

Highlights des Herbstsemesters 2024

**Grundkurs Bike-Werkstatt**

Seite 7

**Damaszener-Messer schmieden**

Seite 7

**Einführung in den 3D-Druck**

Seite 9

**Systemische Führungskompetenz**

Seite 22

**Gesunde Augen trotz Bildschirmarbeit**

Seite 22

**stein  
egerta**



**bildet.**

**Bildungsangebot 2024**



«Gehe einmal im Jahr irgendwo hin,  
wo du noch nie warst.»

– Dalai Lama

# Lernen heisst unterwegs sein



Stillstand ist Rückschritt. Das gilt gerade in der heutigen Zeit immer mehr, auch für die Aus- und Weiterbildungsbereitschaft jedes Einzelnen. Lernen ist eine Form, nicht stehen zu bleiben, sich weiterzuentwickeln, unterwegs zu sein. Dabei ist das Ziel des Lernens in der klassischen Erwachsenenbildung oft nicht in erster Linie die Verbesserung der Beschäftigungsfähigkeit der Menschen, sondern die Entfaltung von Fähigkeiten zur Lebensgestaltung und zur Übernahme von Mitverantwortung in der Gesellschaft.

Die Stein Egerta freut sich, für viele Menschen immer wieder Wegbegleiter beim lebenslangen Lernen sein zu dürfen, und beschreitet dabei immer wieder Wege zwischen Tradition und Innovation. Bewährtes wird weitergeführt und ausgebaut, neue Themen und Angebote

kommen hinzu, sowohl in der Erwachsenenbildung als auch in der beruflichen Weiterbildung. So entsteht immer wieder ein attraktives und abwechslungsreiches Kurs- und Seminarprogramm in den Bereichen Geistes-, Natur- und Sozialwissenschaften, Sprachen und IT, Gesundheit, Wirtschaft und Gesellschaft. Neu im Programm sind im kommenden Herbst beispielsweise die Kulturreihe «Dann kam die Moderne», kuratiert von Sebastian Frommelt, die Ausbildungsreihe «Positive Psychologie» mit Elisabeth Walcher sowie spannende Vorträge wie «Essverhalten und Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen» mit Josef Laimbacher, «Von der Würde des Menschen zum Subjekt in der Medizin?» mit Michael Holzapfel, «Mama, Papa 2.0: Gelassen durch den Familienalltag» oder der Lehrgang «Praktische Hospizarbeit» mit Franz Jehle.

Diese Beispiele sollen Sie anregen, unser Programm durchzublättern und sich für das eine oder andere Angebot zu entscheiden. Ausführliche Informationen zu allen Kursen und Vorträgen finden Sie wie gewohnt unter [www.steinegerta.li](http://www.steinegerta.li).

**Wir freuen uns, Sie in der Stein Egerta oder in den Kursräumen der Gemeinden des Landes begrüßen zu dürfen.**

**Helmut Konrad**  
Vorsitzender des Verwaltungsrates

## Inhalt

4	Bildungsort	11	Mensch & Natur	22	Berufliche Weiterbildung
5	Team	12	Gesundheit & Körper	23	Berufsmittelschule (BMS)
6	Kunst & Kultur	14	Bewegung & Fitness	23	Rückkehr in den Arbeitsmarkt
7	Kreativität & Gestalten	17	Ernährung, Essen & Kulinarik	23	Grundkompetenzen
9	Gesellschaft	18	Sprachen		
10	Persönlichkeit	21	Informatik & neue Medien		

## Anmeldung und Auskunft

Sekretariat der Erwachsenenbildung Stein Egerta  
In der Steinegerta 26 9494 Schaan Liechtenstein  
T +423 232 48 22 Mo–Fr 08.30–11.30, 13.30–17.00  
[info@steinegerta.li](mailto:info@steinegerta.li) [www.steinegerta.li](http://www.steinegerta.li)

## Impressum

Grafische Gestaltung: Neuland visuelle Gestaltung, Schaan  
Produktion: BVD Druck+Verlag AG, Schaan  
Inhaltliche Verantwortung: Daniel Quaderer  
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.



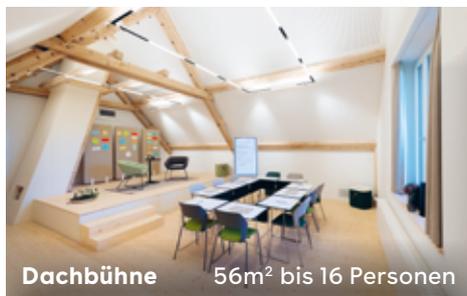
**Parksaal** 61m<sup>2</sup> bis 24 Personen



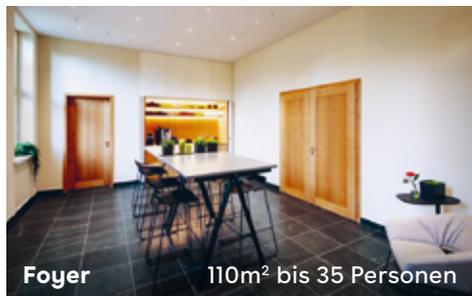
**Salon** 56m<sup>2</sup> bis 20 Personen



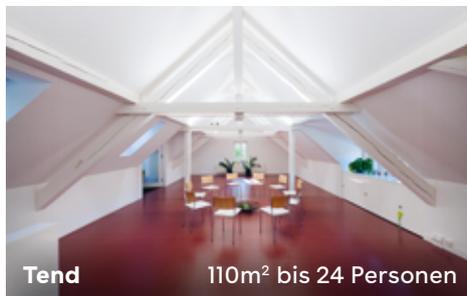
**Dachraum** 80m<sup>2</sup> bis 30 Personen



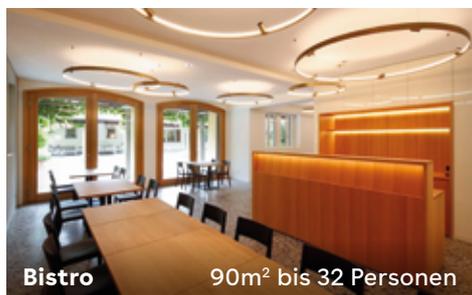
**Dachbühne** 56m<sup>2</sup> bis 16 Personen



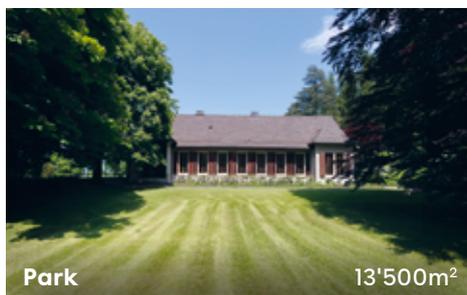
**Foyer** 110m<sup>2</sup> bis 35 Personen



**Tend** 110m<sup>2</sup> bis 24 Personen



**Bistro** 90m<sup>2</sup> bis 32 Personen



**Park** 13'500m<sup>2</sup>

## 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 Sandra Eichele, Fabian Künzle, Anne Gerhards, Corinne Vogt, Daniel Quaderer, Yvonne Blum-Ritter, Philip Schädler, Susann Krumbiegel und Sebastian Frommelt.

Stand: 30.6.2024

## Leitung

### Daniel Quaderer

Geschäftsführer (bis 31. August 2024)

### Emanuel Schädler

Geschäftsführer (ab 1. September 2024)

### Sebastian Frommelt

Studienleiter

### Anne Gerhards

Studienleiterin und Koordination Gemeindegänge

### 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

### Corinne Vogt

Sekretariat und Kursassistentin (bis 31. Juli 2024)



#### Mauren/Schaanwald

Eliane Vogt  
+423 793 01 65



#### Triesen

Nicole Mestre Cuello  
+423 399 36 36



#### Ruggell

Manuela Kaufmann  
+423 377 49 32



#### Triesenberg

Angelika Kessel  
+423 791 61 44

## Seminarzentrum

### Sandra Eichele

Hauswirtschaftliche Leitung

### Susann Krumbiegel

Hauswirtschaftliche Mitarbeitende

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

Freie Mitarbeitende



#### 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

**28.08.24 12:30 Uhr** Vaduz 01A01

#### Kunst am Mittag

Betrachtung eines einzigartigen Werks

👤 Christiane Meyer-Stoll und Susanne Kudorfer

📍 Vaduz, Kunstmuseum Liechtenstein

**17.09.24 18:30 Uhr** Schaan 01A02

#### Kinokultur: Cineastische Geschichten reflektieren

Gemeinsam erleben und vertiefen

👤 Sebastian Frommelt  
📍 Schaan, Skino Schaan

**17.09.24 18:30 Uhr** Schaan 01A02A

#### Kinokultur: «Dark Star» von John Carpenter, USA 1974

Cineastische Geschichten erleben und vertiefen

👤 Sebastian Frommelt  
📍 Schaan, Skino Schaan

**22.10.24 18:30 Uhr** Schaan 01A02B

#### Kinokultur: «The Andromeda Strain» von Robert Wise, USA 1971

Cineastische Geschichten erleben und vertiefen

👤 Sebastian Frommelt  
📍 Schaan, Skino Schaan

**19.11.24 18:30 Uhr** Schaan 01A02C

#### Kinokultur: «THX 1138» von George Lucas, USA 1971

Cineastische Geschichten erleben und vertiefen

👤 Sebastian Frommelt  
📍 Schaan, Skino Schaan

**19.09.24 17:00 Uhr** Vaduz 01A03

#### Dos and Don'ts zum Schutz digitaler Bilder und Videos

Die Expertin für digitale Langzeitarchivierung audiovisueller Medien des Landesarchivs erteilt Tipps für die private Datenarchivierung zuhause.

