

Highlights des Frühjahrssemesters 2025

Von der Idee zum Bild

Seite 8

Die Influencer des Mittelalters

Seite 9

Dein Glücksjournal, Positive Psychologie im Alltag anwenden

Seite 10

Das Herstellen von Hydrolaten, Pflanzenwasser

Seite 11

Regionale Küche, frisch, kreativ und vielseitig

Seite 21

stein egerta



bildet.

Bildungsangebot 2025



«Alle Menschen streben von
Natur nach Wissen.»

– Aristoteles



Neugier, die Welt zu entdecken

Der griechische Philosoph Aristoteles stellte bereits im 4. Jahrhundert v. Chr. fest, dass die Neugier, die Welt zu entdecken, sie besser zu verstehen und die Dinge zu hinterfragen, zum Wesen des Menschen gehören. Diese Suche nach Erkenntnis oder nach schöpferischer Tätigkeit steht denn auch am Ursprung der Entwicklung des Menschen. Dabei kommt es massgeblich auch auf Vielseitigkeit an: Nur der Blick über den gewohnten Tellerrand hinaus lässt uns Neues entdecken und unser Wissen erweitern.

Das ist seit jeher auch der Ansatz der Stein Egerta: Wir bieten ein umfassendes Spektrum an Kursen, Vorträgen und Veranstaltungen, unter denen sich für jede und jeden etwas findet, den Wissens- oder Gestaltungsdrang zu stillen. Das Kursbuch ist inzwischen zwar schlanker geworden, da wir, der digitalen Ent-

wicklung entsprechend, die detaillierten Inhalte auf die Website der Stein Egerta verlagert haben. Die Reichhaltigkeit unseres Angebotes aber ist geblieben. Den Anfang bilden die Grundkompetenzen im Lesen, Schreiben, Rechnen und im Bereich der Digitalisierung. Zum traditionellen Angebot gehören die Kurse, welche die Bereiche Natur, Gesundheit und Gestalten, Kultur und Gesellschaft sowie die Sprachkurse in ungewöhnlichen Sprachen umfassen. Den Abschluss bilden Angebote, bei denen spezifische Fertigkeiten im Zentrum stehen, die in der heutigen Arbeitswelt gefragt sind.

Aristoteles setzt seine Aussage im Titel mit dem Gedanken fort, dass der wissensdurstige Mensch sich beim Lernen vor allem auf die Sinneswahrnehmungen und hier in erster Linie auf seine Augen stützt. Die Stein Egerta bietet dazu mit ihrem

Seminarzentrum in einem einzigartigen Ambiente die ideale Lernumgebung – mit renovierten historischen Räumlichkeiten sowie modernster Infrastruktur, mit einem hauseigenen Bistro und einer weitläufigen Parkanlage.

Wir laden Sie mit unserem Kursbuch ein, diese Symbiose eines tollen, vielseitigen Angebots einerseits und einer eindrucksvollen Lernumgebung andererseits zu nutzen. Es würde uns sehr freuen, Sie an unseren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Helmut Konrad
Vorsitzender des Verwaltungsrates

Inhalt

4	Bildungsort	10	Persönlichkeit	22	Sprachen
5	Team	11	Mensch & Natur	24	Informatik & neue Medien
6	Kunst & Kultur	14	Gesundheit & Körper	26	Berufliche Weiterbildung
7	Kreativität & Gestalten	16	Bewegung & Fitness	27	Grundkompetenzen
9	Gesellschaft	21	Ernährung, Essen & Kulinarik		

Anmeldung und Auskunft

Sekretariat der Erwachsenenbildung Stein Egerta
In der Steinegerta 26 9494 Schaan Liechtenstein
T +423 232 48 22 Mo-Fr 09.00-11.30, 13.30-16.30
info@steinegerta.li www.steinegerta.li

Impressum

Grafische Gestaltung: Neuland visuelle Gestaltung, Schaan
Produktion: BVD Druck+Verlag AG, Schaan
Inhaltliche Verantwortung: Emanuel Schädler
Coverbild und Bild links: Martin Walser

Bildungsort

Die Stein Egerta ist ein Ort der Tradition und Moderne.
Eine Oase der Ruhe, des Wachstums, der Entwicklung und des Fortschritts.
Lernen und Arbeiten Sie an einem der schönsten Anwesen Liechtensteins.



Parksaal 61m² bis 24 Personen



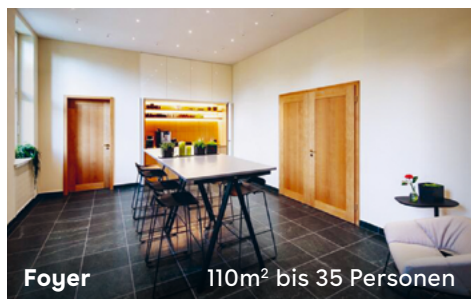
Salon 56m² bis 20 Personen



Dachraum 80m² bis 30 Personen



Dachbühne 56m² bis 16 Personen



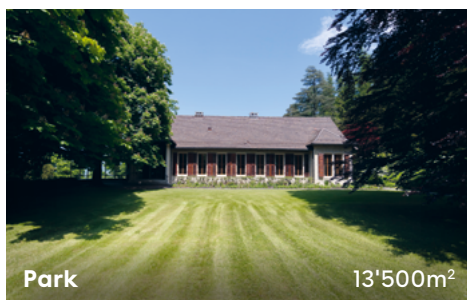
Foyer 110m² bis 35 Personen



Tend 110m² bis 24 Personen



Bistro 90m² bis 32 Personen



Park 13'500m²

Unsere Räumlichkeiten

Ihr Bildungsort nach Mass

Das Seminarzentrum Stein Egerta ist ein moderner Lern- und Arbeitsort, der allen Ansprüchen von Lern- und Wissbegierigen, Kulturinteressierten, Bewegungsfreunden und Naturliebhabern gerecht wird. Seminar- und IT-Infrastruktur sind auf dem neuesten Stand der Technik, so dass vielfältigste Lern- und Arbeitsformate möglich sind.

Das Seminar-Bistro

Ein besonderer Ort im ehemaligen Tend, exklusiv für Seminargäste. Frisch, regional und unkompliziert ist die Küche. Speisen, die zwischen Klassik und Moderne pendeln. Sofern es die zeitlichen Kapazitäten zulassen, öffnen wir unser Bistro auch gerne für betriebliche Veranstaltungen und Feiern im Freundeskreis mit max. 32 Personen.

Parkrundgang

Der Park bezaubert die Besucherinnen und Besucher zu jeder Jahreszeit. Ein Spaziergang durch den 1.3 Hektar grossen Park ist ein Ausflug in die Geschichte der Gartenkunst, denn die Stilmittel und Gestaltungsauffassungen der 1940er-Jahre sind hier stimmungsvoll inszeniert. Der Park ist das einzige Gartendenkmal in Liechtenstein.

Raummiete

Ein idealer Ort für interaktive Seminare und Workshops mit Indoor-/Outdoor-Elementen, für lebendige Vorträge und stimmungsvolle Veranstaltungen.



Team

Wir verkörpern Bildung und setzen uns leidenschaftlich dafür ein.

Das Team der Stein Egerta mit Sebastian Frommelt, Anne Gerhards, Maja Frauenfelder, Emanuel Schädler, Sandra Eichele, Susann Krumbiegel, Fabian Künzle, Dania Negele, Yvonne Blum-Ritter und Philip Schädler.

Foto: Julian Konrad, Oktober 2024

Leitung

Emanuel Schädler

Geschäftsführer

Sebastian Frommelt

Studienleiter

Anne Gerhards

Studienleiterin und Koordination Gemeindekurse

Fabian Künzle

Studienleiter

Philip Schädler

Studienleiter und Leitung Administration/Finanzen/IT

Gemeindeverantwortliche

Elf engagierte Gemeindeverantwortliche stellen ein attraktives Programm in ihrer jeweiligen Gemeinde sicher.



Balzers

Corinne Indermaur
+41 79 297 55 32



Eschen/Nendeln

Marlies Wohlwend
+423 377 49 91



Planken

Marlies Engler
+423 375 81 00



Gamprin/Bendern

Simone Sulser
+41 79 392 39 18



Schaan

Daniel Walser
+423 237 72 87

Administration

Yvonne Blum-Ritter

Sekretariat und Buchhaltung

Dania Negele

Sekretariat und Buchhaltung

Maja Frauenfelder

Sekretariat und Kursassistentin



Mauren/Schaanwald

Eliane Vogt
+423 793 01 65



Triesen

Nicole Mestre Cuello
+423 399 36 36

Seminarzentrum

Sandra Eichele

Leitung Seminarzentrum

Susann Krumbiegel

Hauswirtschaftliche Mitarbeitende

Susanne Fitz-Brenner, Editta Jenal, Letizia Nutt & Klaus Reiter

Freie Mitarbeitende



Ruggell

Manuela Kaufmann
+423 377 49 32



Triesenberg

Angelika Kessel
+423 791 61 44



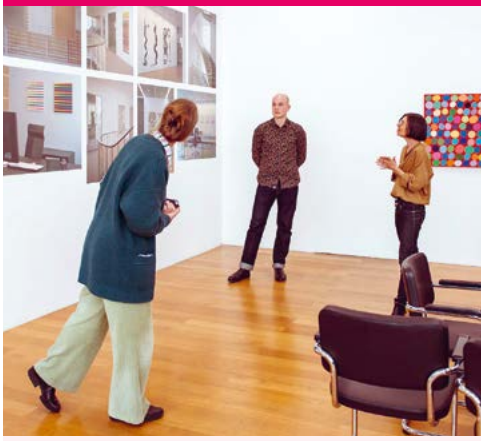
Schellenberg

Birgit Bischof
+41 78 639 47 84



Vaduz

Xenia Schlegel
+423 793 78 68



Kunst & Kultur

Geniessen Sie kulturelle Ereignisse und erleben Sie Kultur in all ihren Facetten.

↓ KUNST, LITERATUR UND SCHREIBEN

09.01.25 20:00 Uhr Mauren 01A01

Literaturcafé im «Rössle»
Im Kulturhaus Rössle, Mauren
 👤 Franz-Xaver Goop
 📍 Mauren, Kulturhaus Rössle

14.01.25 18:30 Uhr Schaan 01A02

Kinokultur: «Colossus» von Joseph Sargent, USA 1970
Cineastische Geschichten erleben und vertiefen
 👤 Sebastian Frommelt
 📍 Schaan, Skino Schaan

23.01.25 18:30 Uhr Planken 01A03

Geschichten schreiben
Jeder kann schreiben
 👤 Karin Thaler
 📍 Planken, Dreischwesternhaus, Mehrzweckraum
 🏠 Gemeinde Planken

23.01.25 19:00 Uhr Schaan 01A04

Moderne deutschsprachige Erzählkunst
Vortrag von Konrad Kindle in der Reihe «Und dann kam die Moderne.»
 👤 Konrad Kindle
 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

29.01.25 12:30 Uhr Vaduz 01A05

Kunst am Mittag
Betrachtung eines einzigartigen Werks
 👤 Christiane Meyer-Stoll und Susanne Kudorfer
 📍 Vaduz, Kunstmuseum Liechtenstein

18.02.25 18:30 Uhr Schaan 01A06

Kinokultur: «Soylent Green» von Richard Fleischer, USA 1973
Cineastische Geschichten erleben und vertiefen
 👤 Sebastian Frommelt
 📍 Schaan, Skino Schaan

13.03.25 19:00 Uhr Schaan 01A07

Maschinenraum der Utopie: Die Avantgarden in der Bildenden Kunst
Vortrag von Friedemann Malsch in der Reihe «Und dann kam die Moderne»
 👤 Dr. Friedemann Malsch
 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

02.04.25 19:00 Uhr 01A08

Kleinod in Liechtenstein: Das Archiv-Atelier
Ein Haus voller Kunst- und Kulturschätze aus der Region
 👤 Sebastian Frommelt
 📍 Vaduz, Archiv-Atelier, in der Spania



15.04.25 18:30 Uhr Schaan 01A09

Kinokultur: «Solaris» von Andrei Tarkowski, UdSSR 1972
Cineastische Geschichten erleben und vertiefen
 👤 Sebastian Frommelt
 📍 Schaan, Skino Schaan

14.05.25 19:00 Uhr 01A10

Kleinod in Liechtenstein: Das Archiv-Atelier
Ein Haus voller Kunst- und Kulturschätze aus der Region
 👤 Sebastian Frommelt
 📍 Vaduz, Archiv-Atelier, in der Spania

20.05.25 18:30 Uhr Schaan 01A11

Kinokultur: «Alien» von Ridley Scott, USA 1979
Cineastische Geschichten erleben und vertiefen
 👤 Sebastian Frommelt
 📍 Schaan, Skino Schaan

↓ MUSIKKURSE

13.01.25 18:00 Uhr Schaan 01B01

Trommeln, Schnupperkurs für Anfänger
 👤 Ingrid Frank
 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

13.01.25 20:00 Uhr Schaan 01B02

Rhythmisch Sein
Mit Trommeln und Rhythmus am Pulsschlag des Lebens
 👤 Ingrid Frank
 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

20.01.25 18:00 Uhr Mauren 01B03

Gitarrenkurs, Liedbegleitung für Anfänger
Einfache Begleitung mit der Gitarre
 👤 Alfred Bischof
 📍 Mauren, Kulturhaus Rössle
 🏠 Gemeinde Mauren

20.01.25 19:45 Uhr Mauren 01B04

Gitarrenkurs für leicht Fortgeschrittene
Liedbegleitung mit der Gitarre
 👤 Alfred Bischof
 📍 Mauren, Kulturhaus Rössle
 🏠 Gemeinde Mauren

06.05.25 20:00 Uhr Schellenberg 01B08

Gitarrenkurs für Anfänger
Einfache Liedbegleitung mit der Gitarre
 👤 Heike Klöpping
 📍 Schellenberg, Begegnungsraum, Hintereingang Kirche
 🏠 Gemeinde Schellenberg

19.05.25 19:00 Uhr Schaan 01B09

Die Gitarre – eine musikalische Reise
Konzert und Vortrag mit dem Gitarrenvirtuosen Takeo Sato
 👤 Takeo Sato
 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



Simone Sulser

Gemeindeverantwortliche Gamprin/Bendern

Kreative Vielfalt ist das Semester motto: von Malkursen über handwerkliche Angebote in Floristik oder den kulinarischen Kursen rund um den Globus. Hinzu kommt das Natur-Angebot. Sie alle geben aus unterschiedlichen Perspektiven neue Blickwinkel für die Teilnehmenden frei.



