



# IM BILDE SEIN

Kurse, Themen und Termine im Haus Gutenberg



Werk und Foto: Michelle Sperandio

SEPTEMBER BIS DEZEMBER 2021

**6. Gutenberger Ethik-Forum: Jugend wohin – Was trägt in Zeiten von Corona-Pandemie und Klima-Krise?**  
mit **Dominique Hasler und Reinhard Haller**

**Weltherrschaft der Freimaurer?**  
mit **Matthias Pöhlmann**

**Feuer der Freiheit**  
mit **Wolfram Eilenberger**

**Mit Feuerkraft ins neue Jahr**  
mit **Corina Gantner und Bruno Fluder**



**Haus Gutenberg**

Bildung | Seminare

# Programmübersicht

September	VERANSTALTUNG	LEITUNG	SEITE
30.8.	ensa – Erste Hilfe für psychische Gesundheit – online-Kurs	Mirco Deflorin	16
31.8.	Lu Jong – Tibetisches Heilyoga	Andrea Vonbun	12
1.	Die Kunst, ein gelassener Vater und Partner zu sein	Lienhard Valentin	10
4.	Mittelalter im Burghof	Manuela Nipp	17
9.	Bad RagARTz 2021: Distanz schärft den Blick	Barbara Grünenfelder	17
10.	Kinderprogramm: Duftes Sache	Helene Kind-Thoeny	20
13.	Literaturclub	Anna Ospelt	19
15.	Die UNO-Nachhaltigkeitsziele in Liechtenstein. Handeln.	SDG Allianz Liechtenstein und Haus Gutenberg	4
16.	Gutenberg im Kino: Das neue Evangelium	Stefan Hirschlehner und Markus Wille	18
17.	6. <i>Gutenberger Ethik-Forum</i> : Jugend wohin?	Reinhard Haller und Dominique Hasler	3
17./18.	Was machst Du mit dem Knie, liebe(r)...?	Sarah Gertraud Emmer	13
22.	Die Kraft von Wurzeln, Beeren und Samen	Corina Gantner	14
25.	Wallfahrt ins Kloster Mehrerau	Klaus Biedermann	9
27.	KlimaGespräche	Elias Kindle und Bruno Fluder	5
28.	Nimm wahr, was Du siehst! – Vortrag	Marlis Lamers	15
29.	Wenn die Worte fehlen – Seminar	Marlis Lamers	15
29.	Kinder können Medien	Jan-Uwe Rogge	10
<b>Oktober</b>			
2.	Klang-Körper-Klang. Jodel-Workshop	Simone Felber	19
9.	Kinderprogramm: Hebe ab ins Acro Yoga Wunderland	Martina Steinbacher und Simon Kathan	20
12.-15.	Der Schnelligkeit entfliehen. Pilgern auf dem Kolumbansweg	Bruno Fluder	6
13.	Kinderprogramm: Schnitzen lernen	Felix Immler	20
19.	Wellbeing und Happiness – online-Kurs	Danielle Feger	16
19.	Lu Jong – Tibetisches Heilyoga	Andrea Vonbun	12
19.	Verzeihen und Versöhnen in Beziehungen	Patricia Matt	10
20.	Achtsames Pilates – für eine bewusste Mitte	Simone Schlegel	12
20.	Weltherrschaft der Freimaurer?	Matthias Pöhlmann	4
21.	Gutenberg im Kino: Quo vadis, Aida?	Stefan Hirschlehner und Markus Wille	18
21.	Der Orientalische Tanz	Karin Frommelt	12
23.	Energieübungen nach den 5 Tibetern	Margot Sele	13
25.	Demenz-Café	Matthias Brüstle und Regula Birnstiel	15
28.	Besinnlich beisammen sein	Peter Vogt	9
28.	Achtsamkeit – Ein Weg zum inneren Gleichgewicht	Ursula Frischknecht-Tobler	14
29.	KUNST + KRAFTORT = LEBENSKRAFT (Vernissage)	Hermey Geissmann	17
30.	Resilienz – Das Immunsystem meiner Seele	Daniela Grella	11
<b>November</b>			
3.	ensa – Erste Hilfe für psychische Gesundheit – Präsenzkurs	Mirco Deflorin	15
4.	Blicke hinter himmlische Kulissen	Ferdinand Bischofberger	5
5.	Bibel verstehen	Erich Guntli	8
6.	Ein Tag zu zweit mit Lu Jong	Andrea Vonbun	12
6.	Selbstmitgefühl – online-Kurs	Ursula Frischknecht-Tobler	16
8.	Literaturclub	Anna Ospelt	19
9.	Feuer der Freiheit	Wolfram Eilenberger	7
9.-12.	Jesus im Spiegel der Weltreligionen – Theologie intensiv	Stephan Leimgruber	8
11.	Augenworkshop – Eine Reise durchs Auge Teil 1	Esther Salzgeber	11
12.	Kein Grund zur Resignation. Die Themen der Zeit sind lösbar.	Boglarka Hadinger	11
13./14.	«Strömen»: Jin Shin Jyutsu oder die Heilkraft der Hände – Buch 1	Marianne Lörcher	13
17.	Zur Weltanschauung von Carl Hilty	Otto Ackermann und Stefan Hirschlehner	7
18.	Gutenberg im Kino: Zwingli – Der Reformator	Stefan Hirschlehner und Markus Wille	18
19./20.	«Jesus schläft, was soll ich hoffen?» – Seminar zu Bibliodrama	Gabriele Stöckli und Bruno Fluder	8
23.	Hans Küng: Kirchenkritiker, Kommunikator, Prophet	Erwin Koller	7
26.	Die 12 Ruhnächte und der 13. Mond	Susanne Türtscher	14
27.	Kinderprogramm: Adventskranz binden	Susi Oberli	20
29.-5.12.	Nährende Stille und Einfachheit im Advent – Basische Fastenwoche	Christina Alder und Bruno Fluder	6
<b>Dezember</b>			
6.	Demenz-Café	Matthias Brüstle und Regula Birnstiel	15
7.	Rorate-Gottesdienst	Klaus Biedermann	9
9.	Wie könnte der Nahostkonflikt gelöst werden?	Andreas Zumach	4
16.	Gutenberg im Kino: Home for Christmas	Stefan Hirschlehner und Markus Wille	18
18.	Gutenberger Nacht der spirituellen Lieder	G8 Gitarrengruppe und Christel Kaufmann	9
21.	Räucherkurs mit dem Kräuterbüschel zum Wintersonnenwendritual	Corina Gantner	14
30.-1.1.	Mit Feuerkraft ins neue Jahr	Corina Gantner und Bruno Fluder	6

## Editorial

Liebe Leserin  
Lieber Leser

Am 21. September 1985, vor 35 Jahren also, wurde das Haus Gutenberg als Bildungsort für Jugendliche und Erwachsene feierlich eröffnet.

Über 2'800 Veranstaltungen, die von etwas mehr als 60'000 Menschen besucht worden sind, haben seither im Haus Gutenberg stattgefunden. Grund genug, um dankbar Rückschau zu halten und die Vergangenheit Revue passieren zu lassen.

Dazu haben wir unter anderem Schülerinnen und Schüler der Kunsthochschule Liechtenstein eingeladen. Sie sollten sich anhand der 85 bisher erschienenen Programmhefte zur Bildungsarbeit des Hauses Gedanken machen und ihre Ideen in künstlerischen Arbeiten umsetzen. Herausgekommen sind kreative und originelle Arbeiten, die zurzeit im Haus Gutenberg zu bestaunen sind. Eines davon ist auf der Titelseite abgebildet. Es heisst «Eine Frage der Perspektive» und stammt von Michelle Sperandio.

Eine Frage der Perspektive, so könnte man auch unsere Bildungsarbeit überschreiben. Die eigene Sicht hinterfragen, sich auf neue Blickwinkel einlassen, eine Sache einmal von einer ganz anderen Warte aus betrachten, das ist es, wozu wir anregen wollen. Denn wer ein Thema, eine Frage, ein Problem aus unterschiedlichen Perspektiven betrachten kann, der sieht mehr, der weiss mehr und der kann begründetere Urteile abgeben.

Wir hoffen, dass wir mit dem vorliegenden Programm Neugier und Interesse auslösen und Sie zu Besuchen im Haus Gutenberg und damit zum Nachdenken über Perspektiven animieren können.

Stefan Hirschlehner  
und das Team vom Haus Gutenberg



Dominique Hasler



Reinhard Haller

## 6. Gutenberg Ethik-Forum Jugend wohin – Was trägt in Zeiten von Corona-Pandemie und Klima-Krise?

Zwei grosse Krisen durchlebt die Menschheit im Moment: die Corona-Krise und die Klima-Krise. Mit Nachdruck wird weltweit nach Lösungen auf diese Herausforderungen gesucht. Unabhängig davon, welche Antworten sich als zukunftsweisend erweisen werden, sicher ist, beide Krisen betreffen stark die jungen Menschen.

Die Corona-Pandemie hat zu vielen Veränderungen in der Ausbildung wie im privaten Leben geführt. Als positiv ist der Aufschwung der Digitalisierung zu nennen. Die massiven Beschränkungen der sozialen Kontakte in der Ausbildung wie im privaten Leben verhinderten jedoch vielfach Entwicklungsmöglichkeiten, die für dieses Alter unerlässlich sind. Vermehrt werden auch negative Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit der jungen Menschen bekannt.

In der Diskussion um die Bewältigung der Klima-Krise wird immer deutlicher, dass ein Nachdenken über unseren Lebensstil unausweichlich ist und Verhaltensveränderungen nötig sind.

Beide Herausforderungen zeigen, dass Selbstverständlichkeiten bröckeln, dass ein Weiter-so in vielen Bereichen der Gesellschaft, der Wirtschaft und des privaten Lebens nicht mehr sinnvoll erscheint. Politik und Gesellschaft sind gefordert, Antworten zu geben auf die Frage, was sie für die heutige Jugend und die nächsten Generationen zu tun gewillt sind, damit ein gutes Leben in Zukunft möglich sein wird.

Das 6. Gutenberg Ethik-Forum geht der Frage nach, wie sich die gegenwärtigen Krisenerfahrungen bei jungen Menschen äussern, welche Auswirkungen festzustellen sind und welche Wege es aus Krisen gibt. Was hilft der Jugend für die Herausforderungen der Zukunft? Regierungsrätin Dominique Hasler spricht aus der Sicht der Bildungspolitik. Univ. Prof. Dr. Reinhard Haller wird die psychologische Dimension dieser Thematik beleuchten. Junge Menschen aus Liechtenstein äussern ihre Erfahrungen zum Thema in einem kurzen Film.

**Referentin:** Regierungsrätin **Dominique Hasler**, 2017 bis 2021 Regierungsrätin, Ministerium für Inneres, Bildung und Umwelt. Seit 2021 Regierungsrätin, Ministerin für Äusseres, Bildung und Sport

**Referent:** Prof. Dr. **Reinhard Haller**, seit 1983 psychiatrischer Gutachter, 2003 Ernennung zum Universitätsprofessor. Seit 2018 Tätigkeit als Gutachter, therapeutischer Berater, Referent und Autor.

**Musikalische Umrahmung:** Kings & Queen: Weiterführende Schulen Vaduz – BandOrchestra. Leitung: Achill Kind, Saba Samieian (WSV) und Roger Szedalik (Musikschule).

**Datum:** Freitag, 17. September 2021, 18 Uhr

**Ort:** SAL, Schaan

**Beitrag:** CHF 20.-, für Schülerinnen und Studenten: CHF 5.-

Wir bitten um Anmeldung bis 14. September.

Mit Unterstützung der  
Gedächtnisstiftung Peter Kaiser



GEDÄCHTNISSTIFTUNG  
PETER KAISER  
1913-1984



Matthias Pöhlmann



Andreas Zumach

## Die UNO-Nachhaltigkeitsziele in Liechtenstein. Handeln.

Im September 2015 verabschiedete die UNO-Generalversammlung die Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung. Die darin formulierten 17 Nachhaltigkeitsziele (SDGs) sind universell und verbinden erstmals Ökologie, Ökonomie und soziale Dimension. Sie befassen sich unter anderem mit Umwelt, Verkehr, Energie, Arbeit, Geschlechtergleichstellung sowie der Bekämpfung von Armut und Ungleichheit. Wir sind gefordert, diese Vision in unseren Kontext hier in Liechtenstein zu übersetzen und umzusetzen.