👤 Almira Medaric  
📍 Vaduz, Landesarchiv

**02.10.24 19:00 Uhr** Schaan 01A04

#### Und dann kam die Moderne

Vortragsreihe über die Entstehung der Moderne in Kunst, Erzählkunst, Theater, Architektur, Musik und Film

👤 Dr. Thomas Spieckermann, Dr. Britta Hentschel und Konrad Kindle  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

**02.10.24 19:00 Uhr** Schaan 01A04A

#### Und dann kam die Moderne: Erzählkunst

Vortrag in der Reihe über die Entstehung der Moderne in Kunst, Erzählkunst, Theater, Architektur, Musik und Film

👤 Konrad Kindle  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

**30.10.24 19:00 Uhr** Schaan 01A04B

#### Und dann kam die Moderne: Theater

Vortrag in der Reihe über die Entstehung der Moderne in Kunst, Erzählkunst, Theater, Architektur, Musik und Film

👤 Dr. Thomas Spieckermann  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

**18.11.24 19:00 Uhr** Schaan 01A04C

#### Und dann kam die Moderne: Architektur

Vortrag in der Reihe über die Entstehung der Moderne in Kunst, Erzählkunst, Theater, Architektur, Musik und Film

👤 Dr. Britta Hentschel  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

**26.10.24 08:30 Uhr** Schaanwald 01A05

#### Szenen schreiben für Kabarett und Theater

Eine Einführung

👤 lic.oec. Stefan Vögel  
📍 Schaanwald, Zuschg, Raum «Bahnhof», Zugang durch die Tiefgarage  
🏠 Gemeinde Mauren

### ↓ MUSIKKURSE

**26.08.24 18:00 Uhr** Mauren 01B01

#### Gitarrenkurs, Liedbegleitung für Anfänger

Einfache Begleitung mit der Gitarre

👤 Alfred Bischof  
📍 Mauren, Kulturhaus Rössle  
🏠 Gemeinde Mauren

**02.09.24 20:00 Uhr** Schaan 01B02

#### Rhythmisch Sein

Mit Trommeln und Rhythmus am Pulsschlag des Lebens

👤 Ingrid Frank  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

**03.09.24 20:00 Uhr** Schellenberg 01B03

#### Gitarrenkurs für Fortgeschrittene

Liedbegleitung mit der Gitarre

👤 Heike Klöpping  
📍 Schellenberg, Gemeindehaus  
🏠 Gemeinde Schellenberg

**09.09.24 19:00 Uhr** Schaan 01B04

#### Trommeln und Rhythmus für Anfänger

Pure Lebensfreude und Spass

👤 Ingrid Frank  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

### ↓ KONZERTE UND OPERN

**08.11.24 17:30 Uhr** Schaan 01C01

#### Abenteuer Oper: 100 Jahre Maria Callas. Mit Markus Hofer.

Mit Musik heiter ins Wochenende

👤 Dr. Markus Hofer  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

### ↓ REISEN

**02.11.24 08:00 Uhr** 01D01

#### Reise nach Rom: Città eterna - gestern und heute

Kultur- und Studienreise mit Karl-Anton Wohlwend

👤 Karl-Anton Wohlwend  
📍 Rom, Italien



#### Birgit Bischof

Gemeindevorstandliche Schellenberg

Malerei und Musik (ab 1B03) sind die Markenzeichen unserer Angebote. In Bildern seiner Phantasie Ausdruck verleihen und in Gemeinschaft das Können auf der Gitarre erweitern, das sind phantastische Möglichkeiten der Weiterbildung.



## Kreativität & Gestalten

Ihre Kreativität vollständig und grenzenlos entfalten.

### ↓ FOTO UND VIDEO

**28.08.24 18:30 Uhr** Schaanwald 02A01

#### Ich kann doch mehr mit meiner Spiegelreflexkamera, aber wie?

Basiskurs, auch für Systemkameras

- 👤 Urs Bärlocher
- 📍 Schaanwald, Zuschg, Raum «Bahnhof», Zugang durch die Tiefgarage
- 🏠 Gemeinde Mauren

**12.11.24 18:30 Uhr** Schaanwald 02A02

#### Aufbaukurs Digitale Fotografie

Wasser wie Seide, Tiere in Bewegung

- 👤 Urs Bärlocher
- 📍 Schaanwald, Zuschg, Raum «Bahnhof», Zugang durch die Tiefgarage
- 🏠 Gemeinde Mauren

### ↓ HANDWERK

**27.08.24 19:30 Uhr** Triesen 02B01

#### Gestalten mit Metall

Schweissen, Schmieden, Formen

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

**23.10.24 19:30 Uhr** Triesen 02B02

#### Gestalten mit Metall

Schweissen, Schmieden, Formen

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

**19.11.24 19:30 Uhr** Triesen 02B03

#### Gestalten mit Metall

Schweissen, Schmieden, Formen

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

**02.09.24 18:00 Uhr** Schaan 02B04

#### Drehen an der Töpferscheibe

Ein faszinierendes altes Handwerk

- 👤 Jasmin Vogt
- 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch
- 🏠 Gemeinde Schaan

**02.09.24 18:30 Uhr** Mauren 02B05

#### Zaunkönig

Deko aus Knetbeton

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

**10.09.24 18:30 Uhr** Schaan 02B06

#### Einführung in den Textildruck

Siebdruck auf T-Shirts und anderen Textilien

- 👤 Erika Illitsch
- 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch, Siebdruckatelier
- 🏠 Gemeinde Schaan

**11.09.24 13:00 Uhr** Planken 02B07

#### Perlenknüpfen

Echte Süßwasser-Zuchtperlen zum Collier knüpfen

- 👤 Gabriela Schnellmann
- 📍 Planken, Dreischwesternhaus, Mehrzweckraum
- 🏠 Gemeinde Planken

**13.09.24 13:30 Uhr** Gamprin 02B08

#### Das Blaue Wunder, eine alte, faszinierende Drucktechnik

Cyanotypie wiederentdeckt

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

**13.09.24 18:30 Uhr** Schaan 02B09

#### Damaszener-Messer schmieden

Vom Rohling zum ganz persönlichen Messer

- 👤 Melchior Huber
- 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch
- 🏠 Gemeinde Schaan

**25.10.24 18:30 Uhr** Schaan 02B10

#### Damaszener-Messer schmieden

Vom Rohling zum ganz persönlichen Messer

- 👤 Melchior Huber
- 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch
- 🏠 Gemeinde Schaan

**26.09.24 19:00 Uhr** Schaan 02B11

#### Keramik gestalten mit Keramoprint

Transferverfahren zum Bedrucken von Keramik

- 👤 Ursula Bachmann
- 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch
- 🏠 Gemeinde Schaan

**22.10.24 18:30 Uhr** Schaan 02B12

#### Stationäre Holzbearbeitungsmaschinen: Grundkurs

Sicher und gekonnt maschinieren

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

**28.10.24 18:30 Uhr** Mauren 02B13

#### Knubbeliger Wichtel

Deko aus Knetbeton

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

**29.10.24 18:30 Uhr** Schaan 02B14

#### Grundkurs Bike-Werkstatt

Kleine Defekte am Bike selber beheben

- 👤 Gary Metz
- 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch
- 🏠 Gemeinde Schaan

**30.10.24 19:00 Uhr** Ruggell 02B15

#### Engelwerkstatt, Wolle und Draht

Ein dekorativer himmlischer Traum

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

**06.11.24 19:00 Uhr** Ruggell 02B16

#### Engelwerkstatt, Filz trifft Draht

Fortsetzung eines himmlischen Traums

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

**07.11.24 18:30 Uhr** Schaan 02B17

#### Siebdruck

Einführung in die Technik

- 👤 Erika Illitsch
- 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch, Siebdruckatelier
- 🏠 Gemeinde Schaan

**08.11.24 13:30 Uhr** Gamprin 02B18

#### Holzsignale für Haus und Garten

Mit verschiedenen Farben und Techniken

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



#### Daniel Walser

Gemeindevorstandlicher Schaan

Das GZ Resch bietet handwerklich erneut eine breite Palette an Möglichkeiten. Von den Profis können die Kunst des Jagdmesser-Schmiedens über die Technik «Smart Home» bis hin zum kreativen «Urban Sketching» in der Natur die Teilnehmenden ihre Kenntnisse erweitern.