Kreativität & Gestalten

Ihre Kreativität vollständig und grenzenlos entfalten.

↓ FOTO UND VIDEO

31.01.25 18:30 Uhr Schaanwald 02A01

Ich kann doch mehr mit meiner Spiegelreflexkamera, aber wie?

Basiskurs, auch für Systemkameras

- 👤 Urs Bärlocher
- 📍 Schaanwald, Zuschg, Raum «Bahnhof»
- 🏠 Gemeinde Mauren

17.03.25 18:30 Uhr Schaanwald 02A02

Aufbaukurs Digitale Fotografie

Wasser wie Seide, Tiere in Bewegung

- 👤 Urs Bärlocher
- 📍 Schaanwald, Zuschg, Raum «Bahnhof»
- 🏠 Gemeinde Mauren

08.05.25 18:30 Uhr Schaan 02A03

Grundlagen der digitalen Fotografie

Kameratechnik und Bildgestaltung in Theorie und Praxis

- 👤 Elias Vetter
- 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

↓ HANDWERK

31.01.25 18:30 Uhr Schaan 02B01

Damaszener-Messer schmieden

Vom Rohling zum ganz persönlichen Messer

- 👤 Melchior Huber
- 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

14.02.25 18:30 Uhr Schaan 02B02

Damaszener-Messer schmieden

Vom Rohling zum ganz persönlichen Messer

- 👤 Melchior Huber
- 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

03.02.25 18:00 Uhr Schaan 02B03

Drehen an der Töpferscheibe

Ein faszinierendes altes Handwerk

- 👤 Jasmin Vogt
- 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

04.02.25 19:30 Uhr Triesen 02B04

Gestalten mit Metall

Schweissen, Schmieden, Formen

- 👤 Günther Blenke
- 📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Alte Schmiede
- 🏠 Gemeinde Triesen

18.03.25 19:30 Uhr Triesen 02B05

Gestalten mit Metall

Schweissen, Schmieden, Formen

- 👤 Günther Blenke
- 📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Alte Schmiede
- 🏠 Gemeinde Triesen

04.06.25 19:30 Uhr Triesen 02B06

Gestalten mit Metall

Schweissen, Schmieden, Formen

- 👤 Günther Blenke
- 📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Alte Schmiede
- 🏠 Gemeinde Triesen

11.03.25 18:30 Uhr Mauren 02B07

Verrückte Hühner

Das gewisse Etwas aus Beton, Fimo und Farbe

- 👤 Claudia Hartmann
- 📍 Mauren, Atelier Kreativ für dich
- 🏠 Gemeinde Mauren

12.03.25 19:00 Uhr Ruggell 02B08

Geschenke und Dekoration zu Ostern

Entzückende Drahtdeko von Hase bis Henne

- 👤 Elke Rath-Nägele
- 📍 Ruggell, Kuefer-Martis-Huus
- 🏠 Gemeinde Ruggell

13.03.25 18:30 Uhr Schaan 02B09

Siebdruck

Einführung in die Technik

- 👤 Erika Illitsch
- 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

14.03.25 18:30 Uhr Schaan 02B10

Reparatur- und Handwerksarbeiten in und rund ums Haus

Tipps, Tricks und Hilfe zur Selbsthilfe

- 👤 Urs Lüchinger und Daniel Walser
- 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

15.03.25 09:00 Uhr Schaan 02B11

Beil schmieden

Vom Rohling zum ganz persönlichen Beil

- 👤 Melchior Huber
- 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

26.03.25 13:00 Uhr Balzers 02B12

Perlenknüpfen

Echte Süswasser-Zuchtperlen zum Collier knüpfen

- 👤 Gabriela Schnellmann
- 📍 Balzers, Alter Pfarrhof
- 🏠 Gemeinde Balzers

18.03.25 18:30 Uhr Schaan 02B13

Stationäre

Holzbearbeitungsmaschinen, Grundkurs Sicher und gekonnt maschinieren

- 👤 Gabriel von Grünigen
- 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch
- 🏠 Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

26.03.25 18:30 Uhr Ruggell 02B14

Kreative Gartenstecker für Balkon und Garten

Vom Vogelhaus bis Drahtkorb

- 👤 Elke Rath-Nägele
- 📍 Ruggell, Kuefer-Martis-Huus
- 🏠 Gemeinde Ruggell

02.04.25 13:30 Uhr Gamprin 02B15

Holzschilder für Haus und Garten

Mit verschiedenen Farben und Techniken

- 👤 Margrith Lenz
- 📍 Gamprin, Vereinshaus
- 🏠 Gemeinde Gamprin

02.04.25 18:00 Uhr Gamprin 02B16

Alte Fenster im Shabby-Chic-Look gestalten

Hingucker für Haus und Garten

- 👤 Margrith Lenz
- 📍 Gamprin, Vereinshaus
- 🏠 Gemeinde Gamprin

07.04.25 14:00 Uhr Schaan 02B17

Shabby-Chic, Altes erstrahlt im neuen Glanz

Unscheinbare Möbelstücke in richtige Hingucker verwandeln

- 👤 Margrith Lenz
- 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch



Daniel Walser

Gemeindeverantwortlicher Schaan

Wir bieten erneut eine breite Palette an handwerklichen Kursen an: die Kunst des Beil-Schmiedens über die Technik «3D Objekte designen und herstellen» bis hin zu Malkursen. Auch neue und altbekannte kulinarische Leckerbissen sind zu finden. Alles Angebote, in denen die Teilnehmenden ihre Kenntnisse erweitern.

- 08.04.25 18:30 Uhr** Schaan 02B18
Grundkurs Bike-Werkstatt
 Kleine Defekte am Bike selber beheben
 👤 Gary Metz
 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch
- 05.05.25 18:30 Uhr** Mauren 02B19
Alfred von Schnurrilputz
 Deko aus Knetbeton
 👤 Claudia Hartmann
 📍 Mauren, Atelier Kreativ für dich
 🏠 Gemeinde Mauren
- 07.05.25 13:30 Uhr** Gamprin 02B20
Cyanotypie, alte Technik neu entdeckt
 Das Blaue Wunder, eine faszinierende Drucktechnik
 👤 Margrith Lenz
 📍 Gamprin, Vereinshaus
 🏠 Gemeinde Gamprin
- 07.05.25 19:00 Uhr** Ruggell 02B21
Luftige Libellen aus Draht und Perlen
 Ein dekorativer Sommernachtstraum
 👤 Elke Rath-Nägele
 📍 Ruggell, Kuefer-Martis-Huus
 🏠 Gemeinde Ruggell
- 10.05.25 10:00 Uhr** Schaan 02B22
Einführung in den Textildruck
 Siebdruck auf T-Shirts und anderen Textilien
 👤 Erika Illitsch
 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch, Siebdruckatelier
- 19.05.25 18:30 Uhr** Mauren 02B23
Die sitzende Lady, eine Figur der besonderen Art
 Deko aus Knetbeton
 👤 Claudia Hartmann
 📍 Mauren, Atelier Kreativ für dich
 🏠 Gemeinde Mauren
- 23.01.25 18:00 Uhr** Gamprin 02C02
Zeichnen, Malen und Skizzieren
 Für Einsteiger und Fortgeschrittene
 👤 Vreni Kruse-Müller
 📍 Gamprin, Vereinshaus
 🏠 Gemeinde Gamprin
- 10.02.25 18:30 Uhr** Eschen 02C03
Kreatives Malen und Experimentieren mit Acrylfarben
 Intuitive Kunst entdecken
 👤 Yael Teitler
 📍 Eschen, Primarschule, Atelier
 🏠 Gemeinde Eschen
- 23.02.25 09:30 Uhr** Schellenberg 02C04
Acrylmalen: Landschaften und Skylines
 Für Anfänger und bereits Geübte
 👤 Chris Schäffeler
 📍 Schellenberg, Atelier/Feld 14
 🏠 Gemeinde Schellenberg
- 10.03.25 17:00 Uhr** Schaan 02C05
Faszination menschliche Figur
 Aktzeichnen und Aktmalen
 👤 Vreni Kruse-Müller
 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch
- 10.03.25 19:00 Uhr** Ruggell 02C06
Acrylmalen: Landschaften und Skylines
 Für Anfänger und bereits Geübte
 👤 Chris Schäffeler
 📍 Ruggell, Primarschule, Werkraum
 🏠 Gemeinde Ruggell
- 17.03.25 18:30 Uhr** Schaan 02C09
Collagen & Mixed Media
 Experimentieren, gestalten, kreativ sein
 👤 Marion Koch
 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch
- 21.03.25 14:00 Uhr** Balzers 02C10
Englische Schreibschrift
 Aus Handschriften Bilder machen
 👤 Karin Christine Felderer
 📍 Balzers, Treff bim Rosele
 🏠 Gemeinde Balzers
- 26.03.25 14:00 Uhr** Eschen 02C11
Materialien und Strukturen in Acrylmalerei einbinden
 Malerische Entdeckungsreisen
 👤 Cécile Beck
 📍 Eschen, Primarschule, Atelier
 🏠 Gemeinde Eschen
- 29.03.25 09:00 Uhr** Eschen 02C12
Monotypie, Drucken mit einer Gel-Platte
 Experimenteller Gelprint
 👤 Cécile Beck
 📍 Eschen, Primarschule, Atelier
 🏠 Gemeinde Eschen
- 01.04.25 18:30 Uhr** Schaan 02C13
Aquarell trifft Fineliner
 Eine interessante Kombination
 👤 Marion Koch
 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch
- 05.04.25 09:30 Uhr** Triesenberg 02C14
Malen: Kreative Auszeit
 Entdecken des eigenen Potentials
 👤 Adele Schädler
 📍 Triesenberg, Atelier für freies Malen
 🏠 Gemeinde Triesenberg
- 12.04.25 09:00 Uhr** Schellenberg 02C15
Blumen und Blüten in Acryl und Mischtechniken
 Malen für Anfänger und Fortgeschrittene
 👤 Marion Koch
 📍 Schellenberg, Atelier/Feld 14
 🏠 Gemeinde Schellenberg
- 18.05.25 09:30 Uhr** Balzers 02C16
Malkurs: Ein Tag für mich
 Entdeckungsreise in die eigene Kreativität
 👤 Agi Huber
 📍 Balzers, Realschule
 🏠 Gemeinde Balzers
- 26.05.25 14:00 Uhr** Schaan 02C17
Urban Sketching
 Skizzieren mit dem Skizzenbuch im Freien
 👤 Vreni Kruse-Müller
 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



HIGHLIGHT
 STEIN EGERTA

↓ ZEICHNEN UND MALEN

- 22.01.25 18:00 Uhr** Gamprin 02C01
Einführung ins Aquarellieren
 Die Vielfalt des Aquarells kennenlernen
 👤 Vreni Kruse-Müller
 📍 Gamprin, Vereinshaus
 🏠 Gemeinde Gamprin

- 11.03.25 18:00 Uhr** Triesenberg 02C07
Von der Idee zum Bild
 Maltechniken mit Acrylfarbe
 👤 Adele Schädler
 📍 Triesenberg, Atelier für freies Malen
 🏠 Gemeinde Triesenberg



Angelika Kessel
 Gemeindevorstandliche Triesenberg

Bildhafte Kreativität und Inspirationen und Bewegung in der Natur machen das Frühjahrsprogramm in Triesenberg zu einer Bereicherung. Sei es in Malkursen, Langlaufangeboten oder beim Sensenmähen (ab 6A01) ist für alle etwas dabei.

↓ TEXTILES GESTALTEN		↓ SPIELE UND MEHR	
03.02.25 20:00 Uhr Vaduz 02D01	Nähen nach freier Wahl Unter fachkundiger Anleitung Gisela Kaiser Vaduz, Primarschule Äule Gemeinde Vaduz	06.02.25 18:30 Uhr Mauren 02G01	Lerne Jassen Stöck, Wyss, Stich Mirjam Bless Mauren, Mirjams Jass-Stube, Binzastrasse 62 Gemeinde Mauren
06.02.25 20:00 Uhr Vaduz 02D02	Nähen nach freier Wahl Unter fachkundiger Anleitung Gisela Kaiser Vaduz, Primarschule Äule Gemeinde Vaduz	10.02.25 18:30 Uhr Schaan 02G02	Lerne Schach Das Spiel der Könige verstehen Remo Blum Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch
10.03.25 18:30 Uhr Eschen 02D03	Shopper nähen Das ganz persönliche Unikat Margrith Köppel-Meier Eschen, Schulzentrum Unterland Gemeinde Eschen		
27.03.25 19:00 Uhr Schaan 02D04	Textilien kreativ reparieren Inspiriert von der japanischen Sashiko-Sticktechnik Ruth Eller Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch		

↓ FLORISTIK		↓ WIRTSCHAFT UND SOZIALES	
06.06.25 19:00 Uhr Gamprin 02E01	Trockenblumenlicht in der Schale Gestalten mit Naturmaterial Christina Hunziker Gamprin, Vereinshaus Gemeinde Gamprin	04.02.25 19:00 Uhr Schaan 03B01	Ökonomie vom Boden her neu denken Vortrag über zirkuläre Landwirtschaft von Jan-Gisbert Schultze Dr. Jan-Gisbert Schultze Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta
18.10.24 19:00 Uhr Gamprin 02E02	Dekorative Drahtherzen Filigranes aus Metall Christina Hunziker Gamprin, Vereinshaus Gemeinde Gamprin	12.03.25 19:00 Uhr Schaan 03B02	Loosa.Hirna.Tua. Kreative Selbstpositionierung als regionaler Akteur Leone Ming Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta
27.11.24 19:00 Uhr Triesenberg 02E03	Adventskranz, ganz individuell Die besondere Gestaltung Angelika Kessel Triesenberg, Vereinshaus Hofi Gemeinde Triesenberg	18.03.25 18:30 Uhr Schaan 03B03	The Kid: Was braucht es für eine glückliche Kindheit Film und Diskussion über das Thema der Kindheit als prägender Lebensabschnitt Sebastian Frommelt Schaan, Skino Schaan