Die Veranstaltung richtet sich an alle NGOs, Vereine, gemeinnützigen Stiftungen und Private, die sich für die nachhaltige Entwicklung Liechtensteins interessieren und mit ihrer Arbeit einen konkreten Beitrag leisten wollen. Im Zentrum des Abends stehen die Stärkung des Netzwerkes und das gemeinsame Handeln. Am Beispiel des von der Caritas initiierten «Runden Tisches Armut» wird gezeigt, welches Potential hierin steckt.

**Leitung:** SDG Allianz Liechtenstein und Haus Gutenberg

**Datum:** Mittwoch, 15. September 2021, 18.30 bis 20.30 Uhr

**Beitrag:** frei

Wir bitten um Anmeldung bis 10. September

## Weltherrschaft der Freimaurer?

Verschwiegene Männer zwischen Geheimnis und Öffentlichkeit

Freimaurer sind verschwiegene Männer. Sie schätzen die Tugend der Verschwiegenheit. Oft ist das freimaurerische Anliegen missverstanden worden. Seit seinem Bestehen ist der diskrete Männerbund immer wieder ein beliebtes Objekt von Verschwörungstheorien.

Vielfach wird ihm unterstellt, er würde im Hintergrund des Weltgeschehens die Fäden ziehen und wirtschaftlich besonders einflussreich sein.

Was ist Freimaurerei? Welche Bedeutung haben die geheimnisvollen Symbole und Rituale? Wie wird man Freimaurer? Was suchen Männer in diesem geheimnisvollen Bund? Und wie stehen die christlichen Kirchen zur «Königlichen Kunst»?

Der Vortrag befasst sich mit Geschichte, Weltanschauung, Praxis und dem heutigen Erscheinungsbild der Freimaurerei.

**Referent:** Dr. theol. **Matthias Pöhlmann**, Beauftragter für Sekten- und Weltanschauungsfragen der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern. Zahlreiche Veröffentlichungen zu Religions- und Weltanschauungsfragen, zuletzt: Die Freimaurer. Mythos und Geschichte, Herder Verlag, Freiburg/Br. 2019

**Datum:** Mittwoch, 20. Oktober 2021, 19 Uhr

**Beitrag:** CHF 20.- (Abendkasse)

Wir bitten um Anmeldung bis 18. Oktober.

In Kooperation mit Stefanus Liechtenstein e.V.

## (K)ein Staat, zwei Staaten – oder wie könnte der Nahostkonflikt gelöst werden?

Vor knapp 30 Jahren schuf das Oslo-Abkommen Hoffnung auf eine Zweistaaten-Lösung. Doch seither hat sich der Konflikt zwischen Israel und den Palästinensern ständig verschärft. Auf beiden Seiten haben kompromisslose Positionen und religiöse Extremisten an Zulauf und Einfluss gewonnen. Die kriegerischen Eskalationen des Konflikts – wie zuletzt im Mai dieses Jahres – werden immer häufiger und heftiger. Mit der Zulassung von inzwischen über 700'000 illegalen jüdischen Siedlern in der Westbank haben die israelischen Regierungen im Widerspruch zum Oslo-Abkommen Fakten geschaffen, die eine Zweistaaten-Lösung kaum mehr vorstellbar machen.

Doch welche Alternativen wären vorstellbar? Und was sollten internationale Akteure – die USA, die EU und vielleicht auch China – über die Vermittlung von Waffenstillständen hinaus tun, um eine Friedenslösung herbeizuführen?

**Referent:** **Andreas Zumach**, Journalist und Publizist, Schweiz- und UNO-Korrespondent für die «taz» und für weitere Medien sowie für die Schweizer Internetplattform «infosperber»

**Datum:** Donnerstag, 9. Dezember 2021, 19 Uhr

**Beitrag:** CHF 20.- (Abendkasse)

Wir bitten um Anmeldung.

Eine Veranstaltung der Reihe *Ethik-Forum-Plus*, welche unterstützt wird von der Gedächtnisstiftung Peter Kaiser.





Elias Kindle



Bruno Fluder

## KlimaGespräche

Gemeinsam handeln einfach gemacht

Klimafreundlich leben soll zum Standard werden. Doch wie gelingt uns das? Das eigene Leben auf einen klimafreundlichen Kurs zu bringen, ist nicht einfach – sowohl aus psychologischen und sozialen wie auch aus praktischen Gründen. Diese Feststellung veranlasste eine britische Psychotherapeutin und einen Ingenieur, die Methode der KlimaGespräche zu entwickeln, welche inzwischen in vielen Ländern angewandt wird. Sie richten sich an alle, die persönliche Anstrengungen in Richtung eines CO<sub>2</sub>-effizienteren Lebensstils machen möchten. An sechs Abenden werden die eigenen Gewohnheiten in Bezug auf Wohnen, Mobilität, Ernährung und Konsum und deren Folgen fürs Klima analysiert und konkrete Lösungen erarbeitet. Gleichzeitig werden auch innere Prozesse (Motivation, Ängste etc.) beleuchtet, die eine dauerhafte Verhaltensänderung erschweren. Dies ermutigt dazu, Gefühle der Machtlosigkeit zu überwinden und zu einem Lebensstil zu finden, der eine langfristige Reduzierung der CO<sub>2</sub>-Emissionen ermöglicht. Vor dem Kurs gibt es ein telefonisches Vorgespräch zur Klärung von Erwartungen und Motivation.

**Leitung:** **Elias Kindle**, Geschäftsführer Liechtensteinische Gesellschaft für Umweltschutz LGU, Umweltingenieur und **Bruno Fluder**, Leiter Haus Gutenberg, Erwachsenenbildner und Theologe. Beide ausgebildete Moderatoren für KlimaGespräche.  
**Daten:** 27. Sept./18. Okt./8. und 22. Nov./13. Dez. 2021/10. Jan. 2022, jeweils Montag, 19 bis 21 Uhr  
**Beitrag:** CHF 60.- (Werkheft, Administration Fastenopfer) plus freiwilliger Beitrag für die Moderationsarbeit.

Wir bitten um Anmeldung bis 15. September. In Kooperation mit der LGU und WIR TEILEN: Fastenopfer Liechtenstein und Fastenopfer Schweiz



Ferdinand Bischofberger

## Blicke hinter himmlische Kulissen...

...unseres astronomischen Schulwissens und Alltagserlebens

Aus dem einfachen astronomischen Schulwissen von damals und den gelegentlichen staunenden Blicken in einen nächtlichen Sternenhimmel haben sich in uns je eigene Weltbild-Kulissen aufgebaut – meist zu einfache. Und diese Kulissen verbauen uns manchmal die Sicht auf die eigentlichen Wunder. Solche «Kulissen» oder «Etiketten» heissen dann Tag und Nacht, Himmel und Erde, Mond und Sonne, Milchstrasse, Galaxien, Gravitation, Lichtjahr, Weltall...

An diesem Abend wird Ferdinand Bischofberger mit vielen Bildern illustrieren und erzählen, was er als Laie bei einem Blick hinter seine eigenen Weltbild-Kulissen erlebt hat. Gemeinsam werden gängige Etiketten, Begriffe und Vorstellungen auf ihren Realitätsgehalt untersucht. Dabei werden wir auf unglaublich fantastische Wirklichkeiten treffen. Nebenbei, aber nicht nebensächlich, werden auch existenzielle Fragen berührt. Bei Ferdinand Bischofberger haben diese Bemühungen dazu geführt, dass er die Welt heute mit anderen Augen sieht. Im Idealfall könnte das ansteckend wirken.

**Referent:** **Ferdinand Bischofberger**, pensionierter Primarlehrer, Heilpädagoge und Erziehungs-Departementssekretär (Appenzell Innerrhoden). Ein Leben lang interessiert an Naturwissenschaften.

**Datum:** Donnerstag, 4. November 2021, 19 Uhr  
**Beitrag:** CHF 20.- (Abendkasse)

Wir bitten um Anmeldung.



## Bücher von Referentinnen und Referenten des Hauses

Stephan Leimgruber, 2014  
Unser Gott – euer Gott? Christentum und Weltreligionen, TVZ-Verlag

Susanne Türtscher, 2019  
Von den zwölf Rauh Nächten und dem dreizehnten Mond



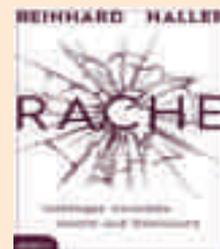
Matthias Pöhlmann, 2019  
Die Freimaurer: Mythos und Geschichte

Anna Ospelt, 2020  
Wurzelstudien, Limmat Verlag



Wolfram Eilenberger, 2020  
Feuer der Freiheit: Die Rettung der Philosophie in finsternen Zeiten (1933-1943), Klett Cotta Verlag

Reinhard Haller, 2021  
Rache. Gefangen zwischen Macht und Ohnmacht, Ecowin-Verlag



Andreas Zumach, 2021  
Reform oder Blockade. Welche Zukunft hat die UNO? Rotpunktverlag



Christina Alder



Bruno Fluder



## Der Schnelligkeit entfliehen

Pilgern auf den Spuren des Heiligen Kolumban

Im letzten Jahr wurde in der Schweiz der neue Kolumbanweg eröffnet. Im 7. Jahrhundert war der Heilige Kolumban mit Gallus und weiteren Gefährten auf seinem Weg von Bangor (Irland) nach Bobbio (Italien) auch durch die Schweiz gezogen und hatte an verschiedenen Orten Spuren hinterlassen. Als ein Weg der europäischen Idee wurde er in den letzten Jahren in Irland, England, Frankreich, Schweiz und Italien immer besser ausgebaut und gepflegt. Seit letztem Jahr ist das Haus Gutenberg auch offiziell Pilgerherberge.

Nachdem wir letzten Herbst von Bregenz nach Zizers gepilgert waren, geht es dieses Jahr von Lichtensteig im Toggenburg nach Bregenz. Die täglichen Etappen erstrecken sich über 17 bis 22 km, was 5-6 Stunden Gehzeit entspricht. Wir entdecken die kulturellen Reichtümer, landschaftlichen Schönheiten und spirituellen Tiefen dieses noch wenig bekannten Pilgerweges. Entschleunigung und eine gute Gemeinschaft sind Ziel.

Die Idee ist, in den nächsten Jahren weitere Abschnitte des Weges zwischen Basel und Chiavenna zu begehen. Eine Packliste wird vorgängig zugesandt (wir tragen unser ganzes Gepäck die vier Tage mit).

**Pilgerbegleitung:** Bruno Fluder, Leiter Haus Gutenberg

**Datum:** Dienstag, 12. Oktober (Treffpunkt 10.05 Uhr Bahnhof Lichtensteig) bis Freitag, 15. Oktober 2021

**Beitrag:** CHF 520.- (inkl. Halbpension im EZ (u.a. im Kloster Magdenau) und Pilgerbegleitung; Fahrten mit ÖV sind individuell zu bezahlen)  
Wir bitten um Anmeldung bis 13. September.

## Nährende Stille und Einfachheit im Advent – was uns wirklich nährt

Basische Fastenwoche

Wir gehen in diesen Tagen gemeinsam der Frage nach, was uns wirklich nährt und satt macht. Wir spüren den verschiedenen Arten von Hunger nach, schreiben an unserer Nahrungsbiographie und suchen nach Fülle und Sinn in der Stille.

Durch einfache basische Mahlzeiten lassen wir auch die Verdauung zur Ruhe kommen und knüpfen damit an alte Traditionen des Fastens vor den Festtagen an. Die Abendsuppe kochen wir jeweils selbst. Beim achtsamen Zubereiten und Geniessen der Mahlzeiten erleben wir die Freude am Einfachen und entdecken Farben, Düfte und Sinneseindrücke, die uns im Alltag oft entgehen.

Spiritualität und Essen können sich verbinden, Zusammenhänge erschliessen sich, Hunger darf gestillt werden. Wir beginnen und beenden den Tag mit einer Meditation in der Kapelle, nehmen uns Zeit für uns allein, für einfache Körperübungen und Bewegung an der frischen Luft, für kreative Verarbeitung des Themas im Atelier und gemeinsame Gespräche. Das Haus Gutenberg und die Umgebung bieten uns dafür den idealen Rahmen.

**Fastenbegleitung:** Christina Alder, Ernährungsberaterin, spirituelle Fastenbegleiterin. Bruno Fluder, Theologe, Sänger, Bibliodramaleiter.

