

Positive Psychologie Leitfaden für umfassendes Wohlbefinden

BALZERS Positive Psychologie lehrt uns, was das Leben lebenswert macht. Sie legt den Schwerpunkt auf Stärken statt auf Schwächen und baut das Gute im Leben auf, anstatt das Schlechte zu reparieren. Flourish (Gedeihen) ist eines der wichtigsten Konzepte in der Positiven Psychologie. Wir gedeihen, wenn wir unsere Talente und Stärken fördern, tiefe und bedeutungsvolle Beziehungen aufbauen, Freude und Erfüllung empfinden und einen bedeutenden Beitrag zur Welt leisten. (eps)

Über den Kurs

- **Leitung:** Danielle Feger
- **Datum:** Samstag, 24. April, 9 bis 17 Uhr
- **(Kosten-)Beitrag:** 160 Franken
- Wir bitten um Anmeldung bis **17. April**.

Webinar

Ein freier Nacken trägt einen hellen Kopf – Feldenkrais für einen entspannten Nacken

BALZERS Wenn Sie unter Nackenverspannungen leiden, helfen die angenehmen und behutsam ausgeführten Bewegungen der Feldenkrais-Methode. Nicht durch Korrektur, sondern durch die aufmerksame Verbindung von denken - bewegen -



Leitet den Kurs am 16./17. April:
Sarah Gertraud Emmer. (Foto: ZVG)

fühlen - spüren. Dadurch kommt es zu einer Veränderung beziehungsweise Reorganisation im gesamten Nervensystem. (pr)

Über den Kurs

- **Leitung:** Sarah Gertraud Emmer
- **Daten:** 16./17. April
- Wir bitten um **Anmeldung bis 9. April**.

Jahresbericht des Hauses Gutenberg: Pandemie belastet den Betrieb

Bilanziert Zum ersten Mal in diesem Jahrhundert gab das Haus Gutenberg nur zwei Programmhefte heraus. Das Sommertrimester blieb der Improvisation und Kurzfristigkeit vorbehalten.

Es ist erfreulich und gilt als Vertrauensbeweis, dass die Stammkundschaft sich schon fast auf die Angebote stürzte, wenn jeweils Lockerungen neue Veranstaltungen zuließen. Die Zahlen fürs Gesamtjahr sprechen aber dennoch eine deutliche Sprache: Mit den Eigenkursen wurden nur 1350 Menschen erreicht (2019: 4340). 43 von 145 geplanten Veranstaltungen mussten pandemiebedingt abgesagt oder verschoben werden. 90 Prozent der Veranstaltungen wurden mit weniger als 20 Teilnehmenden durchgeführt (2019: 60 Prozent). Das Haus und seine Seminarhotellerie waren über drei Monate geschlossen, weshalb auch die Übernachtungen um 56 Prozent zurückgingen. Mit verschiedenen Massnahmen und der grosszügigen Unterstützung der öffentlichen Hand konnte der finanzielle Verlust auf 29 000 Franken begrenzt werden.

Das Programm

Das letztjährige Programm kann unter den Stichworten «Politisches - Kulturelles - Neues - unterwegs» zusammengefasst werden. Persönlichkeiten wie der ehemalige EU-Kommissar Franz Fischler und die liechtensteinische Aussenministerin Katrin Eggenberger waren zu Gast. Im Skino wurden sechs Filme im Spannungsfeld von Religion und Politik gezeigt. Zwei Ausstellungen (mit Kelims aus Kurdistan; Skulpturen und Skizzen von Thomas Hassler aus Balzers) und Theateraufführungen setzten kulturelle Akzente. Der neue Themenschwerpunkt um die Klimaveränderung und Verhaltensmöglichkeiten der Menschen dazu nimmt langsam Fahrt auf. Und von den Umständen inspiriert wurden manche Angebote im Freien durchgeführt: Pilgern auf dem neuen Kolumbanweg, Kapellwanderungen, Kräuterspaziergänge oder ein Sommerfest.



Der 2020er-Jahresbericht des Hauses Gutenberg ist erschienen. (Foto: ZVG)

Bildung lebt in Netzwerken. So finden immer mehr Veranstaltungen in Kooperation mit anderen Playern aus der Region statt. Im Verlauf des Jahres schälte sich auch immer klarer das Profil unseres Bildungsprogrammes heraus. Neu gliedert es sich in sechs Angebotsbereiche: «Spiritualität - Religion - Philosophie», «Ethik - Gesellschaft - Natur», «Persönlichkeit - Erziehung», «Gesundheit - Bewegung», «Kultur - Kunst» und «Kinder - Jugendliche - Familie».