↓ TECHNIK UND FABLAB		↓ GESCHICHTE, LÄNDER, VÖLKER	
24.02.25 18:30 Uhr Schaan 02F01	Einführung in den 3D-Druck Einblick in Technik und Anwendung Samuel Kranz Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch	03.02.25 19:00 Uhr Schaanwald 03A01	Briefmarken unter der Lupe Ein Blick hinter die Kulissen von Liechtensteins kleinsten Botschaftern Helmut Furer Schaanwald, Zuschg, Raum «Bahnhof» Gemeinde Mauren
11.03.25 18:30 Uhr Schaan 02F02	Dreidimensionale Objekte designen und herstellen Einfache Bauteile mittels CAD konstruieren und auf dem 3D-Drucker erstellen Remo Kalberer Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch		
11.02.25 19:00 Uhr Schaan 03A02	Die Influencer des Mittelalters Heiliger Martin, Hildegard von Bingen, Franz von Assisi Dr. Markus Hofer Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta		

12.02.25 13:30 Uhr Schaanwald 03A03	Meine Briefmarke geht um die Welt Briefmarken erzählen Geschichten: Gestalte deine eigene Briefmarke Helmut Furer Schaanwald, Zuschg, Raum «Bahnhof» Gemeinde Mauren
26.03.25 19:00 Uhr Vaduz 03A04	Meilensteine auf Papier: Liechtensteins bedeutendste Dokumente Eine Begegnung mit den wichtigsten historischen Urkunden des Landesarchivs Rupert Tiefenthaler und Natalie Lorenz Vaduz, Landesarchiv
07.05.25 16:30 Uhr 03A05	Suchen, bergen, ermitteln Die spannende Arbeit der Archäologie in Liechtenstein Dr. Sarah Leib Triesen, Landesarchäologie
14.06.25 10:00 Uhr Schaan 03A06	Parkführung Stein Egerta Mit der Gartenarchitektin Diana Heeb-Fehr Diana Heeb-Fehr Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

04.02.25 19:00 Uhr Schaan 03B01	Ökonomie vom Boden her neu denken Vortrag über zirkuläre Landwirtschaft von Jan-Gisbert Schultze Dr. Jan-Gisbert Schultze Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta
12.03.25 19:00 Uhr Schaan 03B02	Loosa.Hirna.Tua. Kreative Selbstpositionierung als regionaler Akteur Leone Ming Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta
18.03.25 18:30 Uhr Schaan 03B03	The Kid: Was braucht es für eine glückliche Kindheit Film und Diskussion über das Thema der Kindheit als prägender Lebensabschnitt Sebastian Frommelt Schaan, Skino Schaan
20.03.25 19:00 Uhr 03B04	Besuch bei Pionieren: Demmel AG Erfolgsgeschichte einer Kaffeerösterei Peter Demmel Schaan, Demmel Rösterei
11.06.25 17:30 Uhr Schaan 03B06	Waldbegehung mit dem Förster Waldentwicklung im Klimawandel Gerhard Konrad Schaan, Duxspielplatz



Persönlichkeit

Wachsen Sie in Ihrer Persönlichkeit und entfalten Sie Ihr volles Potenzial.

↓ PERSÖNLICHKEIT

28.01.25 18:30 Uhr Schaan 04A02

Die Macht meiner Gedanken

Gedanken kontrollieren und gewinnbringend einsetzen

👤 Margit Hinterreiter
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

29.01.25 18:30 Uhr Schaan 04A03

Wertschätzende Kommunikation

Klare Kommunikation. Klare Interaktion.

👤 Martina Tranningner
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

08.02.25 08:30 Uhr Schaan 04A04

Schlaue Köpfe lernen richtig: Grundkurs

Workshop für Schülerinnen und Schüler von 10 bis 14 Jahre

👤 Margit Hinterreiter
📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

15.02.25 08:30 Uhr Schaan 04A05

Schlaue Köpfe lernen richtig: Aufbaukurs

Workshop für Schülerinnen und Schüler von 10 bis 14 Jahre

👤 Margit Hinterreiter
📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

23.02.25 14:00 Uhr Vaduz 04A06

Clown-Workshop für Erwachsene

Einen halben Tag eintauchen in die Welt der Clownerie

👤 Bálint Kostyál
📍 Vaduz, Primarschule Ebenholz, Aula
🏠 Gemeinde Vaduz

11.03.25 18:00 Uhr Schaan 04A07

Schnupperkurs Coaching: Werde dein eigener Coach

Schritt-für-Schritt-Programm zur Erreichung deiner persönlichen Ziele

👤 Salome Bosch
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

16.03.25 14:00 Uhr Vaduz 04A08

Clown-Workshop für Erwachsene

Einen halben Tag eintauchen in die Welt der Clownerie

👤 Bálint Kostyál
📍 Vaduz, Primarschule Ebenholz, Aula
🏠 Gemeinde Vaduz

11.03.25 18:30 Uhr Schaanwald 04A09

Gedächtnistricks aus der Werkzeugkiste, die Basics

Das Merktechnikseminar

👤 Robin Egloff
📍 Schaanwald, Zuschg, Raum «Bahnhof»
🏠 Gemeinde Mauren



25.03.25 18:30 Uhr Nendeln 04A10

Dein Glücksjournal, Positive Psychologie im Alltag anwenden

Ein Weg zu einem erfüllteren Leben

👤 Karin Heeb
📍 Nendeln, Begegnungszentrum Clunia
🏠 Gemeinde Eschen

27.03.25 18:30 Uhr Schaan 04A11

Midlife und neue Perspektiven

Kreative Wege zu innerer Ruhe und Erfüllung

👤 Marie-Soleil Rouillard
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

08.04.25 18:30 Uhr Schaanwald 04A12

Gedächtnistricks «Künstler und ihre Kunstwerke»

Aus der Seminarreihe «Gedächtnistricks aus der Werkzeugkiste»

👤 Robin Egloff
📍 Schaanwald, Zuschg, Raum «Bahnhof»
🏠 Gemeinde Mauren

06.05.25 18:30 Uhr Schaan 04A13

Wenn der Körper spricht

Körpersprache, authentisch sein und kommunizieren

👤 Margit Hinterreiter
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



Manuela Kaufmann

Gemeindevorstandliche Ruggell

Das Fertigen von Dekorationsobjekten erfordert Geschicklichkeit und regt die Phantasie an. Die Naturkurse erweitern das Programm zu einem bereichernden Strauss an Weiterbildungsmöglichkeiten.

09.05.25 13:30 Uhr Schaan 04A14

Vorbereitung auf die Pensionierung

Impulse und Informationen zum nächsten Lebensabschnitt

👤 Mag. Gabi Jansen, Adrian Berger, Stefanie Kranz, Christoph Wanger und Tatjana Kolzoff
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

27.05.25 18:30 Uhr Schaan 04A15

Umgang mit schwierigen Zeitgenossen

Schon mal erlebt? Wie gehe ich richtig damit um? Hat es etwas mit mir zu tun?

👤 Margit Hinterreiter
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

↓ IMAGE UND STYLING

29.03.25 13:30 Uhr Balzers 04B01

Farbberatung

Kleine Veränderung, grosse Wirkung

👤 Carlotta Wössner-Wanger
📍 Balzers, Lotta Style
🏠 Gemeinde Balzers

05.04.25 13:30 Uhr Balzers 04B02

Schminkkurs

Tipps rund um Concealer, Rouge, Lippenstift, Eye-Liner & Co.

👤 Carlotta Wössner-Wanger
📍 Balzers, Lotta Style
🏠 Gemeinde Balzers

↓ PARTNERSCHAFT, ERZIEHUNG

30.01.25 18:30 Uhr Schaan 04C01

Aus Stiefeltern werden Bonuseltern

Ein Familylab-Impulsvortrag, wie eine Patchworkfamilie wachsen kann

👤 Tamara Testor
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

12.03.25 19:00 Uhr Schaan 04C02

ADHS verstehen

Herausforderungen und Chancen im Familienalltag

👤 Judith Jörg-Candrea
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

17.03.25 19:00 Uhr Schaan 04C03

Mama, Papa 2.0: Gelassen durch den Familienalltag

Erziehen mit Herz, Humor und Verstand: STEP-Elternkurs zeigt Ihnen neue Wege (mit Kindern im Alter von 0 bis 12 Jahren)

👤 Julia Fernandez
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

24.03.25 18:00 Uhr Vaduz 04C04

Die sieben Sicherheiten, die Kinder im Leben brauchen

Ein tieferes Verständnis für die kindliche Entwicklung

👤 Nicole Ospelt
📍 Vaduz, Altes Pfarrhaus, EG Raum 2
🏠 Gemeinde Vaduz

29.03.25 09:00 Uhr Schaan 04C05

Eltern wie Leuchttürme

Klare Signale aussenden, elterliche Führung verantwortlich ausüben

👤 Tamara Testor
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

31.03.25 18:00 Uhr Gamprin 04C06

Der beste Start ins Leben

Das Unterbewusstsein des Kindes stärken

👤 Jenny Schwarz
📍 Gamprin, Vereinshaus
🏠 Gemeinde Gamprin

↓ LEBENSGESTALTUNG UND PFLEGE

08.02.25 09:00 Uhr Schaan 04E01

Praktische Hospizarbeit: Trauernde verstehen

Was wir brauchen, sind Menschen, die uns verstehen und dem Thema nicht aus dem Weg gehen wollen

👤 Franz Jehle
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

15.03.25 09:00 Uhr Schaan 04E02

Praktische Hospizarbeit: Baustein 2 Meine sozialen Kompetenzen fördern

👤 Franz Jehle
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

26.03.25 18:30 Uhr Schaan 04E03

Richtig wichtig: Mein Leben, meine Wünsche, mein Weg

Eine spielerische Auseinandersetzung mit dem Lebensende

👤 Elisabeth Sommerauer
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

10.05.25 13:30 Uhr Schaan 04E04

Letzte Hilfe

Umsorgen von schwer erkrankten und sterbenden Menschen

👤 Franz Jehle und Elisabeth Sommerauer
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



Mensch & Natur

Ergründen Sie Ihr Bedürfnis nach Natürlichkeit und der Fülle eigener Emotionen.

25.03.25 17:00 Uhr Schaan 06A01

Zum Schnuppern: Grundwissen heilende Pflanzen

Im Einklang mit der Natur

👤 Alexandra Milesi
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

26.03.25 14:00 Uhr Schaan 06A02

Die Kunst des Pendelns

Eine Einführung mit Dr. Andrea Fischbacher

👤 Dr. phil. I Andrea Fischbacher
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



02.04.25 18:00 Uhr Ruggell 06A03

Das Herstellen von Hydrolaten, Pflanzenwasser

Wasserdampfdestillation

👤 Tania Oehri
📍 Ruggell, Tanias Gartafabrik
🏠 Gemeinde Ruggell

03.04.25 18:30 Uhr Schellenberg 06A04

Duft-Geschichten: Schnelle Hilfe mit ätherischen Ölen

Hurra, der Sommer kommt

👤 Ursula Bürgi
📍 Schellenberg, Begegnungsraum, Hintereingang Kirche
🏠 Gemeinde Schellenberg

08.04.25 18:00 Uhr Balzers 06A05

Wildkräuterspaziergang um Balzers

Mit der Kraft der Natur in den Frühling

👤 Marina Rutishauser
📍 Balzers, Alter Pfarrhof
🏠 Gemeinde Balzers

07.05.25 14:00 Uhr Schaan 06A06

Die Kunst des Pendelns, Aufbaukurs

Vertiefung mit Dr. Andrea Fischbacher

👤 Dr. phil. I Andrea Fischbacher
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

08.05.25 18:00 Uhr Gamprin 06A07

Heilpflanzen in der Naturkosmetik

Einstieg in die Pflege aus der Natur

👤 Alexandra Milesi
📍 Gamprin, Vereinshaus
🏠 Gemeinde Gamprin

14.05.25 19:00 Uhr Ruggell 06A08

Heilpflanzenspaziergang

In die spannende Welt eintauchen

👤 Anna Steffen-Squindo
📍 Ruggell, Kuefer-Martis-Huus
🏠 Gemeinde Ruggell

15.05.25 18:00 Uhr Gamprin 06A09

Sanfte Naturkosmetik selbstgemacht

Körperpflege mit Kräutern und natürlichen Rohstoffen

👤 Alexandra Milesi
📍 Gamprin, Vereinshaus
🏠 Gemeinde Gamprin

24.05.25 09:00 Uhr Ruggell 06A10

Kompostieren im Hausgarten

Terra Preta, das schwarze Gold

👤 Tania Oehri
📍 Ruggell, Tanias Gartafabrik
🏠 Gemeinde Ruggell

14.06.25 07:00 Uhr 06A11

Sensenmähen, Sägässa meeja

Mähen wie früher

👤 Christian Schädler
📍 Bushaltestelle Rizlina, Triesenberg
🏠 Gemeinde Triesenberg

16.06.25 18:00 Uhr Balzers 06A12

Heilpflanzen zur Sommersonnenwende

Die Kraft der Natur

👤 Marina Rutishauser
📍 Balzers, Alter Pfarrhof
🏠 Gemeinde Balzers

17.06.25 17:30 Uhr Grabs 06A13

Heilsames und Kulinarisches aus dem Gartenbeet

Führung durch den Kräutergarten

👤 Alexandra Milesi
📍 Grabs, Kräutergarten Wurzelwerk, Staudnerbergstr. 6

05.07.25 06:00 Uhr 06A14

Gartenfahrt: Alpen Flora im Engadin

Garten am Inn und Atelierbesuch

👤 Hildegard Jehle
📍 Gärten im Engadin



Birgit Bischof

Gemeindevorstandliche Schellenberg

In Bildern seiner Phantasie Ausdruck verleihen und in Gemeinschaft das Können auf der Gitarre erweitern, sind phantastische Möglichkeiten der Weiterbildung. Gekrönt werden sie durch die Naturangebote in Form von Duftgeschichten.



Park Teil der Bodenseepärke

Ein Ort ganz im Sinne der Bildung, der Natur und der Begegnung.