**Datum:** Montag, 29. November, 14 Uhr bis Sonntag, 5. Dezember 2021, 13 Uhr

**Beitrag:** Kurskosten: CHF 400.-, Unterkunft (Preise pro Person, für 6 Nächte): EZ: CH 450.-, DZ: CHF 360.-

Wir bitten um Anmeldung bis 15. November.

## Mit Feuerkraft ins neue Jahr

Silvester-Neujahrs-Tage gemeinsam gestalten

Übergänge im Leben laden ein zu Gestaltung und Ritualen in Gemeinschaft. Das Element Feuer steht für intensive Verwandlung, aber auch für gemütliche Wärme an kalten Wintertagen. Das Haus Gutenberg lädt ein zu drei Tagen von Rückblick, Einblick und Ausblick. Wir nutzen die besondere Kraft der Rauhnächte, jener zwölf Nächte nach dem kürzesten Tag des Jahres, welche in vielen Kulturen eine besondere Bedeutung für Prozesse des Übergangs und der Entwicklung haben. Die einmalige Landschaft um Balzers mit ihren hohen Bergen und der weiten Rheinebene trägt das Ihre bei. Auf kurzen Wanderungen erklimmen wir Anhöhen und geniessen den Überblick über das, was wir hinter uns lassen und was vor uns liegt. Mit einfachen Ritualhandlungen allein und in der Gruppe geben wir dem Gestalt, was wir in uns bewegen. Gemeinsam schliessen wir den Kreis des Jahres mit dem Vollenden des Alten und dem Begrüssen des Neuen. Wir erleben Landschaft, wir begegnen dem Wald und wir entzünden Feuer. Ebenso wichtig sind feine Mahlzeiten, Spass beim Spiel, Zeit für gute Gespräche und Zeiten der Besinnung. Eingeladen sind Einzelpersonen, Paare und Gruppen, die die Silvester-Neujahrs-Tage in Gemeinschaft bewusst gestalten wollen.

**Begleitung:** Corina Gantner, Heilkräuterkundige, Stressregulationstrainerin und Leiterin für Shinrin Yoku (Waldbaden) und Bruno Fluder, Leiter Haus Gutenberg, Erwachsenenbildner, Theologe, Kirchenmusiker.

**Datum:** Donnerstag, 30. Dezember 2021, 11.30 Uhr bis Samstag, 1. Januar 2022, 17 Uhr

**Beitrag:** CHF 570.- Einzelzimmer / 540.- Doppelzimmer (inkl. Vollpension und Kurskosten)  
Wir bitten um Anmeldung bis 14. Dezember.



Wolfram Eilenberger

## Feuer der Freiheit

Die Rettung der Philosophie in finsternen Zeiten (1933–1943)

Wie vier Philosophinnen in einem dunklen Jahrzehnt eine neue Welt entwarfen: Simone de Beauvoir, Hannah Arendt, Simone Weil und Ayn Rand. Mit grosser Erzählkunst schildert Wolfram Eilenberger die dramatischen Lebenswege der einflussreichsten Philosophinnen des 20. Jahrhunderts. Inmitten der Wirren des Zweiten Weltkrieges legen sie als Flüchtlinge und Widerstandskämpferinnen, Verfemte und Erleuchtete das Fundament für eine wahrhaft freie, emanzipierte Gesellschaft. Die Jahre 1933 bis 1943 markieren das schwärzeste Kapitel der europäischen Moderne. Im Angesicht der Katastrophe entwickeln die vier Philosophinnen ihre visionären Ideen: zum Verhältnis von Individuum und Gesellschaft, von Mann und Frau, von Sex und Gender, von Freiheit und Totalitarismus, von Gott und Mensch. Ihr abenteuerlicher Weg führt sie von Stalins Leningrad bis nach Hollywood, von Hitlers Berlin und dem besetzten Paris bis nach New York; vor allem aber zu revolutionären Gedanken, ohne die unsere Gegenwart – und Zukunft – nicht dieselbe wäre. Ihre Existenzen – als Geflüchtete, Aktivistinnen, Widerstandskämpferinnen – erweisen sich dabei als gelebte Philosophie und legen eindrucksvoll Zeugnis von der befreienden Kraft des Denkens ab.

**Referent: Wolfram Eilenberger**, war langjähriger Chefredakteur des «Philosophie Magazins», ist «Zeit»-Kolumnist, moderiert die «Sternstunden der Philosophie» im Schweizer Fernsehen

**Datum:** Dienstag, 9. November 2021, 19 Uhr

**Beitrag:** CHF 20.- (Abendkasse)

Wir bitten um Anmeldung.



Otto Ackermann



Stefan Hirschlehner

## Zur Weltanschauung von Carl Hilty

Der Jurist, Historiker und Politiker Prof. Dr. Carl Hilty, (1833-1909) ist vor allem als Schriftsteller mit seinen populär-ethischen Schriften in Erinnerung geblieben; den wenigsten dem Namen nach noch bekannt sind seine 3 Bändchen «Glück» oder «Für schlaflose Nächte». Das FORUM HILTY in Buchs setzt sich zum Ziel, eine lebendige Auseinandersetzung mit Hiltys religiös fundierter Lebensweisheit zu ermöglichen.

Zur Einführung wird Otto Ackermann unter dem Stichwort «Von Epiktet zu Paulus» den Weg Hiltys von der antiken Stoa zu seinem persönlichen Christentum aufzeigen; letzteres ist die Grundlage seiner Ethik als Lebenskunst.

Stefan Hirschlehner wird anschliessend der Frage nachgehen, inwieweit eine geistige Nähe von Carl Hiltys Denken zur Philosophie des Pragmatismus besteht. Es ist bemerkenswert, dass der Mitbegründer des Pragmatismus, der amerikanische Philosoph und Psychologe William James in seinem grossen religionspsychologischen Werk «Die Vielfalt religiöser Erfahrung» mehrfach auf das Denken von Carl Hilty verweist.

**Referenten:** lic.phil. **Otto Ackermann**, Fontnas, studierte Philosophie, Griechisch, Latein und Theologie in Fribourg und Zürich. Lehrer an der Kantonsschule Sargans, Redaktionstätigkeit am Werdenberger Jahrbuch, zahlreiche Artikel.

Dr. **Stefan Hirschlehner**, Planken, studierte Philosophie und Theologie in Linz, München und Regensburg.

**Datum:** Mittwoch, 17. November 2021, 19 Uhr

**Beitrag:** CHF 20.- (Abendkasse)

Wir bitten um Anmeldung.



Erwin Koller

## Hans Küng: Kirchenkritiker, Kommunikator, Prophet

Der bekannte Schweizer Theologe Hans Küng ist im April dieses Jahres verstorben. Er war ein bedeutender Denker, der über Jahrzehnte hinweg die theologische Diskussion als Professor in Tübingen, als Autor vieler Bücher und gesuchter und geschätzter Vortragender mitgeprägt hat. Grosse und nachhaltige Bedeutung hat auch die von ihm gegründete Stiftung Weltethos mit der berühmten Aussage: «Kein Friede zwischen den Nationen ohne Friede zwischen den Religionen» erlangt.

Erwin Koller hat mit Hans Küng (19.3.1928 – 6.4.2021) in den letzten 40 Jahren viele Fernseh-Interviews geführt und mit ihm zusammen auch die Herbert Haag Stiftung für Freiheit in der Kirche geleitet. Er wird über drei zentrale Aspekte des Lebens und Wirkens von Hans Küng referieren:

- über seinen ökumenischen Ansatz in der Theologie
- über seine Vorschläge und seine Kritik an den Strukturen der Kirche – inmitten der Konzilsväter beim 2. Vatikanischen Konzil
- und über sein Projekt Weltethos und die Weltreligionen – nachdem ihm Rom die Lehrerlaubnis entzogen hatte.

**Referent: Erwin Koller** hat katholische und protestantische Theologie studiert und über Religion im Fernsehen promoviert. Während 25 Jahren hat er am Schweizer Fernsehen die Redaktion Gesellschaft und Religion geleitet und in den neunziger Jahren die Sternstunden Religion, Philosophie und Kunst entwickelt und oft auch moderiert.

**Datum:** Dienstag, 23. November 2021, 19 Uhr

**Beitrag:** CHF 20.- (Abendkasse)

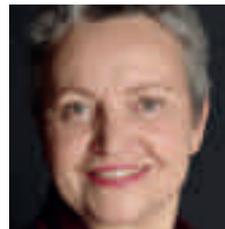
Wir bitten um Anmeldung.



Erich Guntli



Stephan Leimgruber



Gabriele Stöckli



Bruno Fluder

## Bibel verstehen

Jahrtausende alt, aber bleibend aktuell, überall bekannt und doch oft verkannt: All das ist die Bibel, das bis heute meistübersetzte und meistgedruckte Werk der Menschheitsgeschichte. Zwischen ihren Buchdeckeln verbirgt sich eine über den Zeitraum von tausend Jahren entstandene kleine Bibliothek, die so vielfältig ist wie die Erfahrungen von Menschen mit ihrem Gott, von denen sie berichtet. Nichts Menschliches ist ihr fremd: Mit ihren Erzählungen ist sie Quelle von Kraft und Lebensfreude, gibt Orientierung für entscheidende Lebenssituationen oder spendet Trost in Trauer und Leid. Der Kurs vermittelt die Fähigkeit, sich mit der Unterstützung aktueller Erkenntnisse der Bibelwissenschaft selbständig, aktiv und konstruktiv mit der Bibel auseinanderzusetzen. Sie lernen ihren Grundaufbau und zentrale Aussagen kennen und werden mit Welt und Umwelt der Bibel vertraut. Die kritische Auseinandersetzung mit den biblischen Texten, die von einem befreienden und lebensfördernden Gott erzählen, kann für Sie und Ihr Leben zu einer echten Bereicherung werden.

**Referent:** **Erich Guntli**, lic. theol., seit dem Theologiestudium Priester in der Seelsorgeeinheit Werdenberg. Die Auseinandersetzung mit der Bibel gehört zu seinem Alltag. Pilgerbegleitung im Heiligen Land.  
**Daten:** jeweils Freitag 14.30 Uhr bis Samstag 15 Uhr, 5.-6. Nov. / 26.-27. Nov. 2021 / 14.-15. Jan. / 11.-12. März / 8.-9. April / 10.-11. Juni 2022  
**Beitrag:** Kurskosten CHF 900.- plus Material- und Prüfungsgebühren, Vollpension/Seminarpauschale EZ CHF 880.- / DZ 790.- (ohne Übernachtung: CHF 460.-)

Anmeldung bis 31. August unter [www.tbi-zh.ch/anmeldung-kurs-bibel-verstehen](http://www.tbi-zh.ch/anmeldung-kurs-bibel-verstehen)  
In Kooperation mit dem Theologisch-pastoralen Bildungsinstitut der deutschschweizerischen Bistümer TBI

## Jesus im Spiegel der Weltreligionen

Theologie intensiv

Auf der religiösen Landkarte der Schweiz ist das Christentum heute eine Religion unter vielen. Unterschiedliche Vorstellungen von Gott, Transzendenz und Jenseits treffen dadurch ebenso aufeinander wie vielfältige Lebensweisen, die sich auf je eigene Glaubenstraditionen berufen und manchmal in Konflikt geraten. Doch mit Jesus von Nazareth gibt es auch eine überraschende Verbindungslinie zwischen den Religionen: Aber welche Rolle spielt der von den Christen als Gottessohn geglaubte Jesus im Judentum? Was bedeutet er in der Heiligen Schrift der Muslime, im Koran? Wie ordnen Gläubige östlicher Religionen, etwa Buddhisten und Hindus, die Person Jesus ein? Wie wird sein Wirken, wie seine Botschaft in den Weltreligionen gedeutet und verstanden? Welche Möglichkeiten für den interreligiösen Dialog entstehen dabei? Bei spannenden Vorträgen und in der entspannten Gesprächsatmosphäre des Hauses Gutenberg nähern Sie sich diesen Fragen.