<b>08.11.24 18:00 Uhr</b> Gamprin 02B19 <b>Alte Fenster im Shabby-Chic-Look gestalten</b> Hingucker für Haus und Garten 👤 Margrith Lenz 📍 Gamprin, Vereinshaus 🏘 Gemeinde Gamprin	<b>26.10.24 09:00 Uhr</b> Gamprin 02C06 <b>Malen, Landschaften neu gedacht</b> Kreativität mit Leidenschaft 👤 Elisabeth Suter 📍 Gamprin, Vereinshaus 🏘 Gemeinde Gamprin	<b>09.11.24 09:00 Uhr</b> Schaan 02C12 <b>Monotypie, Drucken mit einer Gel-Platte</b> Experimenteller Gelprint 👤 Cécile Beck 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch 🏘 Gemeinde Schaan
<b>15.11.24 18:30 Uhr</b> Schaan 02B20 <b>Jagdmesser schmieden</b> Handliches Messer aus einer Autofeder gefertigt 👤 Melchior Huber 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch 🏘 Gemeinde Schaan	<b>26.10.24 09:30 Uhr</b> Balzers 02C07A <b>Malkurs: Ein Tag für mich</b> Entdeckungsreise in die eigene Kreativität 👤 Agi Huber 📍 Balzers, Realschule 🏘 Gemeinde Balzers	<b>09.11.24 09:00 Uhr</b> Gamprin 02C13 <b>Pastellkreide: zarte Schönheit, kreative Meisterwerke</b> Leichte Motive, grosse Freude 👤 Elisabeth Suter 📍 Gamprin, Vereinshaus 🏘 Gemeinde Gamprin
<b>↓ ZEICHNEN UND MALEN</b>	<b>27.10.24 09:30 Uhr</b> Balzers 02C07B <b>Malkurs: Ein Tag für mich</b> Entdeckungsreise in die eigene Kreativität 👤 Agi Huber 📍 Balzers, Realschule 🏘 Gemeinde Balzers	<b>10.11.24 09:30 Uhr</b> Schellenberg 02C14 <b>Acrylmalen: Krippenhintergrund</b> Das besondere Krippenbild 👤 Chris Schäffeler 📍 Schellenberg, Atelier/Feld 14 🏘 Gemeinde Schellenberg
<b>26.08.24 14:30 Uhr</b> Schaan 02C01 <b>Urban Sketching</b> Skizzieren mit dem Skizzenbuch im Freien 👤 Vreni Kruse-Müller 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta 🏘 Gemeinde Schaan	<b>27.10.24 09:30 Uhr</b> Schellenberg 02C08 <b>Acrylmalen: Blüten und Blütenzweige</b> Für Anfänger und bereits Geübte 👤 Chris Schäffeler 📍 Schellenberg, Atelier/Feld 14 🏘 Gemeinde Schellenberg	<b>11.11.24 19:00 Uhr</b> Ruggell 02C15 <b>Acrylmalen: Landschaften und Skylines</b> Für Anfänger und bereits Geübte 👤 Chris Schäffeler 📍 Ruggell, Primarschule, Werkraum 🏘 Gemeinde Ruggell
<b>05.09.24 18:00 Uhr</b> Schaan 02C02 <b>Grundkurs Zeichnen, Schritt für Schritt</b> Die Kunst der Darstellung meistern 👤 Elisabeth Suter 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch 🏘 Gemeinde Schaan	<b>28.10.24 18:00 Uhr</b> Triesenberg 02C09 <b>Von der Idee zum Bild</b> Maltechniken mit Acrylfarbe 👤 Adele Schädler 📍 Triesenberg, Atelier für freies Malen 🏘 Gemeinde Triesenberg	<b>12.11.24 18:30 Uhr</b> Schaan 02C16 <b>Aquarell trifft Fineliner</b> Eine interessante Kombination 👤 Marion Koch 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch 🏘 Gemeinde Schaan
<b>14.09.24 09:00 Uhr</b> Balzers 02C03 <b>Handlettering</b> Aus Handschriften Bilder machen 👤 Karin Christine Felderer 📍 Balzers, Treff bim Rosele 🏘 Gemeinde Balzers	<b>31.10.24 18:00 Uhr</b> Gamprin 02C10 <b>Zeichnen, Malen und Skizzieren</b> Für Einsteiger und Fortgeschrittene 👤 Vreni Kruse-Müller 📍 Gamprin, Vereinshaus 🏘 Gemeinde Gamprin	<b>13.11.24 18:00 Uhr</b> Gamprin 02C17 <b>Einführung ins Aquarellieren</b> Die Vielfalt des Aquarells kennenlernen 👤 Vreni Kruse-Müller 📍 Gamprin, Vereinshaus 🏘 Gemeinde Gamprin
<b>30.09.24 18:30 Uhr</b> Schaan 02C04 <b>Ein Bild für deine vier Wände</b> Acrylmalen und Mixed-Media-Techniken 👤 Marion Koch 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch 🏘 Gemeinde Schaan	<b>05.11.24 18:30 Uhr</b> Planken 02C11 <b>Tafelbeschriftung: Buchstabe trifft Kreide</b> Tafeln und Fenster wie Gemälde 👤 Isabella Fischer 📍 Planken, Dreischwesternhaus, Mehrzweckraum 🏘 Gemeinde Planken	<b>15.11.24 18:30 Uhr</b> Schaan 02C18 <b>Materialien und Strukturen in Acrylmalerei einbinden</b> Malerische Entdeckungsreisen 👤 Cécile Beck 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch 🏘 Gemeinde Schaan
<b>22.10.24 18:30 Uhr</b> Schaanwald 02C05 <b>Die Kunst der schönen Buchstaben</b> Workshop Hand- und Brushlettering 👤 Isabella Fischer 📍 Schaanwald, Zuschg, Raum «Bahnhof», Zugang durch die Tiefgarage 🏘 Gemeinde Mauren		<b>18.11.24 17:00 Uhr</b> Schaan 02C19 <b>Faszination menschliche Figur</b> Aktzeichnen und Aktmalen 👤 Vreni Kruse-Müller 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch 🏘 Gemeinde Schaan
		<b>23.11.24 09:30 Uhr</b> Triesenberg 02C20 <b>Malen: Kreative Auszeit</b> Entdecken des eigenen Potentials 👤 Adele Schädler 📍 Triesenberg, Atelier für freies Malen 🏘 Gemeinde Triesenberg



**Angelika Kessel**  
Gemeindevorantwortliche Triesenberg

Seine eigene Persönlichkeit in einer künstlerischen Form ausdrücken, dafür sind die Malkurse und das Adventskranzbinden in Triesenberg ideal.

<p>↓ <b>TEXTILES GESTALTEN</b></p>	<p><b>19.11.24 18:30 Uhr</b> Schaan 02F04</p>	<p><b>04.09.24 11:00 Uhr</b> 03A02</p>
<p><b>16.09.24 20:00 Uhr</b> Vaduz 02D01</p> <p><b>Nähen nach freier Wahl</b> Unter fachkundiger Anleitung</p> <p>👤 Gisela Kaiser 📍 Vaduz, Primarschule Äule, Handarbeitszimmer, EG 🏠 Gemeinde Vaduz</p>	<p><b>Einführungskurs: Schicke Tischlampe aus Holz</b> Elektronik, Materialbearbeitung und Gestaltung</p> <p>👤 Anton Ospelt und Gabriel von Grünigen 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch 🏠 Gemeinde Schaan</p>	<p><b>Exkursionen in die Region: Hohenems</b> Unsere Region rund ums Liechtensteiner, St. Galler und Vorarlberger Rheintal bietet Spannendes und Überraschendes.</p> <p>👤 Sebastian Frommelt 📍 Hohenems (Besammlung beim Palast Hohenems)</p>
<p><b>19.09.24 20:00 Uhr</b> Vaduz 02D02</p> <p><b>Nähen nach freier Wahl</b> Unter fachkundiger Anleitung</p> <p>👤 Gisela Kaiser 📍 Vaduz, Primarschule Äule, Handarbeitszimmer, EG 🏠 Gemeinde Vaduz</p>	<p>↓ <b>SPIELE UND MEHR</b></p> <p><b>07.10.24 09:00 Uhr</b> Triesen 02G01</p> <p><b>Zirkus-Woche in den Herbstferien</b> Für Kinder und Jugendliche ab 7 Jahren</p> <p>👤 Sebastian Gerer 📍 Triesen, Primarschule, Dreifachturnhalle 🏠 Gemeinde Triesen</p>	<p><b>26.09.24 10:00 Uhr</b> 03A03</p> <p><b>Exkursionen in die Region: St. Gallen</b> Unsere Region rund ums Liechtensteiner, St. Galler und Vorarlberger Rheintal bietet Spannendes und Überraschendes.</p> <p>👤 Sebastian Frommelt 📍 St. Gallen, Vadianstrasse 2 (Besammlung beim Textilmuseum)</p>
<p>↓ <b>FLORISTIK</b></p>	<p><b>21.10.24 18:30 Uhr</b> Schaan 02G02</p>	<p>↓ <b>WIRTSCHAFT UND SOZIALES</b></p>
<p><b>27.09.24 19:00 Uhr</b> Gamprin 02E01</p> <p><b>Herbstlicher Kürbis</b> Dekorationen zum Verlieben</p> <p>👤 Christina Hunziker 📍 Gamprin, Vereinshaus 🏠 Gemeinde Gamprin</p>	<p><b>Lerne Schach</b> Das Spiel der Könige verstehen</p> <p>👤 Remo Blum 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch 🏠 Gemeinde Schaan</p>	<p><b>10.09.24 16:30 Uhr</b> Schaan 03B01</p> <p><b>Tag des Testaments: Familienfrieden durch vorausschauende Nachlassplanung</b> Umgang mit Erbgemeinschaften, Vererbung von Immobilien und soziales Engagement im Nachlass</p> <p>👤 Dr. Barbara Walch, Märten Geiger und Eric Marxer 📍 Schaan, SAL, Grosser Saal</p>
<p><b>18.10.24 19:00 Uhr</b> Gamprin 02E02</p> <p><b>Dekorative Drahterzen</b> Filigranes aus Metall</p> <p>👤 Christina Hunziker 📍 Gamprin, Vereinshaus 🏠 Gemeinde Gamprin</p>	<p><b>23.10.24 14:00 Uhr</b> Mauren 02G03</p> <p><b>Lerne Jassen</b> Stöck, Wyss, Stich</p> <p>👤 Mirjam Bless 📍 Mauren, Mirjams Jass-Stube, Binzastrasse 62 🏠 Gemeinde Mauren</p>	<p><b>11.09.24 15:00 Uhr</b> Vaduz 03B02</p> <p><b>Besuch bei Liechtensteins Pionieren: Neutrik AG</b> Einblick in die Zentrale des weltweit führenden Herstellers für Audio-Steckverbindungen aus Schaan</p> <p>👤 Anna-Maria Karlbauer 📍 Schaan, Im alten Riet 143, Neutrik AG</p>
<p><b>27.11.24 19:00 Uhr</b> Triesenberg 02E03</p> <p><b>Adventskranz, ganz individuell</b> Die besondere Gestaltung</p> <p>👤 Angelika Kessel 📍 Triesenberg, Vereinshaus Hofi 🏠 Gemeinde Triesenberg</p>		<p><b>23.10.24 13:30 Uhr</b> Vaduz 03B03</p> <p><b>Besuch bei Liechtensteins Pionieren: Hoval AG</b> Vom traditionsreichen Hersteller von Heizkesseln zum Anbieter von innovativen Raumklima-Lösungen</p> <p>👤 Veronika Köb 📍 Vaduz, Austrasse 70, Hoval AG</p>
<p>↓ <b>TECHNIK UND FABLAB</b></p>	<p><b>21.10.24 18:30 Uhr</b> Schaan 02F01</p>	<p><b>14.11.24 16:00 Uhr</b> Schaan 03B04</p>
<p><b>21.10.24 18:30 Uhr</b> Schaan 02F01</p> <p><b>Einführung in den 3D-Druck</b> Einblick in die Technik und die Anwendung</p> <p>👤 Samuel Kranz 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch 🏠 Gemeinde Schaan</p>	<p><b>24.10.24 18:30 Uhr</b> Schaan 02F02</p> <p><b>Einführung «Smart Home»</b> Das Zuhause mit smarten Geräten steuern und vernetzen</p> <p>👤 Anton Ospelt und Samuel Kranz 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch 🏠 Gemeinde Schaan</p>	<p><b>Einfach Bus und Bahn fahren</b> Clever unterwegs mit LIEmobil und SBB-App</p> <p>👤 Johannes Schleicher und Melanie Kranz 📍 Schaan, Bahnhofsgebäude, LIEmobil-Kundencenter</p>
<p><b>29.10.24 18:30 Uhr</b> Schaan 02F03</p> <p><b>Einführung in CAD (Computer-Aided Design) und CAM (Computer-Aided Manufacturing)</b> Einfache Bauteile konstruieren</p> <p>👤 Remo Kalberer 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch 🏠 Gemeinde Schaan</p>	<p><b>Gesellschaft</b> Erfahren Sie mehr über gesellschaftliche Vielfalt und spannende Interaktionen.</p> <p>📄 </p>	<p>↓ <b>GESCHICHTE, LÄNDER, VÖLKER</b></p> <p><b>27.08.24 19:00 Uhr</b> Schaan 03A01</p> <p><b>Rudolf Ruscheweyh: Geheimnisvoller Herr der Stein Egerta</b> Vortrag von Dr. Peter Geiger</p> <p>👤 Dr. Peter Geiger 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta</p>