Die Liegenschaft Stein Egerta liegt in einem 13.000m² grossen Park – das ideale Umfeld für konzentriertes Arbeiten und Lernen abseits der Alltagshektik. Als Oase der Ruhe und Inspiration lässt dieses Umfeld Ihren Anlass oder Lehrgang zu einem unvergesslichen Erlebnis werden und trägt zu einer erfolgreichen Veranstaltung bei. Seit 2023 ist der Park der Stein Egerta Mitglied der Bodenseegärten und das einzige Gartendenkmal Liechtensteins.



**Buchen Sie
eine Führung**





Gesundheit & Körper

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Vitalität. Lernen Sie zu Ruhen und zu Entspannen.

14.01.25 18:30 Uhr Online 7A01G

Vortrag Positive Psychologie im Alltag

Ein Weg zu einem erfüllten, sinnvollen Leben

Mag. Elisabeth Walcher
Online per Zoom

24.01.25 13:00 Uhr Schaan 07A01

Positive Psychologie im Alltag, Aufbau und Anwendung

Ausbildung zum Zertifizierten Anwender 2025 (Europäische Akademie der Positiven Psychologie)

Elisabeth Walcher
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

24.01.25 13:00 Uhr Schaan 07A01A

Positive Psychologie Modul 1

Die Kraft der Positiven Emotionen

Elisabeth Walcher
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

21.02.25 13:00 Uhr Schaan 07A01B

Positive Psychologie Modul 2

Charakterstärken und ihre Bedeutung im Leben

Elisabeth Walcher
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

11.04.25 13:00 Uhr 07A01C

Positive Psychologie Modul 3

Resilienz – gut mit Herausforderungen umgehen

Elisabeth Walcher
Online, Teilnahme von Büro/Zuhause

23.05.25 13:00 Uhr Schaan 07A01D

Positive Psychologie Modul 4

Beziehungen positiv gestalten

Elisabeth Walcher
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

29.01.25 18:15 Uhr Schaan 07A02

Meditation

Auszeit für mich!

Charlotte Ender
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

30.01.25 17:30 Uhr 07A03

Sanfte Abendwanderung und Natur-Yoga im Schnee im Valünatal

Achtsamkeit in der Natur

Inge Büchel
Treffpunkt: Steg, Parkplatz Gängelesee

30.01.25 17:30 Uhr Schaan 07A04

Einführung in die Zen-Meditation

Die Stille hinter der Stille

Roland Frick
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

09.05.25 14:30 Uhr Balzers 07A05

Einführung in die Zen-Meditation

Die Stille hinter der Stille

Roland Frick
Balzers, Zendo Balzers

03.02.25 18:00 Uhr Schaan 07A06

Autogenes Training

Grundkurs nach Prof. Dr. Schultz

Charlotte Ender
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

05.02.25 18:30 Uhr Schaan 07A07

Mit Selbsthypnose leichter abnehmen

Hypnose sehen, hören, erleben und erfahren

Dr. Gerhard Malin
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

07.02.25 19:00 Uhr Triesen 07A08

Jin Shin Jyutsu: Strömen, Selbsthilfekurs 1

Erfahren, erspüren und erkennen, was mir hilft

Cornelia Nutt
Triesen, Jin Shin Jyutsu Praxis, Feldstrasse 106
Gemeinde Triesen

12.02.25 17:30 Uhr 07A09

Vollmondwanderung und Natur-Yoga im Schnee im Valünatal

Achtsamkeit in der Natur

Inge Büchel
Treffpunkt: Steg, Parkplatz Gängelesee

13.02.25 18:30 Uhr Planken 07A10

Entspannungsabend in Planken

Zeit für mich

Salome Bosch
Planken, Dreischwesternhaus, Mehrzweckraum
Gemeinde Planken

18.02.25 18:30 Uhr Schaan 07A11

Gehirn und Alterungsprozesse

Abläufe, Einflussfaktoren und Zusammenhänge

Prof. Dr. Nelson Annunziato
Schaan, SAL, Kleiner Saal

21.02.25 18:00 Uhr Schaan 07A12

Über die Selbstliebe zur Nächstenliebe

Meditationswochenende

Maja Bandelier
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

23.05.25 18:00 Uhr Schaan 07A13

Über die Selbstliebe zur Nächstenliebe

Meditationswochenende

Maja Bandelier
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

24.02.25 18:30 Uhr Schaan 07A14

Vortrag: Zuckerfrei, die Frühlings-Challenge

Neuer Schwung und Wohlbefinden

Eliane Vogt
Schaan, SAL, Kleiner Saal

10.03.25 08:00 Uhr 07A15

40 Tage zuckerfrei, die Frühlingschallenge 2024

Das Programm zu neuem Schwung und Wohlbefinden

Eliane Vogt
Online, Teilnahme von Büro/Zuhause

12.03.25 18:30 Uhr Eschen 07A16

Entspannungsabend in Eschen

Zeit für mich

Salome Bosch
Eschen, Kindergarten Schönbühl
Gemeinde Eschen

13.03.25 18:30 Uhr Schaan 07A17

Mehr Lebensqualität mit Cranio-Griffen für den Alltag

Einstieg in die Methode mit praktischen Übungen

MMag. Mag. Patrizia Rusch
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



Marlies Engler

Gemeindeverantwortliche Planken

Kreativität beim Geschichten schreiben und Erholung in den Entspannungsabenden ergänzen das Plankner Programm inspirierend und ausgewogen. Abschalten, loslassen und gleichzeitig gestalten.

13.03.25 19:00 Uhr Gamprin 07A18

Emmett, eine neue Therapie-Technique
Zwei Finger, eine Lösung

👤 Beatrice Goop
📍 Gamprin, Vereinshaus
🏠 Gemeinde Gamprin

18.03.25 19:00 Uhr Balzers 07A19

Homöopathische Hausapotheke
Eine wirkliche Alternative

👤 Sandra Frei
📍 Balzers, Alter Pfarrhof, Stube
🏠 Gemeinde Balzers

27.03.25 18:00 Uhr Schaan 07A20

Vortrag: Fasten nach Hildegard von Bingen

Das «sanfte» Fasten

👤 Tamara Alexandra Ospelt und Katalin Wenaweser
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

31.03.25 18:00 Uhr Schaan 07A21

Fastenwoche nach Hildegard von Bingen

Bewusstheit und Achtsamkeit pflegen

👤 Tamara Alexandra Ospelt und Katalin Wenaweser
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

01.04.25 19:00 Uhr Schaan 07A22

Verstehen und Hören im Alter

Warum es zunehmend schwieriger und anstrengender wird

👤 Thomas Lerner
📍 Schaan, Pfarreizentrum (neben TaK)

04.04.25 19:00 Uhr Triesen 07A23

Jin Shin Jyutsu: Strömen, Selbsthilfekurs 2

Die 26 Sicherheitsenergieschlösser und ihre Bedeutung

👤 Cornelia Nutt
📍 Triesen, Jin Shin Jyutsu Praxis, Feldstrasse 106
🏠 Gemeinde Triesen

12.04.25 09:00 Uhr 07A24

Waldbaden und Natur-Yoga und Waldbaden am Vormittag

Wald und Natur spüren, fühlen und genießen

👤 Inge Büchel
📍 Ort wird noch bekannt gegeben

16.05.25 19:00 Uhr Triesen 07A25

Jin Shin Jyutsu: Strömen, Selbsthilfekurs 3

Beziehungen von Finger und Zehen

👤 Cornelia Nutt
📍 Triesen, Jin Shin Jyutsu Praxis, Feldstrasse 106
🏠 Gemeinde Triesen

22.05.25 19:00 Uhr Balzers 07A26

Kinesio-Taping, eine moderne Therapiemethode

Workshop für medizinische Laien

👤 Martin Büchel und Maximilian Brosewski
📍 Balzers, Praxis Physioplus
🏠 Gemeinde Balzers

27.05.25 17:30 Uhr 07A27

Abendwanderung und Natur-Yoga im Valünatal

Achtsamkeit in der Natur

👤 Inge Büchel
📍 Treffpunkt: Steg, Parkplatz Gänglesee

24.06.25 18:00 Uhr 07A28

Waldbaden und Natur-Yoga und Waldbaden am Abend

Wald und Natur spüren, fühlen und genießen

👤 Inge Büchel
📍 Ort wird noch bekannt gegeben



Eliane Vogt

Gemeindeverantwortliche Mauren/Schaanwald

Von Gitarrenkursen Fototechnik, Gedächtnistricks oder Kreativkursen bis hin zu Gesundheit, Tanzen für Kinder und Sprachen wird in Mauren-Schaanwald ein bunter Strauss an Weiterbildung angeboten. Dieser wird bereichert durch Kurse rund um die Briefmarken.



Stein Egerta: Der ideale Tagungsort für Ihr Seminar

Raummiete





Bewegung & Fitness

Ein gesunder Körper ist die Grundlage für Ihr Wohlbefinden, bleiben Sie fit und aktiv.

↓ PILATES

07.01.25 08:15 Uhr Vaduz 08A01

Pilates am Dienstagmorgen

Intensives, stärkendes, ganzheitliches Training

👤 Tamara Ospelt
📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis

29.04.25 08:15 Uhr Vaduz 08A02

Pilates am Dienstagmorgen

Intensives, stärkendes, ganzheitliches Training

👤 Tamara Ospelt
📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis

07.01.25 17:30 Uhr Vaduz 08A03

Pilates am Dienstagabend

Intensives, stärkendes, ganzheitliches Training

👤 Tamara Ospelt
📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis

29.04.25 17:30 Uhr Vaduz 08A04

Pilates am Dienstagabend

Intensives, stärkendes, ganzheitliches Training

👤 Tamara Ospelt
📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis

08.01.25 08:15 Uhr Vaduz 08A05

Pilates am Mittwochmorgen

Intensives, stärkendes, ganzheitliches Training

👤 Tamara Ospelt
📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis

09.01.25 08:15 Uhr Vaduz 08A07

Pilates am Donnerstagmorgen

Sanftes, gezieltes, rüchenschonendes Trainieren für Einsteiger

👤 Tamara Ospelt
📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis

08.05.25 08:15 Uhr Vaduz 08A08

Pilates am Donnerstagmorgen

Sanftes, gezieltes, rüchenschonendes Trainieren für Einsteiger

👤 Tamara Ospelt
📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis

09.01.25 19:15 Uhr Vaduz 08A09

Pilates mit Beckenbodentraining in Vaduz

Für Fortgeschrittene

👤 Karin Elsensohn
📍 Vaduz, Primarschule Ebenholz, Musikzimmer
🏢 Gemeinde Vaduz

08.05.25 19:15 Uhr Vaduz 08A10

Pilates mit Beckenbodentraining in Vaduz

Für Fortgeschrittene

👤 Karin Elsensohn
📍 Vaduz, Primarschule Ebenholz, Musikzimmer
🏢 Gemeinde Vaduz

16.01.25 18:30 Uhr Eschen 08A11

Stand-up-Pilates

Das neue, effektive Trainingskonzept

👤 Carmen Eggenberger
📍 Eschen, Primarschule, Aula
🏢 Gemeinde Eschen

23.01.25 09:30 Uhr Triesen 08A12

Pilates-Beckenboden-Training in Triesen

Körperbewusstes und stärkendes Training

👤 Daniela Feigl
📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Bewegungsraum
🏢 Gemeinde Triesen

03.04.25 18:15 Uhr Mauren 08A13

Pilates, the way of life

Ausgewogenes Ganzkörpertraining

👤 Carmen Eggenberger
📍 Mauren, Jugendhaus Weiherring
🏢 Gemeinde Mauren

↓ YOGA

13.01.25 18:30 Uhr Triesen 08B01

Sanftes Yoga und Meditation, mehr Bewusstsein

Den Tag ausklingen lassen

👤 Inge Büchel
📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Bewegungsraum
🏢 Gemeinde Triesen

13.01.25 18:30 Uhr Triesen 08B01A

Sanftes Yoga und Meditation, mehr Bewusstsein

Den Tag ausklingen lassen

👤 Inge Büchel
📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Bewegungsraum
🏢 Gemeinde Triesen

20.01.25 18:30 Uhr Triesen 08B01B

Sanftes Yoga und Meditation, mehr Bewusstsein

Den Tag ausklingen lassen

👤 Inge Büchel
📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Bewegungsraum
🏢 Gemeinde Triesen

27.01.25 18:30 Uhr Triesen 08B01C

Sanftes Yoga und Meditation, mehr Bewusstsein

Den Tag ausklingen lassen

👤 Inge Büchel
📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Bewegungsraum
🏢 Gemeinde Triesen

03.02.25 18:30 Uhr Triesen 08B01D

Sanftes Yoga und Meditation, mehr Bewusstsein

Den Tag ausklingen lassen

👤 Inge Büchel
📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Bewegungsraum
🏢 Gemeinde Triesen

10.02.25 18:30 Uhr Triesen 08B01E

Sanftes Yoga und Meditation, mehr Bewusstsein

Den Tag ausklingen lassen

👤 Inge Büchel
📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Bewegungsraum
🏢 Gemeinde Triesen



Marlies Wohlwend

Gemeindevorantwörtliche Eschen/Nendeln

Balsam für Körper und Seele sind die halbjährlichen Themen: Verschiedene Bewegungsangebote wie Stand-up-Pilates, Bodyforming, Kraft für den Körper oder Yoga sind gut für einen vitalen und beweglichen Körper. Malangebote sind Nahrung für die Kreativität und in der Kulinarik wird gezeigt, wie Körper und Seele mit Köstlichkeiten Gutes getan werden kann.