Ein Ausblick

Die Salettinergemeinschaft wird sich nach 85 Jahren vom Burghügel in Balzers zurückziehen. Verhandlungen zur Neuordnung der Besitzverhältnisse laufen. Dabei spielt die Integration des Hauses Gutenberg in das gesamte Ensemble rund um die Burg Gutenberg eine wichtige Rolle. (eps)

Weitere Informationen zum Haus Gutenberg bzw. dessen Programm finden Interessierte im Internet auf www.haus-gutenberg.li.

ANZEIGE



Haus Gutenberg
Bildung | Seminare

Demenz-Café

Richtet sich in erster Linie an Angehörige von Menschen mit Demenz. Sie finden hier einen Ort, an dem sie die demente Person mitnehmen und gemeinsam einen möglichst erholsamen Nachmittag verbringen können. **12. April, 14 Uhr**

Ein freier Nacken trägt einen hellen Kopf... (Webinar)

Nackenverspannungen können durch die aufmerksame Verbindung von denken, bewegen, fühlen und spüren erkannt und verbessert werden. Leitung: Sarah Gertraud Emmer. **16./17. April**

Ehe.Wir.Heiraten.

Die Hochzeitspaare erhalten die Gelegenheit, ihre Beziehung durch Impulse der Seminarleiterin zu vertiefen und den Hochzeitsgottesdienst mit Anregungen selbst vorzubereiten. Leitung: Dr. theol. Beate Boes. **17. April, 9 Uhr**

Achtsamkeit - Ein Weg zum inneren Gleichgewicht

Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Mitgefühl. Eignet sich für alle, die am Arbeitsplatz oder im Privatleben unter Stress stehen. Leitung: Ursula Frischknecht-Tobler. **Ab 19. April, 19 Uhr**

Anmeldung und Auskunft

Haus Gutenberg, Balzers; Tel. +423 388 11 33
gutenberg@haus-gutenberg.li, www.haus-gutenberg.li

Seminarräume und Übernachtungsmöglichkeiten

Moderne, helle Seminarräume für Gross- und Kleingruppen für konzentriertes und kreatives Arbeiten. Übernachtung in unserem Gästehaus: Liebevoll gestaltete Zimmer mit herrlichem Ausblick.



Liechtenstein-Institut

Wer wählt warum, wie und wen?

ONLINE Am Dienstag, den 13. April 2021, stellen Christian Frommelt, Thomas Milic und Philippe Rochat, alle drei Politikwissenschaftler am Liechtenstein-Institut, die detaillierten Ergebnisse der Bevölkerungsbefragung zu den Landtagswahlen 2021 vor.

Die Landtagswahlen vom 7. Februar 2021 brachten gleich mehrere spannende Ergebnisse: das Mandatsspatium zwischen den Grossparteien VU und FBP, das Scheitern der DU an der Sperrklausel, die formelle Wahl der DpL in den Landtag, einen erhöhten Frauenanteil im neuen Parlament und vieles mehr. Die im Vorfeld der Wahlen in Zusammenarbeit mit dem «Liechtensteiner Volksblatt» und dem «Liechtensteiner Vaterland» durchgeführte Umfrage liefert dabei interessante Erkenntnisse über das Wahlverhalten und die Motive der Wählerinnen und Wähler.

Wie stark sind die Bindungen der Wählerinnen und Wähler zu den einzelnen Parteien? Welches waren und sind die wesentlichen Wahlmotive zur Wahl der einzelnen Parteien? Welche Bedeutung kommt den Regierungskandidatinnen und -kandidaten bei Landtagswahlen zu? Welche Meinung vertreten Anhängerrinnen und Anhänger der verschie-



Wer wählt warum, wie und wen? Das Liechtenstein-Institut gibt Antwort. (Symbolfoto: Shutterstock)

denen Parteien zu einzelnen Sachfragen? Wie gross sind die Wahlerpotenziale der einzelnen Parteien und was könnte dies für den Ausgang künftiger Wahlen bedeuten?

Neben den Ergebnissen der Umfrage werden auch weitere Analysen zum Wahlkampf, zum Wahlergebnis sowie generell zum liechtensteinischen Wahlsystem präsentiert. (pr)

BEVÖLKERUNGSBEFRAGUNG ZU DEN LANDTAGSWAHLEN 2021

Christian Frommelt, Thomas Milic, Philippe Rochat, Liechtenstein-Institut
Di., 13. April 2021, 18.30 bis 20 Uhr, Zoom
Anmeldung bis 12. April 2021
an info@liechtenstein-institut.li.
Es werden keine Anmeldebestätigungen versandt.
Der Link zur Teilnahme wird am Dienstag, 13. April 2021, 10 Uhr, versandt.
www.liechtenstein-institut.li