## Persönlichkeit

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

### ↓ PERSÖNLICHKEIT

27.08.24 18:30 Uhr Schaan 04A01

#### Die Macht meiner Gedanken

Gedanken kontrollieren und gewinnbringend einsetzen

👤 Margit Hinterreiter  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

17.09.24 18:00 Uhr Schaan 04A02

#### Schnupperkurs Coaching: Werde dein eigener Coach

Schritt-für-Schritt Programm zur Erreichung deiner persönlichen Ziele

👤 Salome Bosch  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

22.10.24 18:30 Uhr Schaan 04A03

#### Umgang mit schwierigen Zeitgenossen

Workshop mit Margit Hinterreiter

👤 Margit Hinterreiter  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

26.10.24 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  
🏛️ Gemeinde Schaan



#### Manuela Kaufmann

Gemeindevorstandliche Ruggell

Das Fertigen von Dekorationsobjekten erfordert Geschicklichkeit. Unter der professionellen Anleitung und den zahlreichen Anregungen stellen die Teilnehmenden individuelle Dekorationen her. Dazu bieten die Yoga-Kurse die Gelegenheiten, den Alltag hinter sich zu lassen.

27.10.24 14:00 Uhr Vaduz 04A05

#### Clown-Workshop für Erwachsene

Einen halben Tag eintauchen in die Welt der Clownerie

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

12.11.24 18:30 Uhr Schaan 04A06

#### Dein Leben mit Kreativ Journal aktiv gestalten

Ein kreativer Katalysator im Veränderungsprozess für mehr Lebensfreude

👤 Marie-Soleil Rouillard  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

19.11.24 18:30 Uhr Schaanwald 04A07

#### Gedächtnistricks aus der Werkzeugkiste

Das Merktechnikseminar

👤 Robin Egloff  
📍 Schaanwald, Zuschg, Raum «Bahnhof», Zugang durch die Tiefgarage  
🏛️ Gemeinde Mauren

20.11.24 09:00 Uhr Schaan 04A08

#### Stefan Verra: Das 1x1 der Körpersprache

Besser verstehen. Besser wirken. Ein Tagesseminar mit einem der führenden Körperspracheexperten Europas.

👤 Stefan Verra  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

23.11.24 08:30 Uhr Schaan 04A09

#### Schlaue Köpfe lernen richtig: Aufbaukurs

Workshop für Schülerinnen und Schüler von 10 bis 14 Jahre

👤 Margit Hinterreiter  
📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch  
🏛️ Gemeinde Schaan

### ↓ IMAGE UND STYLING

26.10.24 13:30 Uhr Balzers 04B01

#### Farbberatung

Kleine Veränderung, grosse Wirkung

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

09.11.24 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

30.09.24 18:30 Uhr Schaan 04C01

#### Vom Wellenreiten und Krone richten - was Familien stark macht

Tommy und Annika: «Der Sturm wird immer stärker.» «Macht nichts. Ich auch.» Pippi Langstrumpf

👤 Tamara Testor  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

25.11.24 19:00 Uhr Schaan 04C02

#### Mama, Papa 2.0: Gelassen durch den Familienalltag - Informationsveranstaltung

Neue Wege mit dem STEP Elternbildungsprogramm

👤 Julia Fernandez  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

### ↓ THEOLOGIE, PHILOSOPHIE

21.11.24 19:00 Uhr Schaan 04D01

#### Glaubensdämmerung

Was wir glauben, wenn wir glauben

👤 Dr. Andreas G. Weiss  
📍 Schaan, Kloster St. Elisabeth, Haus Maria de Mattias

### ↓ LEBENSGESTALTUNG UND PFLEGE

31.08.24 13:30 Uhr Schaan 04E01

#### Praktische Hospizarbeit, Baustein 1 Menschen begleiten

👤 Margot Hassler, Franz Jehle, Kurt Salzgeber und Christoph Wanger  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

21.09.24 09:00 Uhr Schaan 04E02

#### 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

28.10.24 19:00 Uhr Schaan 04E03

#### Persönlich gestaltete Abschiedsfeiern und Bestattungen

Ein Informationsabend über das Angebot «Abschied in Würde» des Vereins für eine offene Kirche

👤 Dagmar Frick-Isplitzer  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



## Mensch & Natur

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

22.08.24 18:00 Uhr Gamprin 06A01

**Einführung Pilzkunde**  
Das geheimnisvolle Wesen

👤 Alexandra Milesi  
📍 Gamprin, Vereinshaus  
🏠 Gemeinde Gamprin

31.08.24 10:30 Uhr Gretschins 06A02

**Wanderung im Kraftort-Reich: Wartau**  
Kulturausflug mit Dr. Andrea Fischbacher

👤 Dr. phil. I Andrea Fischbacher  
📍 Gretschins, Kirche St. Martin

17.09.24 18:00 Uhr Schaanwald 06A03

**Leinen, Hanf & Nessel**  
Gewinnung und Verarbeitung von Pflanzenfasern

👤 Alexandra Milesi  
📍 Schaanwald, Zuschg, Raum «Bahnhof», Zugang durch die Tiefgarage  
🏠 Gemeinde Mauren

22.10.24 18:00 Uhr Gamprin 06A04

**Räuchern mit einheimischen Pflanzen und Harzen**  
Eine alte Tradition

👤 Alexandra Milesi  
📍 Gamprin, Vereinshaus  
🏠 Gemeinde Gamprin

22.10.24 18:30 Uhr Schellenberg 06A05

**Duft-Geschichten**  
Aromapflege mit ätherischen Ölen im Winter

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

07.11.24 18:00 Uhr Balzers 06A06

**Traditionelles Teehandwerk, Genussvolles und Heilsames aus der Natur**

Und das Gute liegt so nah...