**Referent:** **Stephan Leimgruber**, bis 2014 Professor für Religionspädagogik in Paderborn und München, mit einer Spezialisierung auf religionsgeschichtliche Forschung und interreligiösen Dialog. Anschliessend Spiritual am Priesterseminar St. Beat in Luzern  
**Datum:** Dienstag, 9. (16 Uhr) bis Freitag, 12. November 2021 (17 Uhr)  
**Beitrag:** Kurskosten CHF 220.-, Pensionskosten/Seminarpauschale EZ CHF 400.- / DZ CHF 355.-  
Anmeldung bis 1. November an [info@tbi-zh.ch](mailto:info@tbi-zh.ch), TBI, Pfingstweidstrasse 28, 8005 Zürich, Tel: +41 44 525 05 40

In Kooperation mit dem Theologisch-pastoralen Bildungsinstitut der deutschschweizerischen Bistümer TBI

## «Jesus schläft, was soll ich hoffen?»

Seminar zu Bibliodrama und Dramatherapie

In den zwei Tagen erleben wir Prozesse von Bibliodrama und Dramatherapie. Ausgangspunkt ist die Seesturmerzählung (Mt 8,23-27). Jede\*r entwickelt seine eigene Geschichte daraus, Geschichten von Angst und Hoffnung. Diese bringen wir auf die Bühne, um herauszufinden, welche meine Ressourcen sind. Diese tragen wir wieder zurück in die biblische Erzählung. Die vielfältigen Räume im und ums Seminarhaus Gutenberg unterstützen uns dabei.

Dramatherapie ist die gezielte Nutzung von Drama- und Theaterkonzepten für beraterische und therapeutische Zwecke. Durch das spielerische Experimentieren werden neue Lösungswege und Strategien zur Problembewältigung erfahrbar gemacht.

Im Bibliodrama erleben Gruppen biblische Texte in spielerischer Weise und in existentieller Aktualisierung.

**Leitung:** **Gabriele Stöckli**, dipl. Kunsttherapeutin (ED) Fachrichtung Drama- und Sprachtherapie in eigener Praxis, Supervisorin, Lehrtherapeutin, Mentorin und langjährige Mitarbeiterin des Kriseninterventionsteams Liechtenstein. [www.naturkraftzentrum.ch](http://www.naturkraftzentrum.ch), und **Bruno Fluder**, Bibliodramaleiter, Theologe, Kirchenmusiker  
**Datum:** Freitag, 19. November, 10.45 Uhr bis Samstag, 20. November 2021, 17 Uhr  
**Beitrag:** CHF 160.- (plus Pensionskosten: EZ: CHF 134.-, DZ: CHF 119.-, Mehrbettzimmer: CHF 104.-)  
Wir bitten um Anmeldung bis 18. Oktober.  
In Kooperation mit der Interessengemeinschaft Bibliodrama Schweiz-Liechtenstein-Vorarlberg ([www.bibliodrama.ch](http://www.bibliodrama.ch))



Peter Vogt



G8 Gitarrengruppe



Kloster Mehrerau

## Besinnlich beisammen sein

Ein Vormittag für Seniorinnen und Senioren mit Diakon Peter Vogt

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 Musik, Gebet und Stille und mit Gedanken von Diakon Peter Vogt zum Thema «Vater unser». Anschliessend ist der Tisch gedeckt für einen gemütlichen Znüni.

**Leitung:** Mag. theol. **Peter Vogt**, aufgewachsen in Balzers, Studium der Theologie in Innsbruck und Rom, Pastoralassistent, Diakon und Pfarreileiter in verschiedenen Pfarreien

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

**Datum:** Dienstag, 28. Oktober 2021, 9 Uhr

**Beitrag:** CHF 15.- (Bezahlung vor Ort möglich)

Wir bitten um Anmeldung.

## Eucharistiefeier / Messe-Frühstücke

Jeden Sonntag wird in unserer Hauskapelle um 8.30 Uhr eine hl. Messe gefeiert. Jeden Monat, am zweiten Sonntag, sind im Anschluss alle Besucher\*innen eingeladen, gemeinsam zu frühstücken.

## LaSalette-Tag: 175 Jahre Botschaft von La Salette

**Datum:** Sonntag, 19. September 2021, 8 Uhr: Gottesdienst in der Kapelle vom Haus Gutenberg, anschliessend Messe-frühstück

## Gutenberger Nacht der spirituellen Lieder

Wir singen einfache, berührende, ruhige und fröhliche Lieder aus christlicher Tradition und aus verschiedenen Kulturen und Religionen der Welt. Jede und jeder ist willkommen mit dem ganz eigenen Glauben mitzusingen oder still dabei zu sein. Die Frauen-Gitarrengruppe G8 führt durch die Liedernacht mit Gitarren, Ukulelen, Flöte, Veeh-Harfe, Charango, griechischer Bouzouki und Gesang. Die Liedtexte zum Mitsingen werden auf die Wand projiziert.

Während der knapp drei Stunden dürfen die Teilnehmenden kommen und gehen nach eigenem Bedarf. Mit dieser Nacht der spirituellen Lieder schliesst sich das Haus Gutenberg einer Idee an, die vor 17 Jahren in Aachen begann und sich seither über Deutschland, Österreich, Belgien, Italien, die Schweiz und Liechtenstein verbreitet hat.

«Singen ist die Muttersprache der Menschen.»  
(Yehudi Menuhin)

**Musik:** **G8 Gitarrengruppe** unter Leitung von **Christel Kaufmann**, Religionspädagogin und Musikgeragogin

**Datum:** Samstag, 18. Dezember 2021, 19 bis 21.30 Uhr

**Beitrag:** Freiwillige Spende

Keine Anmeldung notwendig

## Wallfahrt ins Kloster Mehrerau

Mit dem Verein für eine offene Kirche

Ziel der Vereinswallfahrt ist das Kloster Mehrerau bei Bregenz. Ab der Zeit um 1090 lebten bereits Mönche am Bodensee nach der Benediktinerregel. Sie bauten am heutigen Standort ein Kloster auf, das 1806 aufgehoben wurde. 1854 fand eine Wiederbesiedelung des Klosters durch die Zisterzienser aus Wettingen (Aargau) statt. Deren Klosterschule ist auch in Liechtenstein bekannt. Seit 1990 gehört mit Pater Vinzenz auch ein Liechtensteiner der Mönchsgemeinschaft an, welcher er seit November 2018 als Abt vorsteht.

Anreise ab Feldkirch mit dem Zug bis Bregenz. Halbständiger Spaziergang mit besinnlichen Stationen, teils entlang des Bodensees. Abt Vinzenz Wohlwend begleitet unsere Pilgergruppe durchs Kloster. Gemeinsames Mittagessen.

**Ansprechperson:** **Klaus Biedermann**, Vorstandsmitglied des Vereins für eine offene Kirche

**Datum:** Samstag, 25. September 2021; Treffpunkt Bahnhof Feldkirch, Zeit wird noch bekannt gegeben; Rückkehr im Verlauf des Nachmittags

**Beitrag:** CHF 10.- Unkostenbeitrag (wird vor Ort eingezogen; Fahrtkosten, Mittagessen auf eigene Kosten)

Wir bitten um Anmeldung bis 20. September.

## Rorate-Gottesdienst

In Kooperation mit dem Verein für eine offene Kirche findet wieder ein besinnlicher Rorate-Gottesdienst in der Kapelle des Bildungshauses Gutenberg statt.

**Datum:** Dienstag, 7. Dezember 2021, 6.30 Uhr. Im Anschluss an den Gottesdienst sind alle zu einem gemeinsamen Frühstück eingeladen.



Lienhard Valentin

## Die Kunst, ein gelassener Vater und Partner zu sein

Abendseminar für Väter

Wenn wir Väter werden, bringt das zahlreiche Veränderungen und Herausforderungen mit sich – sei es in der Partnerschaft, sei es durch das neue Menschenkind, das in unser Leben getreten ist. Die meisten dieser Veränderungen machen unser Leben nicht gerade leichter und wir können allzu leicht unser inneres Gleichgewicht verlieren. Und genau hier kann die Praxis der Achtsamkeit eine unschätzbare Unterstützung sein, die Herausforderungen, die das Vatersein mit sich bringt, anzunehmen, zu uns selbst zu stehen und der Vater und Partner zu sein, der wir sein möchten.

Der erfahrene und international bekannte Achtsamkeitslehrer und Coach Lienhard Valentin wird an diesem Abend anschaulich die Ursachen erläutern, warum uns manche Veränderungen so herausfordern und stressen und was dabei in unserem Gehirn ausgelöst wird. Und er wird Wege aufzeigen, wie die Praxis der Achtsamkeit dazu beitragen kann, auf den Wellen, die das Leben uns beschert, reiten zu lernen.

**Referent:** **Lienhard Valentin**, Gestaltpädagoge, Buchautor und Herausgeber der Zeitschrift «Mit Kindern wachsen». Seit 30 Jahren in der Arbeit mit Eltern sowie in der Weiterbildung von Lehrerinnen und Lehrern tätig.

**Datum:** Mittwoch, 1. September 2021, 18.30 Uhr  
**Beitrag:** CHF 40.- (Mitglieder vom Verein für Männerfragen: CHF 20.-)

Wir bitten um Anmeldung bis 25. August.  
In Kooperation mit dem Verein für Männerfragen Liechtenstein



Jan-Uwe Rogge

## Kinder können Medien

Smartphones, Onlinespiele, Streaming von Filmen und Musik sind für Kinder und Jugendliche Alltag und stehen scheinbar selbstverständlich zur Verfügung. Viele Erwachsene haben den Eindruck, als würden Heranwachsende in den Angeboten aufgehen, ja gar den Kontakt zur Wirklichkeit verlieren. Seit der Coronakrise hat aber die Digitalisierung auch vermehrt Einzug gehalten in den Bildungsalltag der Kinder.

Diese Irritationen werden verstärkt durch Veröffentlichungen, die vor allem Computerspiele, das Internet und das Fernsehen für gesellschaftliche Fehlentwicklungen verantwortlich machen und dazu Erziehungsfehler der Eltern anprangern.

Im Vortrag werden zunächst die Chancen angesprochen, die die Medien für die emotionale und intellektuelle Entwicklung von Heranwachsenden haben können. Darüber hinaus findet ein Austausch über die Risiken statt, die ein hoher Medienkonsum mit sich bringen kann.

**Referent:** Dr. **Jan-Uwe Rogge** beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit Erziehungsthemen, welche er in Büchern, auf CDs, DVDs und in unzähligen Vorträgen dokumentiert.

**Ort:** Kleiner Gemeindesaal Balzers

**Datum:** Mittwoch, 29. September 2021, 19 Uhr  
**Beitrag:** CHF 20.- (Abendkasse)

Wir bitten um Anmeldung.

In Kooperation mit der Fachgruppe Medienkompetenz, [www.medienkompetenz.li](http://www.medienkompetenz.li)



Patricia Matt

## Verzeihen und Versöhnen in Beziehungen

Kriselt es in Beziehungen, steht in der Regel der Konflikt im Vordergrund. Auf dem Weg zur Klärung des Konfliktes stellt sich immer wieder die wichtige Frage der Versöhnung. Kann ich dem Partner sein verletzendes Verhalten verzeihen oder möchte ich am Konflikt festhalten?

**Kursziele:**

- Verzeihen und versöhnen als Wahl
- Vorwürfe in Wünsche verwandeln
- Beziehungsressourcen aktivieren

**Inhalt:** Der Kurs lädt zu einem Spaziergang durch den Garten der Versöhnung ein. Basis ist die Arbeit an Beziehungsmustern und inneren Haltungen. So werden kleine Schritte im Versöhnungsprozess ermöglicht.

**Methodik:** Anhand von Theorieinputs, Kommunikationsübungen und Ritualen wird die positive Wahrnehmung des anderen gefördert.  
**Zielgruppe:** Paare sowie alle Interessierten, die Versöhnung als Weg aus dem Konflikt kennenlernen wollen.

**Leitung:** **Patricia Matt**, leitet das Institut für Coaching & Supervision, Weiterbildung; Paar- & Sexualberatung in Schellenberg. Sie ist Lehrtrainerin in Transaktionsaktionsanalyse (TSTA-C), Supervisorin (BSO), Paar- und Sexualtherapeutin und Eidg. dipl. Psychosoziale Beraterin  
**Datum:** Dienstag, 19. Oktober; 2., 16. und 30. November 2021, jeweils 19 bis 21 Uhr  
**Beitrag:** CHF 300.- (Paare zusammen: CHF 500.-)  
Wir bitten um Anmeldung bis 8. Oktober.



Daniela Grella

## Resilienz

Das Immunsystem meiner Seele

Krisen, hohe Belastungen und der tägliche Druck können unser Leben immer wieder vor neue Herausforderungen stellen. Dabei wünschen wir uns mehr «Widerstandskraft» und «Flexibilität». Doch woher nehmen wir diese Fähigkeiten? Und warum gelingt es den einen Menschen besser als den anderen, mit Herausforderungen umzugehen? Und ist viel Widerstandskraft eigentlich gesund? In diesem Seminar finden Sie Antworten auf diese Fragen und stärken Ihr Immunsystem für die Seele.