13.01.25 19:00 Uhr Mauren 08B02
Chi Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene in Mauren
 Ruhige, meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis
 👤 Stefanie Hastrich
 📍 Mauren, Jugendhaus Weiherring
 🏠 Gemeinde Mauren

15.01.25 17:30 Uhr Ruggell 08B03
Chi Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene in Ruggell
 Ruhige, meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis
 👤 Stefanie Hastrich
 📍 Ruggell, Kindergarten, Mehrzweckraum
 🏠 Gemeinde Ruggell

15.01.25 19:00 Uhr Ruggell 08B04
Chi Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene in Ruggell
 Ruhige, meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis
 👤 Stefanie Hastrich
 📍 Ruggell, Kindergarten, Mehrzweckraum
 🏠 Gemeinde Ruggell

05.05.25 19:00 Uhr Mauren 08B05
Chi Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene in Mauren
 Ruhige, meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis
 👤 Stefanie Hastrich
 📍 Mauren, Jugendhaus Weiherring
 🏠 Gemeinde Mauren

07.05.25 17:30 Uhr Ruggell 08B06
Chi Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene in Ruggell
 Ruhige, meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis
 👤 Stefanie Hastrich
 📍 Ruggell, Kindergarten, Mehrzweckraum
 🏠 Gemeinde Ruggell

07.05.25 19:00 Uhr Ruggell 08B07
Chi Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene in Ruggell
 Ruhige, meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis
 👤 Stefanie Hastrich
 📍 Ruggell, Kindergarten, Mehrzweckraum
 🏠 Gemeinde Ruggell

14.01.25 19:00 Uhr Vaduz 08B08
Yoga am Dienstag
 Aus dem Denken heraus, hinein ins Gefühl
 👤 Olga Meier
 📍 Vaduz, Kindergarten Habersfeld, Rhythmikraum
 🏠 Gemeinde Vaduz

06.05.25 19:00 Uhr Vaduz 08B09
Yoga am Dienstag
 Aus dem Denken heraus, hinein ins Gefühl
 👤 Olga Meier
 📍 Vaduz, Kindergarten Habersfeld, Rhythmikraum
 🏠 Gemeinde Vaduz

15.01.25 08:30 Uhr Gamprin 08B10
Yoga am Mittwochmorgen
 Aus dem Denken heraus, hinein ins Gefühl
 👤 Olga Meier
 📍 Gamprin, Vereinshaus
 🏠 Gemeinde Gamprin

07.05.25 08:30 Uhr Gamprin 08B11
Yoga am Mittwochmorgen
 Aus dem Denken heraus, hinein ins Gefühl
 👤 Olga Meier
 📍 Gamprin, Vereinshaus
 🏠 Gemeinde Gamprin

16.01.25 18:15 Uhr Eschen 08B12
Hatha Yoga
 Es ist nie zu spät, so zu sein, wie man gerne gewesen wäre!
 👤 Andrea Kolb-Marxer
 📍 Eschen, Kindergarten Schönbühl, Bewegungsraum
 🏠 Gemeinde Eschen

28.01.25 18:15 Uhr Eschen 08B13
Yoga für den Rücken
 Back in Motion
 👤 Andrea Kolb-Marxer
 📍 Eschen, Kindergarten Schönbühl, Bewegungsraum
 🏠 Gemeinde Eschen

17.02.25 18:30 Uhr Triesen 08B14
Lu Jong, Einführung ins Tibetische Yoga
 Einblicke in das alte Heilyoga
 👤 Inge Büchel
 📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Bewegungsraum
 🏠 Gemeinde Triesen

↓ **TAIJIQUAN & QI GONG**

12.01.25 17:45 Uhr Gamprin 08C01
Tai Chi am Sonntagabend: der weiche Energiefluss
 Anfänger, Einführung in die Yang-Form
 👤 Dilxat Tursun
 📍 Benden, Akademie für Tanz und Tai Chi

14.01.25 09:00 Uhr Gamprin 08C02
Tai Chi am Dienstagmorgen: der weiche Energiefluss
 Anfänger, Einführung in die Yang-Form
 👤 Dilxat Tursun
 📍 Benden, Akademie für Tanz und Tai Chi

14.01.25 17:30 Uhr Gamprin 08C03
Tai Chi am Dienstagabend: der weiche Energiefluss
 Anfänger, Einführung in die Yang-Form
 👤 Dilxat Tursun
 📍 Benden, Akademie für Tanz und Tai Chi

16.01.25 17:45 Uhr Gamprin 08C04
Tai Chi am Donnerstagabend: der weiche Energiefluss
 Anfänger, Einführung in die Yang-Form
 👤 Dilxat Tursun
 📍 Benden, Akademie für Tanz und Tai Chi

29.01.25 17:30 Uhr Schaan 08C05
Qi Gong für Fortgeschrittene
 Kraft, Beweglichkeit, Ruhe und Gelassenheit
 👤 Margot Sele
 📍 Schaan, Raum für Begegnung

29.01.25 18:45 Uhr Schaan 08C06
Qi Gong für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene
 Kraft, Beweglichkeit, Ruhe und Gelassenheit
 👤 Margot Sele
 📍 Schaan, Raum für Begegnung

03.02.25 18:00 Uhr Vaduz 08C07
Qi Gong für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene
 Kraft, Beweglichkeit, Ruhe und Gelassenheit
 👤 Margot Sele
 📍 Vaduz, Primarschule Ebenholz
 🏠 Gemeinde Vaduz

11.03.25 18:30 Uhr Eschen 08C08
Kopf-Selbstmassage in 5 Figuren, Tiao Shen Gong
 Im Gleichgewicht mit Körper und Geist
 👤 Eva Wagner-Beck
 📍 Eschen, Primarschule, Musikzimmer
 🏠 Gemeinde Eschen

03.02.25 19:10 Uhr Vaduz 08C09
Chang Shou Gong, das Qi Gong des langen und gesunden Lebens
 Blockaden lösen, Organe harmonisieren
 👤 Margot Sele
 📍 Primarschule Ebenholz, Vaduz
 🏠 Gemeinde Vaduz



Nicole Mestre Cuello
 Gemeindevorantwortliche Triesen

Mit neuen Ideen stehen Genuss und Körperarbeit im Mittelpunkt. Professionelle Kochangebote vom Festtagsbraten bis hin zu Spargelvariationen, Gesundheitsangebote von Jin Shin Jyutsu bis hin zu Meditation und Yoga, so gibt es Leckerbissen und bereichernde Erfahrungen für Interessierte.

↓ **BEWEGUNG & FITNESS**

07.01.25 12:15 Uhr Vaduz 08D01

Stretch & Relax: Aktive Erholung am Mittag
Fasziendehnen gegen Schmerzen

👤 Tamara Ospelt
📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis

29.04.25 12:15 Uhr Vaduz 08D02

Stretch & Relax: Aktive Erholung am Mittag
Fasziendehnen gegen Schmerzen

👤 Tamara Ospelt
📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis

07.01.25 13:30 Uhr Vaduz 08D03

Golf-Winterfitness am Dienstagnachmittag
Für mehr Flexibilität, höhere Core-Stabilisation und effektivere Rotation

👤 Tamara Ospelt
📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis

07.01.25 16:15 Uhr Vaduz 08D04

Gesunde Gelenke, schmerz-freies Bewegen
Das effektive Training nach Liebscher & Bracht

👤 Tamara Ospelt
📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis

29.04.25 16:15 Uhr Vaduz 08D05

Gesunde Gelenke, schmerz-freies Bewegen
Das effektive Training nach Liebscher & Bracht

👤 Tamara Ospelt
📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis

07.01.25 18:00 Uhr Schaan 08D06

Bewegter Rücken, absolut ein-fach und sehr wirkungsvoll
Das moderne Training, das wirk-lich für alle geeignet ist.

👤 Manuela Germana Hiestand
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

29.04.25 18:00 Uhr Schaan 08D07

Bewegter Rücken, absolut ein-fach und sehr wirkungsvoll
Das moderne Training, das wirklich für alle geeignet ist.

👤 Manuela Germana Hiestand
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

07.01.25 18:45 Uhr Vaduz 08D08

Stretch & Relax: Aktive Erholung am Abend
Fasziendehnen gegen Schmerzen

👤 Tamara Ospelt
📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis

29.04.25 18:45 Uhr Vaduz 08D09

Stretch & Relax: Aktive Erholung am Abend
Fasziendehnen gegen Schmerzen

👤 Tamara Ospelt
📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis

07.01.25 19:05 Uhr Schaan 08D10

Faszien-Yoga
Federn, Dehnen, Schwingen

👤 Manuela Germana Hiestand
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

29.04.25 19:05 Uhr Schaan 08D11

Faszien-Yoga
Federn, Dehnen, Schwingen

👤 Manuela Germana Hiestand
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

08.01.25 09:30 Uhr Vaduz 08D12

Fit & Stretch ab 66
Gesundheitliches Ganzkörpertraining

👤 Tamara Ospelt
📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis

08.01.25 12:15 Uhr Vaduz 08D14

Fit am Mittag
Effektives Training zwischendurch

👤 Tamara Ospelt
📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis

08.01.25 13:30 Uhr Vaduz 08D16

Fit & Stretch nach Liebscher & Bracht
Muskeln stärken, Muskeln strecken

👤 Tamara Ospelt
📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis

08.01.25 17:45 Uhr Vaduz 08D18

Dayo, Dance-Yoga am Mittwochabend
Emotionen & Exercise

👤 Andrea Cipriano
📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis

07.05.25 17:45 Uhr Vaduz 08D19

Dayo, Dance-Yoga am Mittwochabend
Emotionen & Exercise

👤 Andrea Cipriano
📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis

08.01.25 19:00 Uhr Vaduz 08D20

Faszien-Yoga am Mittwochabend
Für einen elastischen und straffen Körper

👤 Andrea Cipriano
📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis

07.05.25 19:00 Uhr Vaduz 08D21

Faszien-Yoga am Mittwochabend
Für einen elastischen und straffen Körper

👤 Andrea Cipriano
📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis

09.01.25 19:00 Uhr Vaduz 08D22

Cantienica: Körperstärkung, Körperintelligenz
Das Training für hohe Ansprüche und wenig Zeit

👤 Martina Tranninger
📍 Vaduz, Kindergarten Schwefel, Bewegungsraum KIGA 2
🏛️ Gemeinde Vaduz

08.05.25 19:00 Uhr Vaduz 08D23

Cantienica: Körperstärkung, Körperintelligenz
Das Training für hohe Ansprüche und wenig Zeit

👤 Martina Tranninger
📍 Vaduz, Kindergarten Schwefel, Bewegungsraum KIGA 2
🏛️ Gemeinde Vaduz

09.01.25 12:15 Uhr Vaduz 08D24

Faszien-Yoga am Donnerstagmittag
Für einen elastischen und straffen Körper

👤 Andrea Cipriano
📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis

08.05.25 12:15 Uhr Vaduz 08D25

Faszien-Yoga am Donnerstagmittag
Für einen elastischen und straffen Körper

👤 Andrea Cipriano
📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis

09.01.25 17:45 Uhr Vaduz 08D26

Männerrunde, das andere Training
Männer unter sich

👤 Tamara Ospelt
📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis

08.05.25 17:45 Uhr Vaduz 08D27

Männerrunde, das andere Training
Männer unter sich

👤 Tamara Ospelt
📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis



Xenia Schlegel

Gemeindevorstandliche Vaduz

Zahlreiche Bewegungsangebote von Body-workout über Qi Gong bis hin zu Cantienica und den Schnupperkursen Schiessen halten Menschen und die Konzentration fit und den Körper geschmeidig. Dazu das umfassende Sprachangebot von Deutsch bis Russisch, das Einblicke in andere Kulturkreise gibt und das Gehirn in Schwung hält.