👤 Marina Rutishauser  
📍 Balzers, Alter Pfarrhof  
🏠 Gemeinde Balzers

27.11.24 18:00 Uhr Balzers 06A07

**Räucherworkshop**  
Und das Gute liegt so nah...

👤 Marina Rutishauser  
📍 Balzers, Alter Pfarrhof  
🏠 Gemeinde Balzers

12.10.24 08:00 Uhr 06A16

**Island mit 7 Sinnen erleben**

9 Tage Naturreise in einer Kleingruppe

👤 Inge Büchel  
📍 Island



### Simone Sulser

Gemeindevorantwortliche Gamprin/Bendern

Natur pur. Sei es in dem Malkurs «Landschaften neu gedacht», in den Floristikkursen oder in Natur- und Kräuterangeboten von Alexandra Milesi. Sie alle geben aus unterschiedlichen Perspektiven neue Blickwinkel für die Teilnehmenden frei.

## CHF 500 für Ihre Weiterbildung.





## Gesundheit & Körper

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

28.08.24 19:00 Uhr Schaan 07A01

**Vortrag: 4 Wochen Abnehm-Challenge**  
Auftakt zum neuen Wohlfühlprogramm

👤 Eliane Vogt  
📍 Schaan, Pfarreizentrum (neben TaK)

02.09.24 08:00 Uhr 07A02

**4 Wochen-Challenge, Abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt**

Das neue online-Wohlfühlprogramm

👤 Eliane Vogt  
📍 Online, Teilnahme von Büro/Zuhause

11.09.24 18:30 Uhr 07A03

**Lerne Selbsthypnose**

Eine Methode, die Ihr Leben bereichert

👤 Dr. Gerhard Malin  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

13.09.24 13:00 Uhr Schaan 07A04

**Positive Psychologie Modul 5**

Selbstwirksam sein und sich selbstsicher fühlen

👤 Elisabeth Walcher  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

13.09.24 18:00 Uhr Schaan 07A05

**Über die Selbstliebe zur Nächstenliebe**

Meditations-Seminar

👤 Maja Bandelier  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

22.11.24 18:00 Uhr Schaan 07A06

**Über die Selbstliebe zur Nächstenliebe**

Meditations-Seminar

👤 Maja Bandelier  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

13.09.24 19:00 Uhr Triesen 07A07

**Jin Shin Jyutsu: Strömen, Selbsthilfekurs 1**

Erfahren, erspüren und erkennen, was mir hilft

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

25.09.24 18:30 Uhr Schaan 07A08

**Meditation**

Auszeit für mich!

👤 Charlotte Ender  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

25.09.24 18:30 Uhr Eschen 07A09

**Metta Meditation Eschen**

Positive Energie für sich selbst und andere

👤 Salome Bosch  
📍 Eschen, Kindergarten Schönbühl, Bewegungsraum  
🏠 Gemeinde Eschen

26.09.24 18:00 Uhr Schaan 07A10

**Vortrag: Fasten nach Hildegard von Bingen**

Das «sanfte» Fasten

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

30.09.24 18:00 Uhr Schaan 07A11

**Fastenwoche nach Hildegard von Bingen**

Bewusstheit und Achtsamkeit pflegen

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

28.09.24 09:00 Uhr Schaan 07A12

**Fussworkshop: Mobilisation, Kräftigung, Massage**

Happy-Feet-Training & Reflexzonenbehandlung

👤 Manuela Germana Hiestand  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

30.09.24 18:30 Uhr Schaan 07A13

**Mehr Pflanzen, weniger Fleisch? Was werden wir in Zukunft essen?**

Ernährung und Umwelt

👤 Dr. Sabine Rohrmann  
📍 Schaan, SAL, Kleiner Saal

21.10.24 13:30 Uhr Mauren 07A14

**Mein Wohlfühlgewicht, ohne zu hungern, ohne Diät**

Ernährung und Bewegung, der Kombinationskurs

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

21.10.24 18:00 Uhr Schaan 07A15

**Autogenes Training**

Grundkurs nach Prof. Dr. Schultz

👤 Charlotte Ender  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

22.10.24 19:00 Uhr Balzers 07A16

**Homöopathische Hausapotheke**

Eine wirkliche Alternative

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

25.10.24 13:00 Uhr Schaan 07A17

**Positive Psychologie Modul 6**

Selbstwirksam sein und sich selbstsicher fühlen

👤 Elisabeth Walcher  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

25.10.24 19:00 Uhr Triesen 07A18

**Jin Shin Jyutsu: Strömen, Selbsthilfekurs 2**

Die 26 Sicherheitsenergieschlösser und ihre Bedeutung

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

04.11.24 18:00 Uhr Gamprin 07A19

**Gesundheit beginnt im Kopf**

Wie sich Gedanken und Emotionen auf die Gesundheit auswirken

👤 Jenny Schwarz  
📍 Gamprin, Vereinshaus  
🏠 Gemeinde Gamprin



### Marlies Engler

Gemeindeverantwortliche Planken

Kreativität beim Perlenknüpfen (2B07) und dem Handlettering (2C11) sowie Meditation (7A23), eine sich gegenseitig inspirierende Kombination im Plankner Programm für den Herbst. Abschalten, loslassen und gleichzeitig etwas lernen.

07.11.24 18:30 Uhr Schaan 07A20

### Von der Würde des Menschen zum Subjekt in der Medizin?

Hintergründe, Herausforderungen, Zusammenhänge

👤 Dr. med. Michael Holzapfel  
📍 Schaan, Pfarreizentrum (neben TaK)

10.11.24 10:00 Uhr Schaan 07A21

### Atem, die tragende Kraft der Leichtigkeit

Entspannung, Ruhe und inneres Gleichgewicht

👤 Anita Schierscher  
📍 Schaan, Atemraum  
🏠 Gemeinde Mauren

12.11.24 18:30 Uhr Schaan 07A22

### Positive Psychologie im Alltag, Einblick in Aufbau und Anwendung

Ein Weg zu einem erfüllten, sinnvollen Leben

👤 Elisabeth Walcher  
📍 Schaan, SAL, Kleiner Saal

12.11.24 18:30 Uhr Planken 07A23

### Metta Meditation in Planken

Positive Energie für sich selbst und andere

👤 Salome Bosch  
📍 Planken, Dreischwesternhaus, Mehrzweckraum  
🏠 Gemeinde Planken

12.11.24 19:00 Uhr Balzers 07A24

### Mit Homöopathie gegen Grippe

Eine wirkliche Alternative

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

15.11.24 14:30 Uhr Schaan 07A25

### Einführung in die Zen-Meditation

Die Stille hinter der Stille

👤 Roland Frick  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

18.11.24 18:30 Uhr Schaan 07A26

### Ernährungsverhalten und Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen

Aspekte, Prävention, Gesundheitsförderung

👤 Dr. med. Josef Laimbacher  
📍 Schaan, SAL, Kleiner Saal

21.11.24 18:15 Uhr Schaan 07A27

### Mehr Lebensqualität mit Cranio-Griffen für den Alltag

Einstieg in die Methode mit praktischen Übungen

👤 MMag. Mag. Patrizia Rusch  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

29.11.24 19:00 Uhr Triesen 07A28

### Jin Shin Jyutsu: Strömen, Selbsthilfekurs 3

Beziehungen von Finger und Zehen

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



#### Eliane Vogt

Gemeindevorstandliche Mauren/Schaanwald

Von «Szenen schreiben für Kabarett und Theater», über Fotokurse, «Gedächtnistricks» oder Kreativkursen bis hin zu Gesundheit und Sprachen wie Italienisch wird in Mauren-Schaanwald ein bunter Strauss an Weiterbildung angeboten.



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

- 20.08.24 08:15 Uhr** Vaduz 08A01  
**Pilates am Dienstagmorgen**  
 Intensives, stärkeendes, ganzheitliches Training  
 👤 Tamara Ospelt  
 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis
- 20.08.24 17:30 Uhr** Vaduz 08A02  
**Pilates am Dienstagabend**  
 Intensives, stärkeendes, ganzheitliches Training  
 👤 Tamara Ospelt  
 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis
- 21.08.24 08:15 Uhr** Vaduz 08A03  
**Pilates am Mittwochmorgen**  
 Intensives, stärkeendes, ganzheitliches Training  
 👤 Tamara Ospelt  
 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis
- 22.08.24 08:15 Uhr** Vaduz 08A04  
**Pilates am Donnerstagmorgen**  
 Sanftes, gezieltes, rückenschonendes Trainieren für Einsteiger  
 👤 Tamara Ospelt  
 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis
- 22.08.24 09:30 Uhr** Triesen 08A05  
**Pilates-Beckenboden-Training in Triesen**  
 Körperbewusstes und stärkeendes Training  
 👤 Daniela Feigl  
 📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Kleinkunstbühne  
 🏢 Gemeinde Triesen
- 22.08.24 19:15 Uhr** Vaduz 08A06  
**Pilates mit Beckenbodentraining**  
 Für Fortgeschrittene  
 👤 Karin Elsensohn  
 📍 Vaduz, Primarschule Ebenholz, Musikzimmer  
 🏢 Gemeinde Vaduz

**22.10.24 17:45 Uhr** Schaan 08A07  
**Pilates, the way of life**  
 Ausgewogenes Ganzkörpertraining  
 👤 Carmen Eggenberger  
 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch  
 🏢 Gemeinde Schaan

**24.10.24 18:15 Uhr** Mauren 08A08  
**Pilates, the way of life**  
 Ausgewogenes Ganzkörpertraining  
 👤 Carmen Eggenberger  
 📍 Mauren, Jugendhaus Weiherring  
 🏢 Gemeinde Mauren