Resilienz ist eine Kompetenz und spiegelt sich in unserer Haltung wider. Ein zentraler Schlüssel dazu ist es, Kommunikation, Empathie und Kreativität in Einklang mit unseren inneren und äusseren Bildern zu bringen. Kurze theoretische Inputs und kleine, feine Tools aus dem Resilienz-Methoden-Koffer regen Ihre (schon vorhandenen) Stärken und Fähigkeiten an und beflügeln sie. Diese Fertigkeiten und Ressourcen können Sie für sich persönlich, im Team und in Ihrer Organisation einsetzen.

**Leitung:** Daniela Grella, diplomierte gestalt-systemische Beraterin/Coach, zertifizierte Resilienz-Trainerin/Beraterin und Ritualgestalterin. Sie arbeitet in eigener Praxis.

**Datum:** Samstag, 30. Oktober 2021, 9 bis 16.30 Uhr

**Beitrag:** CHF 220.- (inkl. Mittagessen)

Wir bitten um Anmeldung bis 18. Oktober.



Boglarka Hadinger

## Kein Grund zur Resignation: Die Themen der Zeit sind lösbar.

Ein Vortrag mit vielen praktischen Impulsen

Die «Themen der Zeit» betreffen manchmal die *eigene* Person. Da wollen wir uns etwas abgewöhnen – oder umgekehrt, uns etwas Lebensfreundliches antrainieren. Oder wir wollen/müssen darüber nachdenken, was wirklich wichtig ist und als Folge das erste Mal ein freundliches «leider nein!» aussprechen.

Die Themen der Zeit betreffen manchmal die Beziehung zu *unseren Nächsten*. Da wollen wir jemandem zur Seite stehen, eine schief gelaufene Beziehung beenden – oder sie korrigieren. Aus einer Konfliktspirale aussteigen oder in eine andere Haltung hineinwachsen.

Die Themen unserer Zeit betreffen manchmal auch die *grössere Welt*. Da überlegen wir, welche Zukunft wir unseren Kindern zurücklassen und was wir für ein besseres Leben in dieser Welt tun können.

Woran erkennen wir die Themen, die uns angehen, die nur von uns gelöst werden können? Wann stehen diese drei «Themenbereiche» nicht in Konkurrenz zueinander? Was können wir unseren Kindern getrost überlassen und so ihre Selbstwirksamkeit und ihre Sinnerfahrungen stärken?

**Referentin:** Prof. Dr. Boglarka Hadinger, Leiterin des Instituts für Logotherapie und Existenzanalyse Tübingen/Wien. Gründete die SINN-BANK, CARE VILLAGE und die Initiative für menschengerechte Architektur und Stadtgestaltung. 2004 Viktor Frankl Preis der Stadt Wien. [www.logotherapie.net](http://www.logotherapie.net)

**Datum:** Freitag, 12. November 2021, 19 Uhr

**Beitrag:** CHF 20.- (Abendkasse)

Wir bitten um Anmeldung.



Esther Salzgeber

## Augenworkshops

Das Auge ist ein Wunderwerk und kostbar. Zugleich belasten Computer, TV und Handy unsere Augen zunehmend. Sind unsere Augen strapaziert und müde, beeinträchtigt dies unser gesamtes Wohlbefinden. Vielleicht gehören Sie zu den Menschen mit Kurz-, Weit-, oder Alterssichtigkeit, die mehr tun wollen für Ihre Augen als eine neue Brille kaufen? In diesen 2 Grundkursen für ein lebendiges Sehen lernen Sie Ihre Augen zu trainieren und zu entspannen für frische Sehkraft.

### Teil 1: Eine Reise durchs Auge.

Wir reisen von der Hornhaut bis zum optischen Sehzentrum im Gehirn. Lernen Sie Ihre Augen kennen und verstehen. Wie sehen die Augen? Wie entspanne und belebe ich müde Augen und stärke mein Sehvermögen? Mit praktischen Augenübungen und Tipps für den Alltag.

**Datum:** 11. November 2021, 18 bis 20.30 Uhr

### Teil 2: Fitness für Gehirn und Augen

Fitness fürs Gehirn stimuliert das optische Sehzentrum und verhilft zu klarer Sicht. Wir sehen mit dem Gehirn, die Klarsicht entsteht im Kopf! Tipps und praktische Übungen aus dem Sehtraining und Gripspfad zeigen Ihnen den Zusammenhang von Gehirn und Sehen auf und lassen Sie erleben, wie Ihr Gedächtnis und beide Augen zusammen besser funktionieren.

**Datum:** 20. Januar 2022, 18 bis 20.30 Uhr

**Leitung:** Esther Salzgeber, Dipl. Augentherapeutin, Dipl. Sehtrainerin/CH

**Beitrag** (inkl. Seminarunterlagen und Pausenverpflegung): CHF 60.- pro Kurs; bei Buchung und gleichzeitiger Bezahlung beider Teile CHF 110.- Wir bitten um Anmeldung bis 1 Woche vor Kurs.



Andrea Vonbun



Simone Schlegel



Karin Maria Frommelt

## Lu Jong – Tibetisches Heilyoga

Lu Jong ist eine 8000 Jahre alte Bewegungslehre. Die heilsamen Bewegungen haben ihre Wurzeln in der tibetischen Medizin. Heute haben wir die Möglichkeit, diese wunderbare Praxis in unseren Alltag zu integrieren, um Körper und Geist zu stärken und in Balance zu bringen. Im Tibetischen bedeutet «Lu» Körper und «Jong» bedeutet Training oder Transformation. Durch die Kombination sanfter Bewegungen der Wirbelsäule und bewusstem Atem wird Körper und Geist entspannt und gestärkt, gleichzeitig üben wir Achtsamkeit und Gegenwärtigkeit. Wir entwickeln ein höheres Körperbewusstsein und beruhigen unseren Geist. Dadurch ist es möglich, ein tieferes inneres Gleichgewicht zu erreichen. Lu Jong ist Meditation in Bewegung.

**Leitung:** **Andrea Vonbun**, diplomierte Lu Jong Lehrerin, Balzers

**Daten:** Kurs 1: 31. August, 14. / 21. / 28. September 2021; Kurs 2: 19. Oktober / 2. / 16. / 30. November 2021, jeweils Dienstag, 19.15 Uhr

**Beitrag:** pro Kurs CHF 120.-

Wir bitten um Anmeldung bis 30. August.

## Ein Tag zu zweit mit Lu Jong

Geniessen Sie als Paar einen kraftvollen und entspannten Tag. Gemeinsam praktizieren wir die fünf Grundübungen des Lu Jong Yoga. Die sanften und achtsamen Bewegungen entspannen Körper und Geist. An diesem Tag erlernen Sie eine 12 Minuten Praxis für den Alltag.

**Datum:** Samstag, 6. November 2021, 10 bis 16 Uhr

**Beitrag:** CHF 270.- (pro Paar, inkl. Mittagessen)

Wir bitten um Anmeldung bis 29. Oktober.

## Achtsames Pilates – für eine bewusste Mitte

Pilates ist eine sanfte Form, unseren Körper effektiv zu trainieren. Der ganze Körper wird mobilisiert und gestärkt. Die Übungen lassen sich in Schwierigkeitsgrad und Intensität individuell anpassen und sind deshalb für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. In diesem Kurs legen wir besonderen Wert auf das bewusste Spüren unserer stabilisierenden Muskulatur und den achtsamen Umgang mit unserem Körper.

Von den Füßen bis zum Hinterkopf mobilisieren wir unsere Gelenke. Wir atmen bewusst, nehmen den Beckenboden und das Zwerchfell in den Fokus, aktivieren unsere tiefliegenden feinen Muskeln und verbessern so unmittelbar Haltung und Körpergefühl. Wir werden uns unserer stabilisierenden Mitte bewusst und Schmerzen in den Gelenken und im Rücken verbessern sich. Es werden Ressourcen aufgebaut und wir generieren so mehr Energie und Kraft für unseren Alltag, damit wir uns rundum wohl und auf allen Ebenen gestärkt fühlen.

Wenn möglich eigene Gymnastikmatte mitbringen, ansonsten ein Tuch zum Abdecken der Matte.

**Leitung:** **Simone Schlegel**, Physiotherapeutin, jahrelange Erfahrung mit Pilateskursen und Rückbildungsstunden. Eigene Praxis für Craniosacral-Therapie in Balzers

**Daten:** Mittwoch, 20. Oktober bis 22. Dezember 2021 (ausser 8. Dezember), jeweils 8.30 bis 9.30 Uhr

**Beitrag:** CHF 225.- (für alle 9 Termine)

Wir bitten um Anmeldung bis 11. Oktober.

## Der Orientalische Tanz

Tanz der Lebensfreude – Tanz der Frauen

Der Orientalische Tanz, auch Bauchtanz genannt, ist eine ganzheitliche Tanz-Form für Frauen jeden Alters, sich beweglich, geschmeidig, kraftvoll und fit zu halten, auch für Frauen ab 60+. Mit orientalischen Klängen erleben wir im Tanz ein neues, intensives Körpergefühl und mit bewusstem Atem wird viel Energie freigesetzt. Die Wirbelsäule wird aufgerichtet, der Beckenboden und alle Muskeln und Organe werden gestärkt. Wir erlernen die Technik des Orientalischen Tanzes auf spielerische Weise. Da es keine Leistungsgruppen gibt, kann jede Frau ihr eigenes Tempo bestimmen. Kleine Gruppen von max. 10 Personen ermöglichen, intensiver auf die Bedürfnisse jeder einzelnen Frau einzugehen. Da der Tanz aus der Entspannung, dem Loslassen, aus der Tiefe heraus wirkt, werden während der Stunde Lockerungen und körperenergetisch-meditative Bewegungselemente eingebaut. Vitalität, Lebensfreude, Körper- und Selbstbewusstsein steigern sich mit jeder Tanzstunde. Im Bauchtanz werden alle Sinne angesprochen und unsere Wahrnehmung wird gesteigert. So erfahren wir Dynamik und Sanftheit, Verbundenheit und Freude. Tanzen ist Energie pur. Kleidung: Leggings oder langer Rock, Tuch oder Tanzgürtel.

**Leitung:** **Karin Maria Frommelt**, unterrichtet seit 21 Jahren den Orientalischen Tanz, Beckenbodentraining und Meditationen. Sie führt seit 30 Jahren eine Praxis für Körperenergetik, Massagen, Lebensberatung und Begleitung, u.a. für hochsensible Menschen. ([www.energy-balancing.li](http://www.energy-balancing.li))

**Daten:** Donnerstag, 21./28. Oktober, 4./11./18./25. November 2021, 10 bis 11 Uhr

**Beitrag:** CHF 180.-

Wir bitten um Anmeldung bis 1. Oktober.



Sarah Gertraud Emmer

## Was machst du mit dem Knie, liebe(r)...?

FELDENKRAIS für leichtfüssiges Wandern

Wer jetzt mit einem oder zwei Knien Probleme hat, kennt vielleicht noch diesen Schlagher... Song würde er heute heissen.

So wie bei Nackenproblemen ist auch das Knie selten der Verursacher von Schmerzen, sondern es ist vielmehr unsere Gesamtorganisation, unter der das bzw. die Knie zu leiden haben. Im aufmerksamen und wertschätzenden Spüren erforschen wir unsere Bewegungsgewohnheiten, erkennen funktionale Zusammenhänge zwischen Brustkorb – Becken – Beinen, der Art und Weise unseres Auftretens und wie wir unseren Kopf tragen.

In der einzigartigen Verbindung von Bewegen – Denken – Spüren – Fühlen entdecken wir neue Möglichkeiten, die uns vorher nicht zur Verfügung standen.

Die Verfeinerung des Zusammenspiels zwischen Nervensystem und Muskulatur bewirkt eine neuro-muskuläre Reorganisation, eine verbesserte Bewegungskoordination und ein wunderbares Zusammenspiel aller Gelenke. Und die Veränderung der Geh-wohnheiten wird die Knie mehr und mehr entlasten.