<p>13.01.25 16:45 Uhr Vaduz 08D28</p> <p>Männerrunde, das andere Training Männer unter sich</p> <p>👤 Tamara Ospelt 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>	<p>16.01.25 08:30 Uhr Eschen 08D38</p> <p>Muskelaufbau mit dem eigenen Körper Back in Balance: Kräftigung für den ganzen Körper</p> <p>👤 Eliane Vogt 📍 Eschen, Primarschule, Turnhalle 🏘 Gemeinde Eschen</p>	<p>29.04.25 19:00 Uhr Vaduz 08D46</p> <p>Schnupperkurs: Schiessen mit Kleinkalibergewehr Ruhe, Konzentration und Technik</p> <p>👤 Gustav Kaufmann und Stephan Hoop 📍 Vaduz, Schiessstand Rheinau 🏘 Gemeinde Vaduz</p>
<p>13.01.25 19:00 Uhr Vaduz 08D29</p> <p>Männerrunde, das andere Training Männer unter sich</p> <p>👤 Tamara Ospelt 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>	<p>17.01.25 17:30 Uhr Eschen 08D39</p> <p>Kraft Workout 40plus Denn Muskeln halten fit, gesund und schlank</p> <p>👤 Eliane Vogt 📍 Eschen, Primarschule, Turnhalle 🏘 Gemeinde Eschen</p>	<p>03.05.25 09:00 Uhr Vaduz 08D47</p> <p>Schnupperkurs: Schiessen mit Kleinkalibergewehr Ruhe, Konzentration und Technik</p> <p>👤 Gustav Kaufmann und Stephan Hoop 📍 Vaduz, Schiessstand Rheinau 🏘 Gemeinde Vaduz</p>
<p>28.04.25 16:45 Uhr Vaduz 08D30</p> <p>Männerrunde, das andere Training Männer unter sich</p> <p>👤 Tamara Ospelt 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>	<p>17.01.25 18:30 Uhr Nendeln 08D40</p> <p>Japanische Schwertkampfkunst Konzentration und Abschalten zugleich</p> <p>👤 Metin Kayar 📍 Nendeln, Budokan by Metin Kayar</p>	<p>13.05.25 19:00 Uhr Vaduz 08D48</p> <p>Schnupperkurs: Schiessen mit Kleinkalibergewehr Ruhe, Konzentration und Technik</p> <p>👤 Gustav Kaufmann und Stephan Hoop 📍 Vaduz, Schiessstand Rheinau 🏘 Gemeinde Vaduz</p>
<p>28.04.25 19:00 Uhr Vaduz 08D31</p> <p>Männerrunde, das andere Training Männer unter sich</p> <p>👤 Tamara Ospelt 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>	<p>31.01.25 18:30 Uhr Nendeln 08D41</p> <p>Japanische Schwertkampfkunst Konzentration und Abschalten zugleich</p> <p>👤 Metin Kayar 📍 Nendeln, Budokan by Metin Kayar</p>	<p>17.05.25 09:00 Uhr Vaduz 08D49</p> <p>Schnupperkurs: Schiessen mit Kleinkalibergewehr Ruhe, Konzentration und Technik</p> <p>👤 Gustav Kaufmann und Stephan Hoop 📍 Vaduz, Schiessstand Rheinau 🏘 Gemeinde Vaduz</p>
<p>09.01.25 18:45 Uhr Vaduz 08D32</p> <p>Rückenfit mit Stretch & Relax Training und Faszien dehnen gegen Schmerzen</p> <p>👤 Tamara Ospelt 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>	<p>08.05.25 18:45 Uhr Vaduz 08D33</p> <p>Rückenfit mit Stretch & Relax Training und Faszien dehnen gegen Schmerzen</p> <p>👤 Tamara Ospelt 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>	<p>20.05.25 19:00 Uhr Vaduz 08D50</p> <p>Schnupperkurs: Schiessen mit Kleinkalibergewehr Ruhe, Konzentration und Technik</p> <p>👤 Gustav Kaufmann und Stephan Hoop 📍 Vaduz, Schiessstand Rheinau 🏘 Gemeinde Vaduz</p>
<p>13.01.25 17:45 Uhr Vaduz 08D34</p> <p>Rückenfit: Zur Stärkung der Rücken- und Rumpfmuskeln Das andere Training</p> <p>👤 Tamara Ospelt 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>	<p>07.03.25 18:30 Uhr Nendeln 08D42</p> <p>Kampfkunst mit dem berühmten Nunchaku von Bruce Lee Schulung der Beweglichkeit</p> <p>👤 Metin Kayar 📍 Nendeln, Budokan by Metin Kayar</p>	<p>09.05.25 18:30 Uhr Nendeln 08D51</p> <p>Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen Einblick gewinnen in das vielfältige System</p> <p>👤 Metin Kayar 📍 Nendeln, Budokan by Metin Kayar</p>
<p>28.04.25 17:45 Uhr Vaduz 08D35</p> <p>Rückenfit: Zur Stärkung der Rücken- und Rumpfmuskeln Das andere Training</p> <p>👤 Tamara Ospelt 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>	<p>28.03.25 18:30 Uhr Nendeln 08D43</p> <p>Kampfkunst mit dem berühmten Nunchaku von Bruce Lee Schulung der Beweglichkeit</p> <p>👤 Metin Kayar 📍 Nendeln, Budokan by Metin Kayar</p>	<p>23.05.25 18:30 Uhr Nendeln 08D52</p> <p>Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen Einblick gewinnen in das vielfältige System</p> <p>👤 Metin Kayar 📍 Nendeln, Budokan by Metin Kayar</p>
<p>13.01.25 10:10 Uhr 08D36</p> <p>Langlauf klassisch Einsteigerkurs Der beste Einstieg in den Langlaufsport</p> <p>👤 Alexandra Hasler 📍 Oberer Parkplatz Gänglesee, Steg 🏘 Gemeinde Triesenberg</p>	<p>26.03.25 09:45 Uhr Schaan 08D44</p> <p>Laufkurs für Einsteiger Wie starte ich richtig mit meinen ersten Laufkilometern</p> <p>👤 Alexandra Hasler 📍 Schaan, Parkplatz Tennisplatz auf Dux</p>	<p>↓ Workout & Kondition</p> <p>08.01.25 08:15 Uhr Nendeln 08E01</p> <p>Bodyforming, gestärkt durch die Wechseljahre Problemzonentraining, Gewebestraffung, Vorbeugen von Beschwerden</p> <p>👤 Robina Ritter 📍 Nendeln, Turnhalle Primarschule 🏘 Gemeinde Eschen</p>
<p>14.01.25 06:30 Uhr Balzers 08D37</p> <p>Schnupperstunden Aqua Fit Intensive Übungen für Bauch, Beine und Po</p> <p>👤 Daniela Bini 📍 Balzers, Hallenbad 🏘 Gemeinde Balzers</p>	<p>22.04.25 19:00 Uhr Vaduz 08D45</p> <p>Schnupperkurs: Schiessen mit Kleinkalibergewehr Ruhe, Konzentration und Technik</p> <p>👤 Gustav Kaufmann und Stephan Hoop 📍 Vaduz, Schiessstand Rheinau 🏘 Gemeinde Vaduz</p>	



07.05.25 08:15 Uhr Nendeln 08E02
Bodyforming, gestärkt durch die Wechseljahre
 Problemzonentraining, Gewebestraffung, Vorbeugen von Beschwerden
 👤 Robina Ritter
 📍 Nendeln, Turnhalle Primarschule
 🏠 Gemeinde Eschen

14.01.25 19:15 Uhr Vaduz 08E03
Bodyworkout für Frauen und Männer in Vaduz
 Ganzkörper-Fitnessstraining
 👤 Carolin Eller
 📍 Vaduz, Kindergarten Ebenholz
 🏠 Gemeinde Vaduz

06.05.25 19:15 Uhr Vaduz 08E04
Bodyworkout für Frauen und Männer in Vaduz
 Ganzkörper-Fitnessstraining
 👤 Carolin Eller
 📍 Vaduz, Kindergarten Ebenholz
 🏠 Gemeinde Vaduz

20.01.25 08:45 Uhr Ruggell 08E05
Fatburner-Bauchkiller am Montagmorgen
 Der Name ist Programm
 👤 Sabrina Nachbaur
 📍 Ruggell, Vereinshaus, Judoraum
 🏠 Gemeinde Ruggell

05.05.25 08:45 Uhr Ruggell 08E06
Fatburner-Bauchkiller am Montagmorgen
 Der Name ist Programm
 👤 Sabrina Nachbaur
 📍 Ruggell, Vereinshaus, Judoraum
 🏠 Gemeinde Ruggell

↓ **Tanzen**

20.01.25 19:30 Uhr Balzers 08F01
Tanzkurs für Fortgeschrittene
 👤 Iva Eberle
 📍 Balzers, Primarschule Iramali, Aula
 🏠 Gemeinde Balzers

10.03.25 19:30 Uhr Balzers 08F02
Tanzkurs für Fortgeschrittene
 👤 Iva Eberle
 📍 Balzers, Primarschule Iramali, Aula
 🏠 Gemeinde Balzers

21.01.25 18:30 Uhr Triesen 08F03
Bachata II Tanzkurs am Dienstagabend
 Für leicht Fortgeschrittene
 👤 Massimo Daniele
 📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Kleinkunsthöhne
 🏠 Gemeinde Triesen

06.05.25 18:30 Uhr Triesen 08F04
Bachata II Tanzkurs am Dienstagabend
 Für leicht Fortgeschrittene
 👤 Massimo Daniele
 📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Kleinkunsthöhne
 🏠 Gemeinde Triesen

21.01.25 19:30 Uhr Triesen 08F05
Salsa Cubana am Dienstagabend
 Für Anfänger
 👤 Massimo Daniele
 📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Kleinkunsthöhne
 🏠 Gemeinde Triesen

21.01.25 19:30 Uhr Gamprin 08F06
Tanzkurs für Anfänger
 Discofox, langsamer Walzer, Cha-Cha-Cha & Co.
 👤 Maria Sigg
 📍 Gamprin, Vereinshaus
 🏠 Gemeinde Gamprin

04.02.25 16:15 Uhr Mauren 08F07
Tanzworkshop für Jugendliche
 Für Mädchen und Jungen von 5 bis 9 Jahren
 👤 Simone Marxer
 📍 Mauren, Jugendhaus Weiherring
 🏠 Gemeinde Mauren



04.02.25 17:30 Uhr Mauren 08F08
Tanzworkshop für Jugendliche
 Für Mädchen und Jungen von 9 bis 12 Jahren
 👤 Simone Marxer
 📍 Mauren, Jugendhaus Weiherring
 🏠 Gemeinde Mauren

10.03.25 18:30 Uhr Triesen 08F09
Salsa Cubana II am Montagabend
 Für leicht Fortgeschrittene
 👤 Massimo Daniele
 📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Bewegungsraum
 🏠 Gemeinde Triesen

11.03.25 18:30 Uhr Triesen 08F10
Bachata Tanzkurs am Dienstagabend
 Für Anfänger
 👤 Massimo Daniele
 📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Kleinkunsthöhne
 🏠 Gemeinde Triesen

12.03.25 18:00 Uhr Gamprin 08F11
Line Dance
 Tanz, Koordination und Freude
 👤 Elisabeth Elkuch-Heid
 📍 Gamprin, Vereinshaus
 🏠 Gemeinde Gamprin

05.05.25 18:30 Uhr Triesen 08F12
Salsa Cubana III am Montagabend
 Für Fortgeschrittene
 👤 Massimo Daniele
 📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Bewegungsraum
 🏠 Gemeinde Triesen



Ernährung, Essen & Kulinarik
 Lernen Sie exotische Rezepte und eine richtige Ernährung.

17.01.25 18:30 Uhr Balzers 09A01
Fermentieren von Gemüse, Sauerkraut, Kimchi & Co
 Schmackhaft, haltbar und gesund
 👤 Klaus Reiter
 📍 Balzers, Realschule, Schulküche
 🏠 Gemeinde Balzers

22.01.25 18:00 Uhr Gamprin 09A02
Thailändisch kochen und genießen
 Gesund, lecker, einfach
 👤 Klaus Reiter
 📍 Gamprin, Gemeindehaus, Saalküche
 🏠 Gemeinde Gamprin

22.01.25 19:00 Uhr Vaduz 09A03
Wein und Käse: Romanze oder Rosenkrieg?
 Die kleine Harmonielehre
 👤 Alexandria Anna Karnberger, Joel Grossmann und Natalia Walch
 📍 Vaduz, Mövenpick Weinkeller

25.01.25 09:00 Uhr Schaan 09A04
Wurstn für Anfänger
 Vormittagsworkshop: Grundkenntnisse des Wurstens
 👤 Peter Knöpfel
 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

27.01.25 19:00 Uhr Eschen 09A05
Kochen ohne Kohlenhydrate: schnell, einfach, lecker
 Abnehmen leicht gemacht
 👤 Eliane Vogt
 📍 Eschen, Schulzentrum Unterland
 🏠 Gemeinde Eschen

03.02.25 18:00 Uhr Triesen 09A06
Knödel und Saucen
 Wissenswertes für optimalen Genuss
 👤 Werner Vögel
 📍 Triesen, Primarschule, Schulküche
 🏠 Gemeinde Triesen

06.02.25 18:00 Uhr Gamprin 09A07
Ramen, Japanische Suppe mit Nudeln
 Essen wie in Japan
 👤 Katrin Yamaguchi
 📍 Gamprin, Gemeindehaus, Saalküche
 🏠 Gemeinde Gamprin

08.02.25 09:00 Uhr Schaan 09A08

Knödel, eine runde Sache
Leckereien, die es in sich haben!

👤 Ursula Bachmann
📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

15.02.25 15:00 Uhr Balzers 09A09

Liebe geht durch den Magen, Kochen für den Herzensmensch
Der ganz besondere Valentinskochkurs

👤 Klaus Reiter
📍 Balzers, Realschule, Schulküche
🏠 Gemeinde Balzers

26.02.25 18:30 Uhr Gamprin 09A10

Bärlauchküche
Ganz viel Inspiration und Genuss

👤 Christina Hunziker
📍 Gamprin, Gemeindehaus, Saalküche
🏠 Gemeinde Gamprin

13.03.25 17:30 Uhr Schaan 09A11

Kochen und gut essen
Menüs, die gut zum Nachkochen sind.

👤 Peter Knöpfel
📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

15.03.25 09:00 Uhr Eschen 09A12

Brot backen, Sauerteig und feine Sorten

👤 Bernarda Haas
📍 Eschen, Schulzentrum Unterland
🏠 Gemeinde Eschen

22.03.25 11:00 Uhr Balzers 09A13

Sushi zubereiten
Einführung in die japanische Sushi-Welt

👤 Akiko Sawamoto
📍 Balzers, Realschule, Schulküche
🏠 Gemeinde Balzers

18.03.25 18:30 Uhr Balzers 09A14

Für Geniesser: From Nose to Tail, the Second Cut
Mehr als Filet, Entrecôte & Co.

👤 Klaus Reiter
📍 Balzers, Realschule, Schulküche
🏠 Gemeinde Balzers

21.03.25 18:00 Uhr Triesen 09A15

Festtagsbraten und herz-hafte Schmorgerichte
Fleisch und Saucen in allen Variationen

👤 Werner Vögel
📍 Triesen, Primarschule, Schulküche
🏠 Gemeinde Triesen

24.03.25 19:00 Uhr Schaan 09A16

Gerichte, die zeigen, was Essen bewirkt
Iss Dich glücklich!

👤 Eliane Vogt
📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

29.03.25 11:00 Uhr Balzers 09A17

Sushi zubereiten
Einführung in die japanische Sushi-Welt

👤 Akiko Sawamoto
📍 Balzers, Realschule, Schulküche
🏠 Gemeinde Balzers



01.04.25 18:30 Uhr Schaan 09A18

Ein Duft von Heimat: Omas Schätze modern kreiert
Kochen regional & rational: aus Hofläden

👤 Klaus Reiter
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

03.04.25 18:00 Uhr Gamprin 09A19

Japanische Nudelgerichte
Essen wie in Japan

👤 Katrin Yamaguchi
📍 Gamprin, Gemeindehaus, Saalküche
🏠 Gemeinde Gamprin

11.04.25 18:00 Uhr Triesen 09A20

Für Männer: Kitchen Basics, Kitchen Skills
Nicht nur für Anfänger

👤 Werner Vögel
📍 Triesen, Primarschule, Schulküche
🏠 Gemeinde Triesen

11.04.25 19:00 Uhr Gamprin 09A21

One Pot Gerichte, nachhaltig, regional, neu interpretiert
Ein Klassiker mit frischem Trend

👤 Klaus Reiter
📍 Gamprin, Gemeindehaus, Saalküche
🏠 Gemeinde Gamprin

07.05.25 18:00 Uhr Triesen 09A22

Spargelvariationen, Aromen des Frühlings
Kreative, leichte Küche von heute

👤 Werner Vögel
📍 Triesen, Primarschule, Schulküche
🏠 Gemeinde Triesen

12.05.25 19:00 Uhr Mauren 09A23

Wertvolle Power-Smoothies
Vitalstoffreich und alltagstauglich

👤 Eliane Vogt
📍 Mauren, Ernährungs- und Bewegungsstudio Eliane Vogt
🏠 Gemeinde Mauren

14.05.25 14:00 Uhr Gamprin 09A24

Kinder-Kochkurs
Mit Begeisterung zur gesunden Ernährung

👤 Eliane Vogt
📍 Gamprin, Gemeindehaus, Saalküche
🏠 Gemeinde Gamprin

14.05.25 18:00 Uhr Schaan 09A25

Paella in der Feuerschale zubereiten
Geniessen wie in Spanien

👤 Markus Plat
📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

19.05.25 18:30 Uhr Schaan 09A26

Schätze vor der Haustür: Gemüseküchlein, genussvolle Variationen
Kochen regional & rational: aus Hofläden

👤 Eliane Vogt
📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch
🏠 In Kooperation mit dem Verein Feldfreunde / Michaela Hogenboom



13.06.25 18:30 Uhr Balzers 09A27

Regionale Küche, frisch, kreativ und vielseitig
Genussreicher, nachhaltiger Frische-Zauber aus der Region

👤 Klaus Reiter
📍 Balzers, Realschule, Schulküche
🏠 Gemeinde Balzers

Corinne Indermaur

Gemeindeverantwortliche Balzers

Ob Englische Schreibschrift, Perlenknüpfen, Malangebote bis hin zu regionalen Gaumenfreuden aus der Küche, das Balzner Programm ist Kreativität pur. Beim Aqua Fit und Tanzen bis hin zum Taping und Heilpflanzen können Teilnehmende ihren Wissensdurst stillen.