**24.10.24 19:15 Uhr** Vaduz 08A09  
**Pilates mit Beckenbodentraining in Vaduz**  
 Für Fortgeschrittene  
 👤 Karin Elsensohn  
 📍 Vaduz, Primarschule Ebenholz, Musikzimmer  
 🏢 Gemeinde Vaduz

### ↓ YOGA

- 19.08.24 19:00 Uhr** Mauren 08B01  
**Chi Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene in Mauren**  
 Ruhige, meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis  
 👤 Stefanie Hastrich  
 📍 Mauren, Jugendhaus Weiherring  
 🏢 Gemeinde Mauren
- 21.08.24 17:30 Uhr** Ruggell 08B02  
**Chi Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene in Ruggell**  
 Ruhige, meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis  
 👤 Stefanie Hastrich  
 📍 Ruggell, Kindergarten, Mehrzweckraum  
 🏢 Gemeinde Ruggell
- 21.08.24 19:00 Uhr** Ruggell 08B03  
**Chi Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene in Ruggell**  
 Ruhige, meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis  
 👤 Stefanie Hastrich  
 📍 Ruggell, Kindergarten, Mehrzweckraum  
 🏢 Gemeinde Ruggell
- 21.10.24 19:00 Uhr** Mauren 08B04  
**Chi Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene in Mauren**  
 Ruhige, meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis  
 👤 Stefanie Hastrich  
 📍 Mauren, Jugendhaus Weiherring  
 🏢 Gemeinde Mauren
- 23.10.24 17:30 Uhr** Ruggell 08B05  
**Chi Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene in Ruggell**  
 Ruhige, meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis  
 👤 Stefanie Hastrich  
 📍 Ruggell, Kindergarten, Mehrzweckraum  
 🏢 Gemeinde Ruggell

**23.10.24 19:00 Uhr** Ruggell 08B06  
**Chi Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene in Ruggell**  
 Ruhige, meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis  
 👤 Stefanie Hastrich  
 📍 Ruggell, Kindergarten, Mehrzweckraum  
 🏢 Gemeinde Ruggell

**27.08.24 19:00 Uhr** Vaduz 08B07  
**Yoga am Dienstag**  
 Aus dem Denken heraus, hinein ins Gefühl  
 👤 Olga Meier  
 📍 Vaduz, Kindergarten Haberfeld, Rhythmikraum  
 🏢 Gemeinde Vaduz

**22.10.24 19:00 Uhr** Vaduz 08B08  
**Yoga am Dienstag**  
 Aus dem Denken heraus, hinein ins Gefühl  
 👤 Olga Meier  
 📍 Vaduz, Kindergarten Haberfeld, Rhythmikraum  
 🏢 Gemeinde Vaduz

**29.08.24 18:15 Uhr** Eschen 08B09  
**Hatha Yoga**  
 Es ist nie zu spät, so zu sein, wie man gerne gewesen wäre!  
 👤 Andrea Kolb-Marxer  
 📍 Eschen, Kindergarten Schönbühl, Bewegungsraum  
 🏢 Gemeinde Eschen

**10.09.24 18:15 Uhr** Eschen 08B10  
**Yoga für den Rücken**  
 Back in Motion  
 👤 Andrea Kolb-Marxer  
 📍 Eschen, Kindergarten Schönbühl, Bewegungsraum  
 🏢 Gemeinde Eschen

**16.09.24 18:30 Uhr** Triesen 08B11  
**Sanftes Yoga und Meditation, mehr Bewusstsein (3 Abende)**  
 Den Tag ausklingen lassen  
 👤 Inge Büchel  
 📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Bewegungsraum, Eingang 2  
 🏢 Gemeinde Triesen

**16.09.24 18:30 Uhr** Triesen 08B11A  
**Sanftes Yoga und Meditation, mehr Bewusstsein**  
 Den Tag ausklingen lassen  
 👤 Inge Büchel  
 📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Bewegungsraum, Eingang 2  
 🏢 Gemeinde Triesen

**23.09.24 18:30 Uhr** Triesen 08B11B  
**Sanftes Yoga und Meditation, mehr Bewusstsein**  
 Den Tag ausklingen lassen  
 👤 Inge Büchel  
 📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Bewegungsraum, Eingang 2  
 🏢 Gemeinde Triesen

<p><b>30.09.24 18:30 Uhr</b> Triesen 08B11C  <b>Sanftes Yoga und Meditation, mehr Bewusstsein</b>  Den Tag ausklingen lassen  👤 Inge Büchel  📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Bewegungsraum, Eingang 2  🏠 Gemeinde Triesen</p>	<p><b>03.09.24 10:00 Uhr</b> Bendern 08C05  <b>Tai Chi am Dienstagabend: der weiche Energiefluss</b>  Anfänger, Einführung in die Yang-Form  👤 Dilxat Tursun  📍 Bendern, Akademie für Tanz und Tai Chi</p>	<p><b>19.08.24 17:45 Uhr</b> Vaduz 08D04  <b>Rückenfit: Zur Stärkung der Rücken- und Rumpfmuskeln</b>  Das andere Training  👤 Tamara Ospelt  📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>
<p><b>17.11.24 10:00 Uhr</b> Triesen 08B12A  <b>India Week 2024: Eröffnung der Yoga Week</b>  Yoga ist mehr als Bewegung, es ist eine Lebensform  👤 Manisha Singhania  📍 Triesen, Gasometer Kulturzentrum</p>	<p><b>04.09.24 18:00 Uhr</b> Bendern 08C06  <b>Tai Chi am Mittwochabend: der weiche Energiefluss</b>  Anfänger, Einführung in die Yang-Form  👤 Dilxat Tursun  📍 Bendern, Akademie für Tanz und Tai Chi</p>	<p><b>20.08.24 12:15 Uhr</b> Vaduz 08D05  <b>Stretch &amp; Relax: Aktive Erholung am Mittag</b>  Fasziendehnen gegen Schmerzen  👤 Tamara Ospelt  📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>
<p><b>18.11.24 06:30 Uhr</b> Triesen 08B12B  <b>India Week 2024: Tägliches Yoga-Angebot während der Yoga Week</b>  Yoga ist mehr als Bewegung, es ist eine Lebensform  👤 Manisha Singhania  📍 Triesen, Gasometer Kulturzentrum</p>	<p><b>05.09.24 17:45 Uhr</b> Bendern 08C07  <b>Tai Chi am Donnerstagabend: der weiche Energiefluss</b>  Anfänger, Einführung in die Yang-Form  👤 Dilxat Tursun  📍 Bendern, Akademie für Tanz und Tai Chi</p>	<p><b>20.08.24 16:15 Uhr</b> Vaduz 08D06  <b>Gesunde Gelenke, schmerzfreies Bewegen</b>  Das effektive Training nach Liebscher &amp; Bracht  👤 Tamara Ospelt  📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>
<p><b>23.11.24 10:00 Uhr</b> Triesen 08B12C  <b>India Week 2024: Abschluss der Yoga Week</b>  Yoga ist mehr als Bewegung, es ist eine Lebensform  👤 Manisha Singhania  📍 Triesen, Gasometer Kulturzentrum</p>	<p><b>11.09.24 18:30 Uhr</b> Eschen 08C08  <b>Kopf-Selbstmassage in 5 Figuren, Tiao Shen Gong</b>  Im Gleichgewicht mit Körper und Geist  👤 Eva Wagner-Beck  📍 Eschen, Primarschule, Musikzimmer  🏠 Gemeinde Eschen</p>	<p><b>20.08.24 18:45 Uhr</b> Vaduz 08D07  <b>Stretch &amp; Relax: Aktive Erholung am Abend</b>  Fasziendehnen gegen Schmerzen  👤 Tamara Ospelt  📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>
<b>↓ BEWEGUNG &amp; FITNESS</b>		
<p><b>↓ TAIJIQUAN &amp; QI GONG</b></p>		
<p><b>28.08.24 17:30 Uhr</b> Schaan 08C01  <b>Qi Gong für Fortgeschrittene</b>  Kraft, Beweglichkeit, Ruhe und Gelassenheit  👤 Margot Sele  📍 Schaan, Raum für Begegnung, Hasenacker 18</p>	<p><b>19.08.24 16:45 Uhr</b> Vaduz 08D01  <b>Männerrunde, das andere Training</b>  Männer unter sich  👤 Tamara Ospelt  📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>	<p><b>22.08.24 18:45 Uhr</b> Vaduz 08D08  <b>Stretch &amp; Relax: Aktive Erholung am Abend</b>  Fasziendehnen gegen Schmerzen  👤 Tamara Ospelt  📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>
<p><b>28.08.24 18:45 Uhr</b> Schaan 08C02  <b>Qi Gong für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene</b>  Kraft, Beweglichkeit, Ruhe und Gelassenheit  👤 Margot Sele  📍 Schaan, Raum für Begegnung, Hasenacker 18</p>	<p><b>19.08.24 19:00 Uhr</b> Vaduz 08D02  <b>Männerrunde, das andere Training</b>  Männer unter sich  👤 Tamara Ospelt  📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>	<p><b>21.08.24 09:30 Uhr</b> Vaduz 08D09  <b>Fit &amp; Stretch ab 66</b>  Gesundheitliches Ganzkörpertraining  👤 Tamara Ospelt  📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>
<p><b>02.09.24 18:00 Uhr</b> Vaduz 08C03  <b>Qi Gong für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene</b>  Kraft, Beweglichkeit, Ruhe und Gelassenheit  👤 Margot Sele  📍 Vaduz, Primarschule Ebenholz, Musikzimmer  🏠 Gemeinde Vaduz</p>	<p><b>22.08.24 17:45 Uhr</b> Vaduz 08D03  <b>Männerrunde, das andere Training</b>  Männer unter sich  👤 Tamara Ospelt  📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>	<p><b>21.08.24 12:15 Uhr</b> Vaduz 08D10  <b>Fit am Mittag</b>  Effektives Training zwischendurch  👤 Tamara Ospelt  📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>
<p><b>03.09.24 08:00 Uhr</b> Schaan 08C04  <b>Sonnengruss und Qi Gong am Morgen</b>  Den Tag kraftvoll, beweglich und gelassen beginnen  👤 Margot Sele  📍 Schaan, Raum für Begegnung, Hasenacker 18</p>		<p><b>21.08.24 13:30 Uhr</b> Vaduz 08D11  <b>Fit &amp; Stretch nach Liebscher &amp; Bracht</b>  Muskeln stärken, Muskeln strecken  👤 Tamara Ospelt  📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>



**Marlies Wohlwend**  
Gemeindeverantwortliche Eschen/Nendeln

Alles was dem Körper gut tut: Verschiedene Bewegungsangebote wie Bodyforming, Kraft für den Körper oder Yoga für den Rücken sind gut für Fitness und Beweglichkeit. In professionellen Koch- und Backkursen wird gezeigt, wie Körper und Seele mit Köstlichkeiten Gutes getan werden kann.

