, kriegerische Stämme, Kälte und andere lebensbedrohliche Umstände. Das Gehirn diente überwiegend als Sensor für Gefahren. Psychologen sprechen deshalb vom «katastrophischen Gehirn», das auf Lebensgefahr und andere Notlagen programmiert ist. Unsere Spezies hat überlebt, weil sie sich auf das Unheilvollste konzentrierte, denn vom Schönen und Guten ging ja keine Gefahr aus.

Obwohl dieser Zeitabschnitt der menschlichen Entwicklung viele tausend Jahre zurück liegt, nehmen wir Menschen nach wie vor Unangenehmes eher wahr als Erfreuliches. Was in grauer Vorzeit lebensnotwendig war, ist in der heutigen modernen Welt kaum

mehr hilfreich. Ganz im Gegenteil, denn die Bewertung von Erlebnissen und Erfahrungen beeinflussen geradewegs unsere Stimmung und unser Wohlbefinden. Ist unsere Aufmerksamkeit hauptsächlich auf das Negative fokussiert, laufen wir Gefahr, ein unzufriedenes Dasein zu fristen. Manche Wissenschaftler bescheinigen reichen Wohlstandsgesellschaften tendenziell eine unbestimmte, latent vorhandene Traurigkeit. Der Verlust an Lebensfreude und ein Zustand der Unzufriedenheit zeichnet für einen beträchtlichen Anteil an psychischen und physischen Erkrankungen.

Der Sozialpsychologe Bryant entwickelte als Gegenmodell das «Konzept des Auskostens». Dabei geht es um das aufmerksame Wahrnehmen dessen, was um uns herum und in uns selber geschieht. Der Blick richtet sich auf das individuelle Glückserleben einer jeweiligen Situation, sowohl nach aussen wie nach innen. Die Befunde, wenn wir positiv Widerfahrenes richtig «auskosten können», sind eindeutig, so Bryant: «die Lebenszufriedenheit nimmt zu, die Aufmerksamkeit verbessert sich, Neugierde und Freude auf Neues werden geweckt, der allgemeine Gesundheitszustand verbessert sich». Dieses Konzept hat nichts mit Hedonismus und der Jagd nach dem nächsten Kick zu tun. Während der Glücksjunkie in

der Maximierungsfalle von «immer mehr» und «immer besser» gefangen ist, hat sich der echte «Auskoster» längst davon befreit. Ihm geht es darum, das Schöne im Leben zu sehen, wertzuschätzen und zu würdigen. Auskosten hat nichts mit dem vielbeschworenen positiven Denken zu tun, sondern mit der Fähigkeit, grosse wie kleine Freudenmomente zu erkennen: z.B: den duftenden Espresso schmecken, den Sonnenaufgang in allen Farben wahrnehmen, das unerwartete Lächeln der Nachbarin erwidern und den feinen Duft der Veilchen riechen.

Robert Pfaller geht in seinem Buch «Wofür es sich zu leben lohnt» noch einen Schritt weiter. Er bedauert die Vernunftgesellschaft, die inzwischen haargenau auf jene Genüsse verzichtet, die das Leben so richtig lebenswert machen. «Ohne die Unvernunft unserer Ausgelassenheiten, Grosszügigkeiten, Verschwendungen, Feierlichkeiten, Heiterkeiten, Rauschzustände wäre unser Leben nur eine abgeschmackte Abfolge von Bedürfnissen».

**Ihre  
Gabriela Köb**