Sprachen

Das Sprachenlernen öffnet Türen zu neuen Abenteuern. Wohin möchten Sie?

↓ DEUTSCH

11.01.25 08:30 Uhr Schaan 10A01

Deutsch für leicht Fortgeschrittene A2
Deutsch am Samstagvormittag

👤 Liselotte Berger
📍 Schaan, Amt für Soziale Dienste

11.01.25 10:15 Uhr Schaan 10A02

Deutsch für Anfänger A1
Deutsch am Samstagvormittag

👤 Liselotte Berger
📍 Schaan, Amt für Soziale Dienste

13.01.25 18:00 Uhr Vaduz 10A03

Kostenlose Kursberatung für Deutschkurse

Welcher Deutschkurs ist für mich der richtige?

👤 Andrea Borer
📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

14.01.25 17:30 Uhr Vaduz 10A04

Deutsch A1+ Intensiv, Modul 1
Abendkurs

👤 Andrea Borer
📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

15.01.25 17:30 Uhr Vaduz 10A05

Deutsch B2+ Intensiv, Modul 1
Abendkurs

👤 Andrea Borer
📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

15.01.25 20:00 Uhr Vaduz 10A06

Deutsch B1+ Intensiv, Modul 1
Abendkurs

👤 Andrea Borer
📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

16.01.25 08:30 Uhr Vaduz 10A07

Deutsch C1+
Festigen Sie Ihr Wissen (Präsenz und Online)

👤 Andrea Borer
📍 Vaduz, Altes Pfarrhaus, EG Raum 2

18.02.25 17:30 Uhr Vaduz 10A08

Deutsch A1+ Intensiv, Modul 2
Abendkurs

👤 Andrea Borer
📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

17.02.25 17:30 Uhr Vaduz 10A09

Deutsch B2+ Intensiv, Modul 2
Abendkurs

👤 Andrea Borer
📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

17.02.25 20:00 Uhr Vaduz 10A10

Deutsch B1+ Intensiv, Modul 2
Abendkurs

👤 Andrea Borer
📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

05.04.25 08:30 Uhr Schaan 10A11

Deutsch für leicht Fortgeschrittene A2 Modul 2
Deutsch am Samstagvormittag

👤 Liselotte Berger
📍 Schaan, Amt für Soziale Dienste

05.04.25 10:15 Uhr Schaan 10A12

Deutsch für Anfänger A1 Modul 2
Deutsch am Samstagvormittag

👤 Liselotte Berger
📍 Schaan, Amt für Soziale Dienste

10.05.25 15:00 Uhr Vaduz 10A14

Prüfungsvorbereitung Deutsch A2
Fit für die Prüfung Deutsch ÖSD Zertifikat A2 (Präsenz und Online)

👤 Andrea Borer
📍 Vaduz, Altes Pfarrhaus, EG Raum 2

10.05.25 08:30 Uhr Vaduz 10A15

Prüfungsvorbereitung Deutsch B1
Fit für die Prüfung Deutsch ÖSD Zertifikat B1 (Präsenz und Online)

👤 Andrea Borer
📍 Vaduz, Altes Pfarrhaus, EG Raum 2

10.05.25 12:00 Uhr Vaduz 10A16

Prüfungsvorbereitung Deutsch B2
Fit für die Prüfung Deutsch ÖSD Zertifikat B2

👤 Andrea Borer
📍 Vaduz, Altes Pfarrhaus, EG Raum 2

03.06.25 08:30 Uhr Schaan 10A17

Deutsch-Prüfung A2
ÖSD-Nachweis der Deutschkenntnisse auf A2-Niveau

👤 ÖSD-Prüfungsexperten/innen
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

04.06.25 08:30 Uhr Schaan 10A18

Deutsch-Prüfung B1
ÖSD-Nachweis der Deutschkenntnisse auf B1-Niveau

👤 ÖSD-Prüfungsexperten/innen
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

05.06.25 08:30 Uhr Schaan 10A19

Deutsch-Prüfung B2
ÖSD-Nachweis der Deutschkenntnisse auf B2-Niveau

👤 ÖSD-Prüfungsexperten/innen
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

↓ ENGLISCH

17.01.25 08:30 Uhr Vaduz 10B01

Englischkurs für Leicht Fortgeschrittene A2

Freude an der Sprache bekommen

👤 Mathias Ospelt
📍 Vaduz, Altes Pfarrhaus

17.01.25 10:15 Uhr Vaduz 10B02

Englischkurs für Anfänger A1
Jetzt mit Englisch starten

👤 Mathias Ospelt
📍 Vaduz, Altes Pfarrhaus

10.03.25 17:45 Uhr Vaduz 10B03

English for Pre-Intermediate Level, A2/B1

Activate and pep up your English

👤 Marion Häusler
📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

↓ FRANZÖSISCH

21.01.25 18:00 Uhr Vaduz 10C01

Französisch: Et si nous parlions ensemble... B2
Conversation française

👤 Dr. Mélanie Sarzano
📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

21.01.25 19:45 Uhr Vaduz 10C02

Französisch: leichte Konversation A2/B1
Auffrischkurs

👤 Dr. Mélanie Sarzano
📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

↓ ARABISCH

03.02.25 18:00 Uhr Vaduz 10E01

Schnupperkurs Arabisch

Den Einstieg in die Sprache finden

👤 Khamis Hassan
📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

10.02.25 18:00 Uhr Vaduz 10E02

Arabisch für Anfänger

Ahlan wa Sahlan

👤 Khamis Hassan
📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

10.02.25 19:30 Uhr Vaduz 10E03

Arabisch für leicht Fortgeschrittene A1

Bist du Araber?

👤 Khamis Hassan
📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

↓ CHINESISCH

13.01.25 18:00 Uhr Vaduz 10F01

Chinesisch für Anfänger Modul 2
Basiswissen einfach erlernen

👤 Hongyan Kong-Näff
📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

13.01.25 19:00 Uhr Vaduz 10F02
Chinesisch für leicht Fortgeschrittene Modul 3
 Chinesisch-Grundkenntnisse werden vertieft
 👤 Hongyan Kong-Näff
 📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

↓ **ITALIENISCH**

08.01.25 15:00 Uhr Schaan 10G01
Italienisch 55plus: Konversationskurs Fortgeschrittene A2/B1
 Stressfrei Italienisch lernen
 👤 Tamara Mattle
 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

14.01.25 17:30 Uhr Eschen 10G02
Italienisch für leicht Fortgeschrittene A2 Modul 2
 Abendkurs im Unterland
 👤 Tamara Mattle
 📍 Eschen, Schulzentrum Unterland

21.01.25 12:00 Uhr Vaduz 10G03
Italienisch für leicht Fortgeschrittene am Dienstagmittag A2
 Kurs in Vaduz
 👤 Tamara Mattle
 📍 Vaduz, Altes Pfarrhaus, EG Raum 2

27.01.25 18:30 Uhr Eschen 10G04
Italienisch für leicht Fortgeschrittene A1/A2
 Abendkurs im Unterland
 👤 Tamara Mattle
 📍 Eschen, Schulzentrum Unterland

10.02.25 08:45 Uhr Vaduz 10G05
Italienisch für leicht Fortgeschrittene B1
 Vormittagskurs am Montag
 👤 Simona Beck
 📍 Vaduz, Altes Pfarrhaus, EG Raum 2

11.02.25 09:00 Uhr Schaan 10G06
Italienisch für Fortgeschrittene B1+
 Vormittagskurs am Dienstag
 👤 Simona Beck
 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

11.02.25 14:00 Uhr Vaduz 10G07
Italienisch für Fortgeschrittene B1
 Nachmittagskurs am Dienstag
 👤 Simona Beck
 📍 Vaduz, Altes Pfarrhaus, EG Raum 2

12.02.25 09:00 Uhr Vaduz 10G08
Italienisch für Anfänger A1
 Unterhaltsamer Einstieg in Sprache und Kultur
 👤 Simona Beck
 📍 Vaduz, Altes Pfarrhaus, EG Raum 2

12.02.25 18:00 Uhr Vaduz 10G09
Italienisch für leicht Fortgeschrittene A2
 Ganz einfach Italienisch lernen
 👤 Simona Beck
 📍 Vaduz, Altes Pfarrhaus, EG Raum 2

14.02.25 08:45 Uhr Schaan 10G10
Italienisch für Fortgeschrittene B1/B2
 Vormittagskurs am Freitag
 👤 Simona Beck
 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

18.02.25 18:45 Uhr Eschen 10G11
Italienisch für leicht Fortgeschrittene A1, Modul 2
 Abendkurs im Unterland
 👤 Tamara Mattle
 📍 Eschen, Schulzentrum Unterland

20.02.25 09:00 Uhr Schaanwald 10G12
Italienisch 55plus: Fortgeschrittene B2
 Facendo progressi
 👤 Tamara Mattle
 📍 Schaanwald, Zuschg, «Schädlerstall»

11.03.25 18:00 Uhr Vaduz 10G13
Italienisch für leicht Fortgeschrittene A2
 👤 Manuela Dimiccoli
 📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

11.03.25 19:30 Uhr Vaduz 10G14
Italienisch für Anfänger A1
 Primi passi in italiano
 👤 Manuela Dimiccoli
 📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

01.04.25 17:30 Uhr Eschen 10G15
Italienisch für leicht Fortgeschrittene A2 Modul 3
 Abendkurs im Unterland
 👤 Tamara Mattle
 📍 Eschen, Schulzentrum Unterland

02.04.25 15:00 Uhr Schaan 10G16
Italienisch 55plus: Konversationskurs Fortgeschrittene A2/B1
 Stressfrei Italienisch lernen
 👤 Tamara Mattle
 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

↓ **PORTUGIESISCH**

23.01.25 18:30 Uhr Vaduz 10H01
Portugiesisch für leicht Fortgeschrittene A1 Modul 3
 Apendizagem de línguas
 👤 Leticia Pereira Da Silva
 📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

28.01.25 18:30 Uhr Vaduz 10H02
Portugiesisch für Anfänger Modul 1
 Alles Wichtige für Urlaub und Beruf
 👤 Leticia Pereira Da Silva
 📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

06.05.25 18:30 Uhr Vaduz 10H03
Portugiesisch für Anfänger Modul 2
 Alles Wichtige für Urlaub und Beruf
 👤 Leticia Pereira Da Silva
 📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

08.05.25 18:30 Uhr Vaduz 10H04
Portugiesisch für leicht Fortgeschrittene A1 Modul 4
 Apendizagem de línguas
 👤 Leticia Pereira Da Silva
 📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

↓ **RUSSISCH**

05.02.25 18:00 Uhr Vaduz 10I01
Russisch für Anfänger A1 Modul 4
 Grundlagen der russischen Sprache
 👤 Julia Buttgerit
 📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

05.02.25 19:15 Uhr Vaduz 10I02
Russisch für Anfänger Modul 2
 Einfacher Einstieg ins Russisch
 👤 Julia Buttgerit
 📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

06.02.25 18:00 Uhr Vaduz 10I03
Russisch für Fortgeschrittene B2 Modul 22
 Russisch mit viel Power
 👤 Julia Buttgerit
 📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

06.02.25 19:15 Uhr Vaduz 10I04
Russisch für Fortgeschrittene A2 Modul 12
 Russisch mit viel Power
 👤 Julia Buttgerit
 📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2



Eliane Vogt

Gemeindevorstandliche Mauren/Schaanwald

Von Gitarrenkursen Fototechnik, Gedächtnistricks oder Kreativkursen bis hin zu Gesundheit, Tanzen für Kinder und Sprachen wird in Mauren-Schaanwald ein bunter Strauss an Weiterbildung angeboten. Dieser wird bereichert durch Kurse rund um die Briefmarken.

↓ SPANISCH

15.01.25 19:35 Uhr Eschen 10J01

Spanisch für Anfänger

Poco a poco

👤 Teresa Goop
📍 Eschen, Schulzentrum Unterland

28.01.25 18:00 Uhr Eschen 10J02

Spanisch für Fortgeschrittene A2+/B1 Modul 3

Sigamos adelante

👤 Teresa Goop
📍 Eschen, Schulzentrum Unterland

10.02.25 18:15 Uhr Vaduz 10J03

Spanisch B1 Modul 11

Hablamos español

👤 Paola De Rito de Kaufmann
📍 Vaduz, Freiwilliges 10. Schuljahr

10.02.25 19:45 Uhr Vaduz 10J04

Spanisch für Anfänger A1 Modul 3

Hablamos español

👤 Paola De Rito de Kaufmann
📍 Vaduz, Freiwilliges 10. Schuljahr

11.02.25 18:00 Uhr Vaduz 10J05

Spanisch A2 Modul 2

Hablamos español

👤 Paola De Rito de Kaufmann
📍 Vaduz, Freiwilliges 10. Schuljahr

11.02.25 19:45 Uhr Vaduz 10J06

Spanisch B1 Modul 8

Hablamos español

👤 Paola De Rito de Kaufmann
📍 Vaduz, Freiwilliges 10. Schuljahr

13.02.25 18:00 Uhr Vaduz 10J07

Spanisch A2 Modul 4

Hablamos español

👤 Paola De Rito de Kaufmann
📍 Vaduz, Freiwilliges 10. Schuljahr

13.02.25 19:45 Uhr Vaduz 10J08

Spanisch A1 Modul 7

Hablamos español

👤 Paola De Rito de Kaufmann
📍 Vaduz, Freiwilliges 10. Schuljahr

12.03.25 18:00 Uhr Eschen 10J09

Spanisch für leicht Fortgeschrittene A2

Weiterführung des Kurses Spanisch für Anfänger A1, Modul 4

👤 Teresa Goop
📍 Eschen, Schulzentrum Unterland

26.06.25 19:30 Uhr Eschen 10J10

Spanisch für die Ferien für Anfänger

Mehr Spass im Urlaub dank einfacher Sprachkenntnisse

👤 Teresa Goop
📍 Eschen, Schulzentrum Unterland



Informatik & neue Medien

Bringen Sie Ihre IT-Fähigkeiten auf das nächste Level.