<p><b>21.08.24 17:45 Uhr</b> Vaduz 08D12  <b>Dayo, Dance-Yoga am Mittwochabend</b>            Emotionen &amp; Exercise            👤 Andrea Cipriano            📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>	<p><b>03.09.24 18:00 Uhr</b> Schaan 08D19  <b>Bewegter Rücken, absolut einfach und sehr wirkungsvoll</b>            Das moderne Training, das wirklich für alle geeignet ist.            👤 Manuela Germana Hiestand            📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta</p>	<p><b>22.10.24 13:30 Uhr</b> Vaduz 08D26  <b>Golf-Winterfitness am Dienstagnachmittag</b>            Für mehr Flexibilität, höhere Core-Stabilisation und effektivere Rotation            👤 Tamara Ospelt            📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>
<p><b>21.08.24 19:00 Uhr</b> Vaduz 08D13  <b>Faszien-Yoga am Mittwochabend</b>            Für einen elastischen und straffen Körper            👤 Andrea Cipriano            📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>	<p><b>03.09.24 19:00 Uhr</b> Schellenberg 08D20  <b>Beckenboden, Wissen und Training</b>            Entspannter Leben mit mehr Wohlbefinden            👤 Patricia Biedermann            📍 Schellenberg, Gemeindehaus            🏘 Gemeinde Schellenberg</p>	<p>↓ <b>WORKOUT &amp; KONDITION</b></p>
<p><b>22.08.24 08:30 Uhr</b> Eschen 08D14  <b>Muskelaufbau mit dem eigenen Körper</b>            Back in Balance: Kräftigung für den ganzen Körper            👤 Eliane Vogt            📍 Eschen, Primarschule, Turnhalle            🏘 Gemeinde Eschen</p>	<p><b>03.09.24 19:05 Uhr</b> Schaan 08D21  <b>Faszien-Yoga</b>            Federn, Dehnen, Schwingen            👤 Manuela Germana Hiestand            📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta</p>	<p><b>21.08.24 08:15 Uhr</b> Nendeln 08E01  <b>Bodyforming, gestärkt durch die Wechseljahre</b>            Problemzonenstraining, Gewebestraffung, Vorbeugen von Beschwerden            👤 Robina Ritter            📍 Nendeln, Turnhalle Primarschule            🏘 Gemeinde Eschen</p>
<p><b>22.08.24 12:15 Uhr</b> Vaduz 08D15  <b>Faszien-Yoga am Donnerstagmittag</b>            Für einen elastischen und straffen Körper            👤 Andrea Cipriano            📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>	<p><b>03.09.24 19:30 Uhr</b> Schaan 08D22  <b>Schnupperkurs Aqua Fit</b>            Erlangung und Erhaltung der Vitalität            👤 Daniela Bini            📍 Schaan, Hallenbad HPZ            🏘 Gemeinde Schaan</p>	<p><b>23.10.24 08:15 Uhr</b> Nendeln 08E02  <b>Bodyforming, gestärkt durch die Wechseljahre</b>            Problemzonenstraining, Gewebestraffung, Vorbeugen von Beschwerden            👤 Robina Ritter            📍 Nendeln, Turnhalle Primarschule            🏘 Gemeinde Eschen</p>
<p><b>22.08.24 19:00 Uhr</b> Vaduz 08D16  <b>Cantienica: Körperstärkung, Körperintelligenz</b>            Das Training für hohe Ansprüche und wenig Zeit            👤 Martina Tranninger            📍 Vaduz, Kindergarten Schwefel            🏘 Gemeinde Vaduz</p>	<p><b>06.09.24 18:30 Uhr</b> Nendeln 08D23  <b>Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen</b>            Einblick gewinnen in das vielfältige System            👤 Metin Kayar            📍 Nendeln, Budokan by Metin Kayar</p>	<p><b>27.08.24 19:15 Uhr</b> Vaduz 08E03  <b>Bodyworkout für Frauen und Männer in Vaduz</b>            Ganzkörper-Fitnesstraining            👤 Carolin Eller            📍 Vaduz, Kindergarten Ebenholz            🏘 Gemeinde Vaduz</p>
<p><b>24.10.24 19:00 Uhr</b> Vaduz 08D17  <b>Cantienica: Körperstärkung, Körperintelligenz</b>            Das Training für hohe Ansprüche und wenig Zeit            👤 Martina Tranninger            📍 Vaduz, Kindergarten Schwefel            🏘 Gemeinde Vaduz</p>	<p><b>08.11.24 18:30 Uhr</b> Nendeln 08D24  <b>Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen</b>            Einblick gewinnen in das vielfältige System            👤 Metin Kayar            📍 Nendeln, Budokan by Metin Kayar</p>	<p><b>22.10.24 19:15 Uhr</b> Vaduz 08E04  <b>Bodyworkout für Frauen und Männer in Vaduz</b>            Ganzkörper-Fitnesstraining            👤 Carolin Eller            📍 Vaduz, Kindergarten Ebenholz            🏘 Gemeinde Vaduz</p>
<p><b>23.08.24 17:30 Uhr</b> Eschen 08D18  <b>Kraft Workout 40plus</b>            Denn Muskeln halten fit, gesund und schlank            👤 Eliane Vogt            📍 Eschen, Primarschule, Turnhalle            🏘 Gemeinde Eschen</p>	<p><b>22.10.24 13:30 Uhr</b> Vaduz 08D25  <b>Golf-Winterfitness am Dienstagnachmittag</b>            Für mehr Flexibilität, höhere Core-Stabilisation und effektivere Rotation            👤 Tamara Ospelt            📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>	<p>↓ <b>Tanzen</b></p>
		<p><b>27.08.24 18:30 Uhr</b> Triesen 08F01  <b>Bachata Tanzkurs am Dienstagabend</b>            Für Anfänger            👤 Massimo Daniele            📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Kleinkunstbühne            🏘 Gemeinde Triesen</p>
		<p><b>24.10.24 18:30 Uhr</b> Vaduz 08F02  <b>Jive, Boogie-Woogie &amp; Rock'n'Roll</b>            Fünf Abende zum Kennenlernen            👤 Madeleine Derungs            📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2            🏘 Gemeinde Mauren</p>
		<p><b>29.10.24 19:30 Uhr</b> Gamprin 08F03  <b>Tanzkurs für Anfänger</b>            Discofox, langsamer Walzer, Cha-Cha-Cha &amp; Co.            👤 Maria Sigg            📍 Gamprin, Vereinshaus            🏘 Gemeinde Gamprin</p>



**Nicole Mestre Cuello**  
 Gemeindevorstandliche Triesen

Genuss und Körperarbeit sind zentrale Themen, die uns bereichern. Von professionellen Kochangeboten über Jin Shin Jyutsu bis hin zu Meditation und Yoga können Interessierte ihre Erfahrungen machen.



## Ernährung, Essen & Kulinarik

Lernen Sie exotische Rezepte und eine richtige Ernährung.