**Leitung:** Mag.a **Sarah Gertraud Emmer**, dipl. Feldenkrais- und Bones for Life-Lehrerin, Tanzleiterin, Salzburg  
**Daten:** Freitag, 17. September, 17 bis ca. 21.30 Uhr, Samstag, 18. September, 9 bis 18 Uhr  
**Beitrag:** CHF 190.- (inkl. Abend- und Mittagessen)  
 Wir bitten um Anmeldung bis 9. September.  
 Übernachtung im Haus Gutenberg möglich



Margot Sele

## Energieübungen nach den 5 Tibetern

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

**Voraussetzungen:**

Der Kurs ist sowohl für Anfänger geeignet als auch für jene, die ihre Kenntnisse auffrischen und vervollständigen wollen.

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

**Leitung:** **Margot Sele**, dipl. Pädagogin, Entspannungstrainerin, Ernährungsberaterin TCM, [www.energy-plus.li](http://www.energy-plus.li)  
**Datum:** Samstag, 23. Oktober 2021, 9 bis 13 Uhr  
**Beitrag:** CHF 90.- (inklusive Kursunterlagen)  
 Wir bitten um Anmeldung bis 14. Oktober.



Marianne Lörcher

## «Strömen»: Jin Shin Jyutsu oder die Heilkraft der Hände

Mit Buch 1 von Mary Burmeister:

«Einführung in Jin Shin Jyutsu; Erstes Buch»

Jin Shin Jyutsu ist eine Kunst, die uns über Selbsterfahrung zur Selbsterkenntnis führen kann. Sie basiert auf dem Halten der Finger und dem Berühren («Strömen») von 26 sogenannten Energiezentren am Körper mit den Händen oder Füßen. Durch das Anwenden dieser Kunst können wir unsere Selbstheilungskräfte unterstützen und unser Immunsystem stärken: Durch das Berühren bestimmter Körperstellen und durch bewusste Atmung werden Spannungen und Blockaden gelöst – die Ursache vieler Krankheiten und Leiden.

In diesem Selbsthilfekurs werden die Grundlagen vermittelt: In Theorie und Praxis erarbeiten wir die Bedeutung der Finger, den Hauptzentralstrom sowie drei Organströme, welche jeder mühelos in den Alltag integrieren kann.

Das Wissen um die Heilkraft unserer Hände hat der japanische Meister Jiro Murai Anfang des 20. Jahrhunderts studiert, gelebt und weitergegeben. Mary Burmeister hat diese Kunst nach Amerika gebracht und nach vielen Jahren des Studiums und der Erfahrung die drei Selbsthilfebücher verfasst.

**Leitung:** **Marianne Lörcher**, Anthropologin, Jin-Shin-Jyutsu-Lehrerin  
**Daten:** Samstag, 13. November, 9 bis 18 Uhr; Sonntag, 14. November 2021, 9 bis 17 Uhr  
**Beitrag:** CHF 310.- (inkl. Buch 1 und Mittagessen), Folgekurs zu Buch 2: 22./23. Januar 2022. Bei Anmeldung und Bezahlung beider Kurse zusammen: CHF 595.-  
 Wir bitten um Anmeldung bis 5. November.  
 Übernachtung im Haus Gutenberg möglich



Ursula Frischknecht-Tobler

## Achtsamkeit – Ein Weg zum inneren Gleichgewicht

8-Wochen-MBSR-Trainingskurs

Belastungen am Arbeitsplatz und im Privatleben, Leistungsstress in der Freizeit, das Suchtpotenzial der sozialen Medien, wachsende Zukunftssorgen – all das kann unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität beeinträchtigen. Die Praxis der Achtsamkeit unterstützt Menschen aller Altersstufen darin, mit mehr Präsenz und Gelassenheit den Herausforderungen des Alltags zu begegnen. MBSR steht für das englische «Mindfulness-Based Stress Reduction» und bedeutet Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Die von Jon Kabat-Zinn entwickelten Kurse werden mittlerweile im Gesundheitswesen, in Unternehmen, in Schulen und auch in der Politik angeboten.

Teilnehmende lernen:

- den eigenen Stress zu vermindern
- ihre persönlichen Ressourcen zu aktivieren und zu stärken
- mit komplexen Lebenssituationen besser umzugehen
- schwierigen Emotionen leichter zu begegnen
- mehr Fürsorge sich selbst und anderen gegenüber zu entwickeln
- sich mit dem eigenen Leben neu zu verbinden

**Leitung:** Ursula Frischknecht-Tobler, Präsidentin von Mindfulness Swiss (MBSR-Verband), viele Jahre in der Aus- und Weiterbildung von Lehrerinnen und Lehrern tätig, MBSR- und MSC-Lehrerin (Achtsamkeit und Mitgefühl).

**Daten:** 28. Oktober bis 16. Dezember 2021, jeweils donnerstags 19 bis 21.30 Uhr, ganztägiger Kurstag: Sonntag, 28. November 2021

**Beitrag:** CHF 650.-

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

Wir bitten um Anmeldung bis 18. Oktober.



Corina Gantner

## Die Kraft von Wurzeln, Beeren und Samen

Herbstbeginn – Zeit der Ernte und des Dankes

Es ist Zeit, die Ernte einzulagern, um gesund über den Winter zu kommen. Die Pflanzen lagern ihre Kraft in den Samen, den Beeren und Wurzeln ein. Diese Kraft konservieren wir in einem Kräutersalz, welches wir herstellen für die eigene Kräuterküche. Wir schliessen den Kurs ab mit einem Ritual, in welchem wir die Kraft der Kräuter und von uns selber würdigen.

**Leitung:** Corina Gantner, Heilkräuterfachfrau und Stressregulationstrainerin ([www.gelassensein.ch](http://www.gelassensein.ch))

**Datum:** Mittwoch, 22. September 2021, 18 Uhr

**Beitrag:** CHF 80.- (inkl. Material)

Wir bitten um Anmeldung.

## Räucherkurs mit dem Kräuterbündel zum Wintersonnenwendritual

Die Nächte werden länger, die Tage kürzer. Die Natur befindet sich in der Winterruhe und auch die Menschen bedürfen einer Ruhezeit. Das Neue ist schon angelegt. Wir würdigen das Vergangene und heissen das wiederkehrende Licht willkommen. Im Sommer gesammelte Kräuter aus dem traditionellen Kräuterbündel werden mit Harzen zu einer Räuchermischung verarbeitet. Mit einem Ritual am Feuer begrüssen wir die wieder kräftiger werdende Sonne.

**Leitung:** Corina Gantner

**Datum:** Dienstag, 21. Dezember 2021, 17 Uhr

**Beitrag:** CHF 95.- (inkl. Material und Imbiss)

Bei Buchung und gleichzeitiger Bezahlung beider Veranstaltungen CHF 155.-

Wir bitten um Anmeldung.



Susanne Türtscher

## Die 12 Rauhnächte und der 13. Mond

Lesung und Buchpräsentation

Die Rauhnächte bewegten die Menschen schon immer. In dieser dunkelsten Zeit im Jahreskreis scheint die Zeit stillzustehen. Die Natur liegt brach, alles schläft. Und tief unten in der Erde, unter der gefrorenen Oberfläche, ist das Leben bereits geweckt und bereitet sich in Knospen und Samen tausendfältig für den grossen Augenblick vor.

Dieses Erdreich ist ein schönes Bild für unser Innenleben, in dem Grundgelegtes wartet und aufbrechen will. Was erstarken will, braucht Ruhe und darf vor der Zeit nicht gestört werden. Wie im hundertjährigen Schlaf von Dornröschen.

An diesem Abend heben wir ein wenig den geheimnisvollen Schleier der grossen Rauhnachtszeit (die von Allerheiligen bis Lichtmess dauert). Wir öffnen uns alten Zugängen und tieferen Wahrnehmungen durch Kräuter, die wir auf die Kohle legen und die ihren Duft verbreiten.

Durch den Klang der Flöte, die Texte und ein Ritual laden wir ein, selbst in die Qualitäten dieser Zeit zu lauschen und das eigene Gold zu entdecken, von dem die alten Überlieferungen künden.

**Referentin:** Susanne Türtscher, Kräuterefachfrau, begleitet Natur- und Kräuterseminare sowie Medizinwanderungen, verbindet Kräuterwissen mit alter Heilkunde, Mythologie, Poesie, Religion und dem direkten Naturerlebnis, Visions-Suche-Leiterin (Ausbildung bei Sylvia Koch-Weser).

**Lesung:** Victoria, Magdalena und Susanne Türtscher; **musikalische Begleitung:** Josef Türtscher

**Datum:** Freitag, 26. November 2021, 19 Uhr

**Beitrag:** CHF 20.- (Abendkasse)

Wir bitten um Anmeldung.



Marlis Lamers

## Nimm wahr, was Du siehst!

Gesichter-Lesen bei z.B. Menschen mit Demenz

Aufgrund von Alter oder Krankheit verlieren Menschen die Worte, die ihnen helfen würden, ihre Bedürfnisse und Gefühle auszudrücken. Neurologische Veränderungen oder fehlende Ansprache lassen die Ausdrucksmöglichkeiten immer mehr verschwinden.

Als Betreuende haben wir zwar eine Idee, was unser Gegenüber braucht, aber wir sind unsicher, ob unsere Wahrnehmung stimmt. Es kommt zu Missverständnissen, Fehlinterpretationen und Frustrationen.

Mit Hilfe des Gesichter-Lesens können Sie dem entgegenwirken. Eindeutige muskuläre Bewegungen im Gesicht beschreiben klare Expressionen. Sie erkennen in Bruchteilen von Sekunden und nehmen wahr, dass Ihr Gegenüber z.B. Angst ausdrückt, einen Einwand hat oder ein echtes Lächeln für Sie aussendet.

Sie verstehen auch ohne Worte. Und das macht beide Seiten zufriedener. Nach dem interaktiven Vortrag sehen Sie mehr und schauen anders hin.

**Referentin: Marlis Lamers**, Expertin für Mikromimik, [www.kommunikation-wortlos.de](http://www.kommunikation-wortlos.de)

**Datum:** Dienstag, 28. September 2021, 19 Uhr  
**Beitrag:** CHF 20.- (Abendkasse) (CHF 15.- für Mitglieder von Demenz Liechtenstein; bitte bei der Anmeldung angeben)

Wir bitten um Anmeldung bis 7. September.  
In Kooperation mit Demenz Liechtenstein.

## Wenn die Worte fehlen

Menschen verlieren aus unterschiedlichen Gründen ihr Sprachvermögen. Die Kommunikation wird oft schwierig, und sie verlangt ein hohes Mass an Aufmerksamkeit und Einfühlungsvermögen der Begleitenden.

Gleichzeitig gibt es Angehörige, die mit Ängsten und Sorgen so belastet sind, dass die verbale Kommunikation eingeschränkt sein kann. Oftmals spiegeln sich in der Mimik des Gegenübers bewegende und aufschlussreiche Gefühle für den Bruchteil einer Sekunde wider. In solchen Momenten die Emotion, das wirkliche Bedürfnis sehen zu können, kann als Kommunikationspartner sehr hilfreich sein.

Die Teilnehmenden machen vertiefende Übungen, analysieren Filmausschnitte und trainieren ihre Wahrnehmung. Und sie erhalten grundlegende theoretische Inputs.

Inhalte:

- Nonverbale Kommunikation
- Die Primäremotionen nach Ekman
- Die Bedeutung des Lächelns
- Aktives Zuhören

**Leitung: Marlis Lamers**

**Datum:** Mittwoch, 29. September 2021, 9 bis 16.30 Uhr

**Beitrag:** CHF 220.- für professionell Tätige, CHF 140.- für betreuende Angehörige (inkl. Mittagessen)

Wir bitten um Anmeldung bis 7. September.



Mirco Deflorin

## ensa – Erste Hilfe für psychische Gesundheit – Präsenzkurs

Beschreibung siehe nächste Seite.

**Leitung: Mirco Deflorin**, zertifizierter ensa Instruktor

**Datum:** Mittwoch, 3./10./17./24. November 2021, 18 bis 21.30 Uhr

**Beitrag:** CHF 380.-

Wir bitten um Anmeldung bis 20. Oktober.  
Ein lizenzierter Kurs von ensa – Erste Hilfe für psychische Gesundheit (Schweiz)  
Im Auftrag des Amtes für Gesundheit und in Kooperation mit dem Ostschweizer Forum für psychische Gesundheit



## Demenz-Café

Das Nachmittags-Café – ein Café für alle!

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. Einen Kaffee trinken, ein Stück Kuchen essen, ein interessantes Gespräch führen, Musik lauschen oder einfach nur sein. Zwei Fachpersonen sind vor Ort.