↓ GRUNDKURSE

28.01.25 18:00 Uhr Schaan 11A01

Bilder und Videos kreieren mit KI

👤 Hekuran Avdili
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

17.03.25 18:00 Uhr Schaan 11A02

Elektronische Steuererklärung ETax Liechtenstein

👤 Remo Blum
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

22.03.25 08:30 Uhr 11A03

iPhone und iPad I: Kompaktkurs

Mein neues iPhone, mein neues iPad. Endlich!

👤 Claudio Jäger
📍 Computerschule Doppelklick, Landstr. 58, Schaan

06.05.25 19:00 Uhr 11A04

Microsoft Outlook: Mails, Termine, Aufgaben (Online- und Präsenzkurs)

So lässt sich MS Outlook effektiv nutzen

👤 Tina Bürgler
📍 Sargans, Computerschule Sargans oder online Teilnahme

13.05.25 18:00 Uhr Schaan 11A05

Bilder und Videos kreieren mit KI

👤 Hekuran Avdili
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

05.06.25 18:15 Uhr Schaan 11A06

Computer Anfängerkurs (Windows 11) Einstieg ins Windows 11

👤 Remo Blum
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

↓ WORD UND EXCEL

23.01.25 19:00 Uhr 11B01

Microsoft Word: Einführung in die Textverarbeitung (Online- und Präsenzkurs)

Textdokumente aller Art erfassen, korrigieren und gestalten

👤 Tina Bürgler
📍 Sargans, Computerschule Sargans oder online Teilnahme

11.02.25 19:00 Uhr 11B02

Microsoft Excel: Einführung in die Tabellenkalkulation

Tabellen erstellen, gestalten und mit Formeln auswerten

👤 Tina Bürgler
📍 Sargans, Computerschule Sargans oder online Teilnahme

27.03.25 19:00 Uhr 11B03

Präsentieren mit MS PowerPoint – Einführung (Online- und Präsenzkurs)

Texte, Tabellen und Grafiken erstellen und präsentieren

👤 Tina Bürgler
📍 Sargans, Computerschule Sargans oder online Teilnahme

15.05.25 18:30 Uhr 11B04

MS OneNote: Digitales Notizbuch (Online- und Präsenzkurs)

Notizen einfach erfassen und effektiv verwalten

👤 Tina Bürgler
📍 Sargans, Computerschule Sargans oder online Teilnahme

↓ INTERNET, APPS UND WEBSITE

11.02.25 17:15 Uhr 11C01

Fotobücher erstellen am Computer oder Handy

Wie Ihre eigenen Bilder Teil von grossartigen Fotobüchern werden

👤 Claudio Jäger
📍 Computerschule Doppelklick, Landstr. 58, Schaan



18.02.25 17:15 Uhr 11C02

Homepage mit Wix erstellen: schnell und kostenlos

Auch für Computer-Anfänger geeignet

👤 Claudio Jäger
📍 Computerschule Doppelklick, Landstr. 58, Schaan

27.02.25 18:00 Uhr Schaan 11C03
Fotos mit dem Smartphone (Android)

Remo Blum
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

01.03.25 09:30 Uhr 11C04

Fotobücher erstellen am Computer oder Handy

Wie Ihre eigenen Bilder Teil von grossartigen Fotobüchern werden

Claudio Jäger
Computerschule Doppelklick,
Landstr. 58, Schaan

25.03.25 17:15 Uhr 11C05

Die Grafik-App «Canva» kennenlernen

Unverzichtbar für ansprechenden Werbeauftritt auf Social-Media-Kanälen wie Instagram

Claudio Jäger
Computerschule Doppelklick,
Landstr. 58, Schaan

12.04.25 09:30 Uhr 11C06

Kaufen und Verkaufen übers Internet mit Ricardo

Schnäppchenjagd und Dachboden räumen

Claudio Jäger
Computerschule Doppelklick,
Landstr. 58, Schaan

06.05.25 17:15 Uhr 11C07

Homepage mit Wix erstellen: schnell und kostenlos

Auch für Computer-Anfänger geeignet

Claudio Jäger
Computerschule Doppelklick,
Landstr. 58, Schaan



22.05.25 18:00 Uhr Schaan 11C08

Fotos mit dem iPhone

Remo Blum
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

24.05.25 09:30 Uhr 11C09

Videomarketing: Filme mit dem iPhone erstellen

Ein Crashkurs für PR-Verantwortliche wie auch Privatpersonen

Claudio Jäger
Computerschule Doppelklick,
Landstr. 58, Schaan

10.06.25 17:15 Uhr 11C10

Die Grafik-App «Canva» kennenlernen

Unverzichtbar für ansprechenden Werbeauftritt auf Social-Media-Kanälen wie Instagram

Claudio Jäger
Computerschule Doppelklick,
Landstr. 58, Schaan

Veranstaltungen

In diesem Semester erwarten Sie spannende Veranstaltungen zu verschiedenen Themen.

Melden Sie sich rechtzeitig an, die Plätze sind begrenzt.

bildet.

Jetzt anmelden!



Gehirn und Alterungsprozesse

18.02.25 18:30 Uhr 07A11
Mit Prof. Dr. Nelson Annunciato



Ökonomie vom Boden her neu denken

04.02.25 19:00 Uhr 03B01
Mit Dr. Jan-Gisbert Schultze



Loosa.Hirna.Tua.

12.03.25 19:00 Uhr 03B02
Mit Leone Ming



Berufliche Weiterbildung

So kommen Sie weiter, beruflich und persönlich.

↓ ARBEITSTECHNIK

28.01.25 08:30 Uhr Schaan 30A01
Kreatives Denken
 Mit einfachen Methoden die Gehirnleistung beschleunigen
 Sandra Jauslin
 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

06.02.25 08:30 Uhr Schaan 30A02
Effiziente Protokollführung und Aktennotiz
 Kurz, sachlich und verständlich schreiben
 Markus P. Stähli
 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

08.04.25 18:00 Uhr Schaan 30A03
Nie mehr langweilige Flipcharts
 Gegebenheiten mit Bildsprache schnell und kreativ auf den Punkt bringen
 Patrick Nyffenegger
 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

25.03.25 08:30 Uhr Schaan 30A04
Smart Reading: schneller und genauer lesen
 Weshalb langsam lesen, wenn es auch viel schneller geht?!
 Rinaldo Manferdini
 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

↓ KOMMUNIKATION

05.02.25 08:30 Uhr Schaan 31A01
Souveräner und kompetenter Auftritt
 Sagen Sie, was Sie zu sagen haben
 Wolfgang Seidler
 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

19.02.25 08:30 Uhr Schaan 31A02
Klarkommen mit schwierigen Gesprächspartnern
 Emotionen, Konflikte und Stress erfolgreich bewältigen
 Dr. iur. Gerlinde Manz-Christ
 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

26.03.25 08:30 Uhr Schaan 31A04
Wertschätzender Umgang im Team
 Gemeinsam erfolgreich dank Kommunikation auf Augenhöhe
 Wolfgang Seidler
 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

14.05.25 08:30 Uhr Schaan 31A06
Reklamationen als Chance erkennen
 Kundenbeziehung lösungsorientiert stärken
 Wolfgang Seidler
 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

13.05.25 08:30 Uhr Schaan 31A07
Erfolgreiche Geschäftsbeziehungen dank Diplomatie
 Interne und externe Netzwerke stärken
 Dr. iur. Gerlinde Manz-Christ
 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

27.03.25 08:30 Uhr Schaan 31B01
Überzeugender Video-Auftritt für Social Media
 Machen Sie sich fit, um bei LinkedIn, Instagram und Co. herauszustechen
 Sarah Dippel
 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

↓ SELBSTMANAGEMENT

29.01.25 08:30 Uhr Schaan 32A01
Mentale Stärke
 Stark sein, wenn's drauf ankommt. Emotionale Selbstregulation bei Belastung und Stress
 Mag. phil. Maria Stepanek
 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

11.03.25 08:30 Uhr Schaan 32A02
Der moderne Business-Knigge
 So punkten Sie heute bei Ihren Kunden
 Nicole Vesper
 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

03.04.25 08:30 Uhr Schaan 32A03
Stress-Kompetenz für den Alltag
 Die eigenen Ressourcen gekonnt nutzen, um mit Herausforderungen und Belastungen umzugehen
 lic. phil. I Patric Eisele
 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

10.04.25 08:30 Uhr Schaan 32A04
IKIGAI - Der Sinn des Lebens
 Die japanische Lebensphilosophie als Wegweiser
 Mag. phil. Maria Stepanek
 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

11.04.25 08:30 Uhr Schaan 32A05
Lach dich gesund
 Humor & Lachen als Ressource
 Christian Hablützel
 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

08.05.25 08:30 Uhr Schaan 32A06
Glaubenssätze erkennen und auflösen
 Mental gestärkt gesunde Denkmuster entwickeln
 Christiane Huber
 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

↓ FÜHRUNG UND ORGANISATION

20.02.25 08:30 Uhr Schaan 33A01
Positive Leadership: Eine Kultur der Wertschätzung schaffen
 Das Prinzip von Anerkennung als Führungskompetenz
 Elisabeth Walcher
 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

22.05.25 08:30 Uhr Schaan 33A02
Positive Leadership: Krisen erfolgreich meistern
 Resilienz und Teamperformance steigern, auch in herausfordernden Zeiten
 Elisabeth Walcher
 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

07.05.25 08:30 Uhr Schaan 33A03
Die Unternehmenskultur als Erfolgsbeschleuniger
 Sandra Jauslin
 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

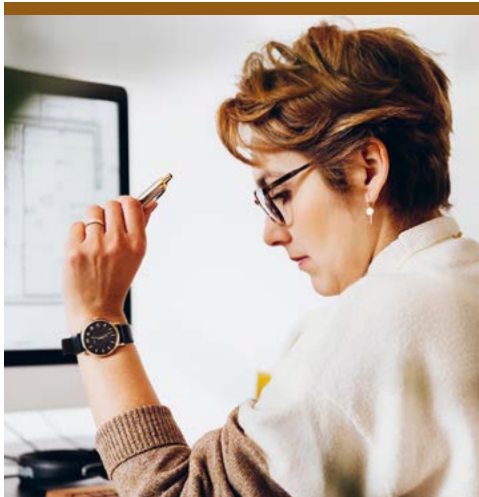
04.04.25 08:30 Uhr Schaan 33A04
Menschenkenntnis und Motivationspsychologie
 Bei Auswahl und Führung erkennen, wie Menschen ticken
 Dr. phil. Winfried Prost
 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

02.04.25 08:30 Uhr Schaan 33A05
Lean Management: Grundlagen
 Den Weg zur schlanken Unternehmenskultur entdecken und umsetzen
 Robin Egloff
 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

09.04.25 08:30 Uhr Schaan 33A06
Erstmalig Führungskraft
 Grundlagen und Werkzeuge für den erfolgreichen Start als Leader
 Salome Bosch
 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

20.05.25 19:00 Uhr Schaan 33A07
Salongespräch: Wahre Führungskraft
 Führung im Wandel
 Michael Jahn
 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

23.05.25 08:30 Uhr Mastrils 33A08
Die Spiegelkraft der Pferde
 Der Weg zur bewussten und eigenverantwortlichen Führung
 Carmen Zimmermann
 Mastrils, Rheinblick Islandpferdehof mit Zucht & Coaching



16.01.25 18:15 Uhr Schaan 35C01

Grundkompetenzen: Smartphone Basiskurs (Apple iPhone)

Grundlagenwissen zur Smartphone-Praxis

Remo Blum
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

06.02.25 18:15 Uhr Schaan 35C02

Grundkompetenzen: Computer Basiskurs (Windows 11)

Grundbildung für Erwachsene

Remo Blum
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

13.03.25 18:15 Uhr Schaan 35C03

Grundkompetenzen: Smartphone Basiskurs (Android)

Grundlagenwissen zur Smartphone-Praxis

Remo Blum
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

03.04.25 18:15 Uhr Schaan 35C04

Grundkompetenzen: WhatsApp Basiskurs für Apple iPhone

WhatsApp-Praxis für Anfänger

Remo Blum
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

08.05.25 18:15 Uhr Schaan 35C05

Grundkompetenzen: WhatsApp Basiskurs für Android Smartphones

WhatsApp-Praxis für Anfänger

Remo Blum
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



Grundkompetenzen

Lernen Sie Grundlagen in Lesen, Schreiben, Rechnen und der Computer-Nutzung.

14.01.25 08:30 Uhr Vaduz 35A01

Grundkompetenzen: Lesen und Schreiben für Erwachsene

Grundbildung Deutsch

Andrea Borer
Vaduz, Altes Pfarrhaus, Dachgeschoss

06.02.25 10:00 Uhr Eschen 35B01

Grundkompetenzen: Mathematik im Alltag

Alltagsmathematik für Erwachsene

Stefanie Leibfried
Eschen, Mathe-Lernstudio
Stefanie Leibfried

Bitte vormerken



Do, 26.06.25 17:30 Uhr stein egerta - unplugged

Geniessen Sie den Sommerabend mit Freunden und Livemusik in unserem wundervollen Park.



CHF 500 für Ihre Weiterbildung.





Melden
Sie sich
jetzt an!

Lehrgang:
Positive Psychologie
Ab 24.01.25 7A01A
Mag. Elisabeth Walcher