**Daten:** Mo., 25. Okt. und 6. Dez., 14 bis 17 Uhr

**Begleitung: Regula Birnstiel** und **Matthias Brüstle**



## ensa – Erste Hilfe für psychische Gesundheit

Ein online-Kurs an 7 Abenden

Jeder zweite Mensch in der Schweiz erleidet einmal im Leben eine psychische Erkrankung. Fast alle Menschen kennen in ihrem persönlichen Umfeld Personen, denen es psychisch nicht gut geht oder eine Zeit lang nicht gut gegangen ist. Für Erste Hilfe bei körperlichen Beeinträchtigungen haben sich schon sehr viele Menschen weitergebildet. Psychischen Erkrankungen wird in unserer Gesellschaft aber immer noch mit grosser Scheu begegnet. ensa vermittelt, wie Angehörige, Freunde oder Arbeitskolleginnen bei psychischen Problemen Erste Hilfe leisten können. Statt zu warten, bis jemand anderes das Thema – meist viel zu spät – anspricht, lernen Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer, rechtzeitig Probleme zu erkennen, auf Menschen zuzugehen und Hilfe anzubieten. Alle können ensa Ersthelfende werden. Das Kurssystem wurde vor zwanzig Jahren in Australien entwickelt und wurde 2019 in der Schweiz von der Stiftung Pro Mente Sana lanciert ([www.ensa.ch](http://www.ensa.ch)). ensa ist evidenzbasiert, das heisst, der Inhalt des Kurses basiert auf wissenschaftlichen Grundlagen. Der Kurs vermittelt an sieben Zoom-Treffen (Link zum Einloggen wird vorgängig zugestellt) ein Grundwissen über verschiedene psychische Probleme und Krisen. Ersthelfende kennen die fünf Schritte der Ersten Hilfe für psychische Gesundheit und können sie anwenden.

**Leitung:** Mirco Deflorin

**Daten:** Mo. und Mi., 30. August, 6./8./13./15./20./22. September 2021, 18 bis 20 Uhr

**Beitrag:** CHF 380.-

Wir bitten um Anmeldung bis 18. August.



Ursula Frischknecht-Tobler

## Selbstmitgefühl – sich selbst zum Freund, zur Freundin werden

Ein online-Kurs an 6 Samstagvormittagen

Achtsames Selbstmitgefühl (Mindful Self-Compassion, MSC) umschreibt die Fähigkeit, mit sich selbst freundlich und mitfühlend umzugehen und bei Schwierigkeiten oder Fehlern mehr mit Fürsorge, Trost und Ermütigung statt mit Kritik zu reagieren.

Das von Chris Germer und Kristin Neff in den USA entwickelte Kursprogramm ist eine wirkungsvolle Möglichkeit, das eigene Wohlbefinden zu stärken und Liebe zu sich selbst zu fördern. Damit können schmerzliche Situationen, Stress und problematische Interaktionen besser bewältigt werden.

In diesem 6-teiligen online-Kurzprogramm von MSC lernen Sie die wichtigsten Grundlagen und Praktiken kennen, um der eigenen mitfühlenden Stimme im Leben mehr Raum zu geben.

**Leitung:** Ursula Frischknecht-Tobler, Präsidentin von Mindfulness Swiss (MBSR-Verband), viele Jahre in der Aus- und Weiterbildung von Lehrerinnen und Lehrern tätig, MBSR- und MSC-Lehrerin (Achtsamkeit und Mitgefühl).

**Daten:** 6. November bis 11. Dezember 2021, jeden Samstag 9 bis 10.30 Uhr

**Beitrag:** CHF 300.-

Wir bitten um Anmeldung bis 29. Oktober.



Danielle Feger

## Wellbeing & Happiness – ein online-Kurs

Praktische Strategien und tägliche Gewohnheiten zur Steigerung von Wohlbefinden und Zufriedenheit

Happiness und Wellbeing sind Fähigkeiten. Wenn wir sie üben, werden wir besser darin! Der Kurs ist eine gemeinsame Erkundungstour. Wissenschaft geht Hand in Hand mit unserer eigenen gelebten Erfahrung. Wir erforschen, wie wir wahre Happiness kultivieren können und nutzen persönliche Erkundung als Schlüssel zur Transformation unseres Wohlbefindens. Es werden Methoden und Aktivitäten vorgestellt, die erwiesenermassen Wellbeing und Happiness steigern. Es werden Praktiken vorgestellt, die zwischen den Workshops geübt werden. Die Teilnehmenden bauen in diesen 6 Wochen mit Unterstützung der Kursleitung eine eigene «Wellbeing Praxis» auf. Die Workshops und Coaching Sessions werden via Zoom durchgeführt. Maximal 12 Teilnehmende.

**Leitung:** Danielle Feger, Stress Counsellor und Positive Psychology Coach. Aufgewachsen in Liechtenstein, 20 Jahre Forschungsmanagement an der University of Cambridge. Freie Referentin. [www.equilibrium4wellbeing.com](http://www.equilibrium4wellbeing.com)

**Daten:** Dienstag, 19. und 26. Oktober, 2./9./16./23. November 2021, jeweils 19 bis 20.30 Uhr  
4 Einzel-Coaching Sessions nach individueller Vereinbarung

**Beitrag:** CHF 450.- (inkl. 3 x 45 Minuten Einzel-coaching)

Wir bitten um Anmeldung bis 1. Oktober.

### Vorschau

**Yoga & Achtsamkeit – Ein Tagesretreat**

**Leitung:** Danielle Feger

**Datum:** Samstag, 29. Januar 2022,  
9 bis 17 Uhr



## Mittelalter im Burghof

Schaukampf & Minnesang

Als Alternative zu den verschobenen Mittelaltertagen Burg Gutenberg findet im Innenhof der Burg Gutenberg ein Publikumsanlass statt.

Die Fechtgruppe «Freywild» zeigt eine Schwertkampf-Show und der Minnesänger Christoffel vom Hengstacker gibt gemeinsam mit den Musikern von Schellmerÿ anschliessend ein Konzert mit mittelalterlicher Musik.

Die Darbietungen werden zweimal aufgeführt. Die Plätze werden zugewiesen. Aufgrund der Coronavirus-Pandemie können sich die Bestimmungen und Vorgaben für das Schutzkonzept noch ändern, jedoch gelten für den Ticketkauf die Ticketbestimmungen per Juni 2021.

Alle Informationen werden auf der Homepage [www.mittelaltertage-gutenberg.li/burghof](http://www.mittelaltertage-gutenberg.li/burghof) aktualisiert. Bei Schlechtwetter findet der Anlass in der Aula der Primarschule Balzers statt.

**Organisation:** Manuela Nipp

**Künstler:** Fechtgruppe «Freywild», Minnesänger Christoffel vom Hengstacker und Schellmerÿ

**Datum:** Samstag, 4. September 2021, 14 und 19.30 Uhr

**Beitrag:** Erwachsene: CHF 30.-; Lehrlinge & Studierende: CHF 25.-; Kinder & Jugendliche 7 bis 16 Jahre: CHF 15.-

Wir bitten um Anmeldung bis 1. September 2021.

Buchung unter: [www.mittelaltertage-gutenberg.li/burghof](http://www.mittelaltertage-gutenberg.li/burghof)



## Bad RagARTz 2021: Distanz schärft den Blick

Ein «kunstwandelnder» Spaziergang

Bad RagARTz – das ist ein Sommer voller Kunst unter freiem Himmel. Rund 80 Künstlerinnen und Künstler aus zahlreichen Ländern zeigen gegen 400 Skulpturen an der weltweit renommierten Ausstellung. Während dieser Zeit verwandeln sich der Kurort Bad Ragaz und auch das idyllisch gelegene Valens im Taminatal in eine Landschaft voller Skulpturen.

Das Motto «Distanz schärft den Blick» hat in den letzten Monaten einiges an Tragweite gewonnen. Kunst hilft, Distanzen zu überbrücken, zu verringern. Was wäre ein Leben ohne Künste – die Kunst des Zusammenlebens. Oder wie Esther und Rolf Hohmeister, die Ideengeber dieser Triennale, schreiben: «Kunst ist die höchste Form der Hoffnung.»

**Guide:** Barbara Grünenfelder, Triennale-Guide

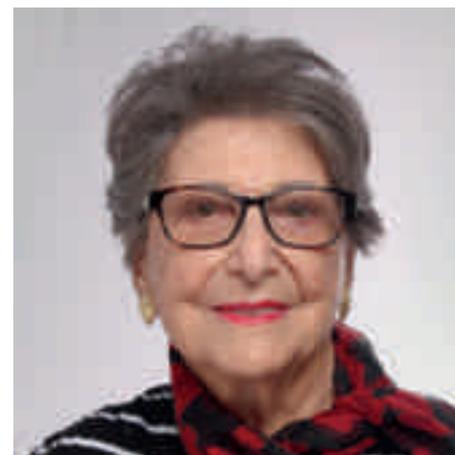
**Treffpunkt:** Dorfbadhalle Bad Ragaz (gegenüber der Post)

**Datum:** Donnerstag, 9. September 2021, 18.30 bis 20.30 Uhr

**Beitrag:** CHF 25.- (Bezahlung vor Ort)

Wir bitten um Anmeldung bis 3. September. Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

Das Haus Gutenberg unterstützt den...



Hermi Geissmann-Mittelberger

## KUNST + KRAFTORT = LEBENSKRAFT

Vernissage zur Ausstellung von Hermi Geissmann

Die Bilder und Skulpturen der liechtensteinischen Künstlerin Hermi Geissmann-Mittelberger bieten dem Betrachter Freude, Anregung, Inspiration und Kraft für das tägliche Auf und Ab. In dieser Ausstellung zeigt Hermi Geissmann-Mittelberger die Vielseitigkeit und den Wandel ihres lebenslangen kreativen Schaffens.

Lassen Sie sich begeistern von der Farbenpracht der Blumen- und Landschaftsaquarelle und die Fantasie stimulieren durch die skurrilen Formen der abstrakten Werke. Geniessen Sie die zarte Sinnlichkeit und feine Erotik der ausgestellten Akte.

**Künstlerin:** Hermi Geissmann-Mittelberger,

Künstlerin, geboren 1928 in Eschen. Ihr künstlerisches Schaffen ist geprägt durch den inneren Drang, die Passion, das Experimentieren mit Techniken und Materialien (Öl, Aquarell, Acryl, Collagen, Ton & Gips u.v.m.). Die Künstlerin setzt sich und ihrem Schaffen keine Grenzen und findet bis zur Vollendung eines Werkes keine Ruhe.

**Datum:** Freitag, 29. Oktober 2021, 18 Uhr. Die Ausstellung dauert bis Mitte Januar 2022.

**Beitrag:** Frei

Wir bitten um Anmeldung.



Das neue Evangelium



Quo vadis, Aida?



Zwingli – der Reformator

## Gutenberg im Kino

Einmal im Monat, jeweils am 3. Donnerstag, zeigt «Gutenberg im Kino» interessante, nachdenkliche Filme. Vor jedem Film gibt es eine kurze Einleitung.

**Treffpunkt:** Skino Schaan

**Beitrag:** Kinoeintritt

Keine Anmeldung notwendig

### Das neue Evangelium

Was würde Jesus im 21. Jahrhundert predigen? Wer wären seine Apostel? Der Schweizer Regisseur Milo Rau inszeniert in der süditalienischen Stadt Matera das Evangelium als Passionsspiel einer Gesellschaft, die geprägt ist von Unrecht und Ungleichheit. Gemeinsam mit dem Politaktivisten Yvan Sagnet schafft er einen hochpolitischen Jesus-Film, in dem biblische Erzählung und Revolte ineinanderfliessen. Nach Jesu Vorbild kehrt Yvan als «Menschenfischer» in das grösste Flüchtlingslager bei Matera zurück, um dort seine «Jünger» zu finden: Verzweifelte, die über das Mittelmeer nach Europa gekommen sind, um auf den Tomatenfeldern Süditaliens verklärt zu werden und dort unter unmenschlichen Bedingungen leben. Gemeinsam mit ansässigen Kleinbäuerinnen und -bauern begründen sie die «Rivolta della Dignità», eine politische Kampagne, die, von Yvan angeführt, für die Rechte von Migrantinnen und Migranten kämpft. Das neue Evangelium ist ein Manifest der Solidarität der Ärmsten, ein filmischer Aufstand für eine gerechtere, menschlichere Welt.

**Datum:** Donnerstag, 16. September 2021, 18 Uhr

### Quo vadis, Aida?

Bosnien, Juli 1995. Aida ist Lehrerin und arbeitet als Übersetzerin für die UN in der Kleinstadt Srebrenica. Als die serbische Armee die Stadt einnimmt, gehört ihre Familie zu den Tausenden von Menschen, die im UN-Lager Schutz suchen. Aida hat als Dolmetscherin in den Verhandlungen Zugang zu entscheidenden Informationen. Sie versucht dabei, Lügen und Wahrheiten auseinanderzuhalten, um herauszufinden, wie sie ihre Familie und ihre Mitbürgerinnen und Mitbürger retten könnte. Die Lage spitzt sich zu, als ihr Ehemann, Direktor der örtlichen Schule, Srebrenica bei den Verhandlungen mit dem bosnisch-serbischen General Ratko Mladic vertreten soll. Aidas Schicksal steht für das einer ganzen Generation von Frauen, die den Krieg in Bosnien überlebt haben. Mehr als 8000 – fast ausschliesslich männliche – Zivilisten wurden bei dem als Genozid eingestuften Massaker von Srebrenica von der bosnisch-serbischen Armee ermordet. Neben den grausamen Taten der Armee von Ratko Mladic wurde im Zusammenhang mit dem Massaker auch die Rolle der Vereinten Nationen scharf kritisiert. Bis heute erscheint es unbegreiflich, dass es vor den Augen der Staatengemeinschaft, mitten in Europa, zu einer solchen Katastrophe kommen konnte.

**Datum:** Donnerstag, 21. Oktober 2021, 18 Uhr

### Zwingli – Der Reformator

Stefan Haupt erzählt in seinem Film die Geschichte des Schweizer Geistlichen Ulrich Zwingli, der im Jahr 1519 nach Zürich kommt und von dort die Reformation der Kirche zu

seinem Lebensziel macht. Er praktiziert einen Gottesdienst in deutscher Sprache, übersetzt mit seinen Glaubensbrüdern und Mitstreitern die Bibel aus dem Lateinischen und kämpft für das Ende des Ablasshandels. Doch Zwinglis Reformen sind nicht unumstritten. Schon bald kämpfen Staat und Kirche gegen den Mann, der es sich zum Ziel gesetzt hat, die Religion näher zu den Menschen zu bringen. Unterstützung erhält Zwingli auch von Anna, einer jungen Witwe, die zu seiner Vertrauten und Ehefrau wird. Und die spürt, dass ihr Mann bereit ist, für seinen Glauben bis zum Äussersten zu gehen. Zwingli – Der Reformator ist nicht nur ein faszinierendes Porträt eines charismatischen Visionärs, sondern auch ein genau recherchiertes historisches Drama über ein Stück Schweizer Geschichte, das die Welt veränderte.

**Datum:** Donnerstag, 18. November 2021, 18 Uhr

### Home for Christmas

Home for Christmas basiert auf einer Reihe von Kurzgeschichten des norwegischen Autors Levi Henriksen, 'Only Soft Presents Under the Tree'. Die Geschichten, die sich hin und wieder überschneiden, spielen alle am Heiligabend in der fiktiven Kleinstadt Skogli in Norwegen. Die versammelten Episoden formen gemeinsam ein modernes Weihnachtsmärchen, in dem die lustigen und traurigen Momente ganz dicht beieinander liegen. Heiligabend in Norwegen: In dem kleinen Dorf Skogli bereiten sich die Menschen auf das Fest der Liebe vor – mal mehr, mal weniger liebevoll, mal vergnüglich und ausgelassen, mal einsam oder lieber gar nicht. Es ist der ganz normale Lauf des Lebens.

**Datum:** Donnerstag, 16. Dezember 2021, 18 Uhr



Anna Ospelt

## Literaturclub

Heinrich Heine hat einmal gesagt: «Von allen Welten, die der Mensch erschaffen hat, ist die der Bücher die Gewaltigste.» Dieser gewaltigen und faszinierenden Welt wollen wir uns im Literaturclub des Hauses Gutenberg gemeinsam annähern. Nach einem kurzen Input zu den Hintergründen von Buch und Autor/ Autorin tauschen wir uns anschliessend über Ansichten, Leseindrücke und Interpretationsmöglichkeiten des jeweiligen Werkes aus.

Am 13. September 2021 besprechen wir das Buch von Marco Balzano, Das Leben wartet nicht. Ninetto war noch ein Kind, als er allein von Sizilien nach Mailand kam, um Arbeit zu suchen. Ein furchtloser Junge mit der Sonne des Südens im Herzen. Obwohl er noch zu klein war für das Fahrrad, fand er sogleich eine Anstellung als Bote. Heute, über fünfzig Jahre später, erkennt sich Ninetto in den Neuankömmlingen aus China und Nordafrika wieder. Sie haben dieselben Träume wie er damals. Und setzen alles daran, sie zu verwirklichen.

**Gastgeberin: Anna Ospelt**, geboren 1987 in Vaduz. Studium der Soziologie, Medien- und Erziehungswissenschaften in Basel. Anna Ospelt ist Initiantin und Projektleiterin (2021 in Elternzeit) des Jungen Literaturhauses Liechtenstein «JuLi» und Autorin der Bücher «Sammelglück» (Bucher Verlag) und «Wurzelstudien» (Limmat Verlag).

**Daten:** Montag, 13. September und 8. November 2021, 18 bis 19.30 Uhr

**Beitrag:** CHF 20.- (Abendkasse)

Wir bitten um Anmeldung.



Simone Felber

## Klang-Körper-Klang

Jodel-Workshop

Aus unserem Körper schöpfen wir alle Klänge, die wir erzeugen. So auch die Urtöne, aus welchen der archaische Jodel hervor geht. Im Zentrum dieses Kurstages soll die Verbindung zwischen Körper und Klang stehen, damit wir zu unserem eigenen Klangkörper werden.

In intensiver Auseinandersetzung mit der Atmung, unseren Faszien und Muskelstrukturen, welche uns beim Singen unterstützen können, nähern wir uns unserem eigenen Urton. Am Morgen steht die Körperarbeit sowie die Jodeltechnik im Fokus. Am Nachmittag wird das Gelernte in einem Jüüzli und einem Jodellied umgesetzt. Immer mit dem Fokus auf dem Körper, welcher uns als unser eigener Resonanz- und Klangraum dient.

**Leitung: Simone Felber.** Die 1992 geborene Mezzosopranistin schloss den Master of Arts Vokalpädagogik an der Hochschule Luzern – Musik mit Bestnote ab. Sie folgt der Faszination für die Klangvielfalt des Naturjodels u.a. in ihrem Trio «Simone Felbers iheimisch» und mit dem Jugendjodelchor jutz.ch. Regelmässig Kursleiterin u.a. bei der Klangwelt Toggenburg. [www.simonefelber.ch](http://www.simonefelber.ch)

**Datum:** Samstag, 2. Oktober 2021, 9.30 bis 16.30 Uhr

**Beitrag:** CHF 140.- (inkl. Mittagessen)

Wir bitten um Anmeldung bis 26. September

Unser Programm per QR-Code:



QR-Code  
scannen  
&  
Veranstaltungen entdecken

## Kursanmeldung und Buchung von Seminarräumen

Wir bitten um Anmeldung und Buchung auf [www.haus-gutenberg.li](http://www.haus-gutenberg.li), per E-Mail [gutenberg@haus-gutenberg.li](mailto:gutenberg@haus-gutenberg.li) oder per Telefon +423 388 11 33.

## Werden Sie Mitglied! Verein Freunde des Hauses Gutenberg

Mitgliedsbeiträge:

Einzelmitglieder CHF 60.-

Juristische Personen CHF 250.-

Fördermitglieder CHF 500.-

Weitere Informationen erhalten Sie unter: [freunde@haus-gutenberg.li](mailto:freunde@haus-gutenberg.li)

## Café am Weg

Kennen Sie schon unser Café am Weg? Hier lässt es sich während unseren Büro-Öffnungszeiten gut verweilen und gemütlich Kaffee trinken und Eis essen. Ein kleiner Spaziergang zur Burg Gutenberg bietet sich hierbei auch an.

## Zum Titelbild

Das Titelbild heisst «Eine Frage der Perspektive». Das Werk stammt von Michelle Sperandio vom Vorkurs der Kunstschule Liechtenstein. Das Haus Gutenberg dankt herzlich für die Zurverfügungstellung des Fotos.

## Impressum

Für den Inhalt verantwortlich:  
Bruno Fluder und Stefan Hirschlehner, Burgweg 8, 9496 Balzers, Liechtenstein  
Eigentümer, Herausgeber, Verleger:  
Haus Gutenberg  
Druck: BVD Druck+Verlag AG

## Kinderprogramm



Helene Kind-Thoeny



Simon Kathan und Martina Steinbacher



Felix Immler

### Dufte Sache

Immer der Nase nach – wir erkunden die Düfte des Burghügels. Dabei erfährst du so manches über bekannte und unbekannte Pflanzen unserer Heimat. Gemeinsam gestalten wir eine für dich einzigartige Duftkarte, du darfst gespannt sein.

**Leitung:** Helene Kind-Thoeny, Naturpädagogin

**Datum:** Freitag, 10. Sep., 16.30 bis 18 Uhr

**Beitrag:** CHF 20.- (inkl. Material und Zvieri)

Wir bitten um Anmeldung.

### Hebe ab ins Acro Yoga Wunderland

An diesem Nachmittag werden wir spielerisch die Grundelemente des Acro Yogas kennenlernen. Mit Partnerübungen die Balance und Beweglichkeit fördern. Wir bereiten uns vor, die Luftschlösser der Zirkusakrobatik zu erklimmen. Acro Yoga ist ein spielerischer Austausch, in dem gute Kommunikation, Kraft, Balance und Körpergefühl trainiert und verfeinert werden. Voraussetzung: Freude an Bewegung, ab 7 Jahre.

**Leitung:** Simon Kathan (Vater von 2 Jungs, Acro Yoga Lehrer) und Martina Steinbacher (Künstlerin, Yoga, Tanz), [www.3punkt.at](http://www.3punkt.at)

**Datum:** Samstag, 9. Oktober 2021, 14 bis 17 Uhr

**Beitrag:** CHF 30.-

Wir bitten um Anmeldung bis 1. Oktober.

### Schnitzen lernen – Eltern-Kind-Taschenmesser-Workshop

Das Taschenmesser übt auf Kinder eine grosse Anziehungskraft aus. Irgendwann sind die meisten Eltern/Bezugspersonen in einer Situation, in welcher das Kind nach einem Taschenmesser fragt, weil es schnitzen möchte. In diesem Workshop lernen die Begleitpersonen, wie sie Kindern im Umgang mit dem Taschenmesser einen sinnvollen und sicheren Rahmen bieten können. Zusammen mit ihrem Kind lernen sie die Sicherheitsregeln und die Anwendungstechniken der wichtigsten Werkzeuge. Ein Schnitzprojekt des Nachmittags wird sein, die eigene Gabel für den wohlverdienten Spaghetti-Znacht herzustellen. Ausserdem gibt es bei erfolgreicher Einhaltung der Sicherheitsregeln ein Taschenmesser-Diplom. Zielgruppe: Kinder (ab 7 Jahren) mit Begleitperson.

**Leitung:** Felix Immler, Ausgebildeter Maschinenmechaniker, Sozialarbeiter und Naturpädagoge, hauptberuflich als Taschenmesser-Pädagoge für Victorinox tätig.

**Datum:** Mittwoch, 13. Oktober 2021, 14 bis ca. 18.30 Uhr (inkl. Spaghetti-Essen)

**Treffpunkt:** Haus Gutenberg, der Workshop findet auf der Terrasse der Lebenshilfe Balzers statt

**Beitrag:** CHF 60.- (für Kind und Begleitung)

Wir bitten um Anmeldung.

### Advent, Advent...

Adventskranz binden für Kinder

Wir freuen uns, wenn wir die erste Kerze anzünden dürfen. Die Freude ist aber noch grösser, wenn der Adventskranz selber gebunden wurde. Zielgruppe: Kinder ab 7 Jahren. Mitbringen: vier Kerzen (5-6 cm Durchmesser), alle anderen Materialien und Werkzeuge werden bereitgestellt.

**Leitung:** Susi Oberli, Floristin

**Datum:** Samstag, 27. November 2021, 10 bis 12 Uhr

**Beitrag:** CHF 20.- (Bezahlung vor Ort möglich)

Wir bitten um Anmeldung.



Susi Oberli