**13.09.24 18:00 Uhr Triesen 09A01**

### Das richtige Garen von Fleisch

Entdeckerfreuden beim Kochen und Garen

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

**17.09.24 18:00 Uhr Gamprin 09A02**

### Thailändisch kochen und genießen

Gesund, lecker, einfach

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

**21.09.24 09:00 Uhr Eschen 09A03**

### Brot backen, Sauerteig und feine Sorten

So wird es knusprig und lecker

👤 Bernarda Haas  
📍 Eschen, SZU, Schulküche  
🏠 Gemeinde Eschen

**03.10.24 18:00 Uhr Triesen 09A04**

### Heimische Herbstklassiker: Wild, Pilze, Knödel & Co.

Die perfekte Fusion

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

**03.10.24 18:30 Uhr Balzers 09A05**

### Kochen für Rheumabetroffene

Die Gesundheit mit Köstlichem positiv beeinflussen

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

**16.10.24 19:00 Uhr Vaduz 09A06**

### Schaumweine: Prickelndes ABC

Die kleine Weinkunde

👤 Alexandria Anna Karnberger, Joel Grossmann und Natalia Walch  
📍 Vaduz, Mövenpick Weinkeller

**19.10.24 14:00 Uhr Eschen 09A07**

### Schnaps brennen

Von der Frucht zum Destillat

👤 Andreas Steinauer  
📍 Eschen, Destillerie Stein Egerta  
🏠 Gemeinde Eschen

**24.10.24 18:00 Uhr Gamprin 09A08**

### Asiatische Vielfalt

Vital, leicht, lecker, würzig

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

**25.10.24 18:00 Uhr Triesen 09A09**

### Strudel: gefüllt, gerollt, variantenreich und raffiniert

Der Strudel hat immer Saison

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

**26.10.24 08:30 Uhr Balzers 09A10**

### Cookies backen

Überraschend vielfältig und so lecker

👤 Edith Nägele  
📍 Balzers, Realschule, Schulküche  
🏠 Gemeinde Balzers

**26.10.24 09:00 Uhr Eschen 09A11**

### Feine Pralinen mit hochwertiger Kuvertüre

Pralinen selbstgemacht, eine besondere Freude

👤 Bernarda Haas  
📍 Eschen, SZU, Schulküche  
🏠 Gemeinde Eschen

**28.10.24 19:00 Uhr Schaan 09A12**

### Rezepte für den Alltag in 30 Minuten

Schnell und gesund

👤 Eliane Vogt  
📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch  
🏠 Gemeinde Schaan

**30.10.24 18:30 Uhr Balzers 09A13**

### Gewickelt und gerollt: von Krautwickeln bis Fleischvögel

Einsteiger kochen: Aufgerollte Köstlichkeiten

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

**02.11.24 11:00 Uhr Balzers 09A14**

### Sushi zubereiten

Einführung in die japanische Sushi-Welt

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

**16.11.24 11:00 Uhr Balzers 09A15**

### Sushi zubereiten

Einführung in die japanische Sushi-Welt

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

**13.11.24 19:00 Uhr Eschen 09A16**

### Eiweissreich kochen

Gute Nerven, starkes Immunsystem, schlanke Figur

👤 Eliane Vogt  
📍 Eschen, SZU, Schulküche  
🏠 Gemeinde Eschen

**14.11.24 18:00 Uhr Triesen 09A17**

### Trendig vegetarische Herbstküche

Genuss in höchster Form

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

**23.11.24 10:00 Uhr Balzers 09A18**

### Köstliche Vorweihnachtsfreuden, das besondere Menü

Raffiniert, kreative, spielend leicht

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

**30.11.24 09:00 Uhr Eschen 09A19**

### Adventsbackerei

Von Guetzlis bis Grittibänz

👤 Bernarda Haas  
📍 Eschen, SZU, Schulküche  
🏠 Gemeinde Eschen

**05.12.24 18:30 Uhr Balzers 09A20**

### Fermentieren von Gemüse, Sauerkraut, Kimchi & Co

Schmackhaft, haltbar und gesund

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

**05.09.24 18:00 Uhr Gamprin 09A21**

### Ramen, Japanische Suppe mit Nudeln

Essen wie in Japan

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

**26.09.24 18:00 Uhr Gamprin 09A22**

### Maki, Sushi & Co

Essen wie in Japan

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

### Corinne Indermaur

Gemeindeverantwortliche Balzers

Kulinarik steht in Mittelpunkt des Halbjahresprogramm in Balzers. Ist sie doch die Grundlage für unsere Gesundheit und Vitalität und vor allem schenkt sie Lebensfreude.





## Sprachen

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

### ↓ DEUTSCH

16.09.24 18:00 Uhr Vaduz 10A01

#### Kostenlose Kursberatung für Deutschkurse

Welcher Deutschkurs ist für mich der Richtige?

Andrea Borer  
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

17.09.24 17:30 Uhr Vaduz 10A02

#### Deutsch A1 Modul 1

Abendkurs

Liselotte Berger  
Vaduz, Altes Pfarrhaus

18.09.24 08:30 Uhr Vaduz 10A03

#### Deutsch A1 Intensiv, Modul 1

Vormittagskurs

Andrea Borer  
Vaduz, Altes Pfarrhaus

21.09.24 08:30 Uhr Schaan 10A04

#### Deutsch A1, Modul 2

Deutsch am Samstagvormittag

Liselotte Berger  
Schaan, Amt für Soziale Dienste, Sitzungszimmer

11.11.24 08:30 Uhr Vaduz 10A05

#### Deutsch A1 Intensiv, Modul 2

Vormittagskurs

Andrea Borer  
Vaduz, Altes Pfarrhaus

21.09.24 10:15 Uhr Schaan 10A06

#### Deutsch A2, Modul 1

Deutsch am Samstagvormittag

Liselotte Berger  
Schaan, Amt für Soziale Dienste, Sitzungszimmer

17.09.24 17:30 Uhr Vaduz 10A07

#### Deutsch A2 Intensiv, Modul 1

Abendkurs

Andrea Borer  
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

05.11.24 17:30 Uhr Vaduz 10A08

#### Deutsch A2 Intensiv, Modul 2

Abendkurs

Andrea Borer  
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

18.09.24 20:00 Uhr Vaduz 10A09

#### Deutsch B1 Intensiv, Modul 1

Abendkurs

Andrea Borer  
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

06.11.24 20:00 Uhr Vaduz 10A10

#### Deutsch B1 Intensiv, Modul 2

Abendkurs

Andrea Borer  
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

18.09.24 17:30 Uhr Vaduz 10A11

#### Deutsch B2 Intensiv, Modul 1

Abendkurs

Andrea Borer  
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

06.11.24 17:30 Uhr Vaduz 10A12

#### Deutsch B2 Intensiv, Modul 2

Abendkurs

Andrea Borer  
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

19.09.24 08:30 Uhr Vaduz 10A13

#### Deutsch C1

Festigen Sie Ihr Wissen

Andrea Borer  
Vaduz, Altes Pfarrhaus, EG Raum 2

30.11.24 15:00 Uhr Vaduz 10A14

#### Prüfungsvorbereitung Deutsch A2

Fit für die Prüfung Deutsch  
ÖSD Zertifikat A2

Andrea Borer  
Vaduz, Altes Pfarrhaus

30.11.24 08:30 Uhr Vaduz 10A15

#### Prüfungsvorbereitung Deutsch B1

Fit für die Prüfung Deutsch  
ÖSD Zertifikat B1

Andrea Borer  
Vaduz, Altes Pfarrhaus

30.11.24 12:00 Uhr Vaduz 10A16

#### Prüfungsvorbereitung Deutsch B2

Fit für die Prüfung Deutsch  
ÖSD Zertifikat B2

Andrea Borer  
Vaduz, Altes Pfarrhaus

09.12.24 08:30 Uhr Schaan 10A17

#### Deutsch-Prüfung A2

ÖSD-Nachweis auf A2-Niveau

ÖSD-Prüfungsexperten/innen  
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

10.12.24 08:30 Uhr Schaan 10A18

#### Deutsch-Prüfung B1

ÖSD-Nachweis auf B1-Niveau

ÖSD-Prüfungsexperten/innen  
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

11.12.24 08:30 Uhr Schaan 10A19

#### Deutsch-Prüfung B2

ÖSD-Nachweis auf B2-Niveau

ÖSD-Prüfungsexperten/innen  
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

### ↓ ENGLISCH

23.08.24 08:30 Uhr Vaduz 10B01

#### Englischkurs für Leicht

Fortgeschrittene/Anfänger (A2)

Freude an der Sprache bekommen

Mathias Ospelt  
Vaduz, Altes Pfarrhaus, EG Raum 2

23.08.24 10:15 Uhr Vaduz 10B02

#### Englischkurs für Anfänger (A1)

Jetzt mit Englisch starten

Mathias Ospelt  
Vaduz, Altes Pfarrhaus, EG Raum 2

21.10.24 17:45 Uhr Vaduz 10B03

#### English for-Intermediate Level, A2/B1

Activate and pep up your English

Tracy Tschol  
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

22.10.24 13:30 Uhr Balzers 10B04

#### Brush up your English:

Intermediate Plus (B1+)

Nachmittagskurs

Erika Hofer Vogt  
Balzers, Gemeindewerkhof Neugrüt,  
Mehrzweckraum 1. Stock

### ↓ FRANZÖSISCH

17.09.24 18:00 Uhr Vaduz 10C01

#### Et si nous parlions ensemble ...

Conversation française, niveau B2

Dr. Mélanie Sarzano  
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

17.09.24 19:45 Uhr Vaduz 10C02

#### Französisch: leichte Konversation

Auffrischkurs A2-B1

Dr. Mélanie Sarzano  
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

### ↓ ARABISCH

09.09.24 18:00 Uhr Vaduz 10E01

#### Schnupperkurs Arabisch

Den Einstieg in die Sprache finden

Khamis Hassan  
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

16.09.24 18:00 Uhr Vaduz 10E02

#### Arabisch für leicht

Fortgeschrittene 3 (A1)

Die Sprache leicht gelernt

Khamis Hassan  
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

16.09.24 19:15 Uhr Vaduz 10E03

#### Arabisch für Anfänger

Ahlan wa Sahlan

Khamis Hassan  
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

<b>↓ CHINESISCH</b>		<b>17.09.24 09:00 Uhr</b> Schaan 10G06 <b>Italienisch für Fortgeschrittene (B1+)</b> Vormittagskurs am Dienstag 👤 Simona Beck 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch	<b>23.10.24 18:30 Uhr</b> Vaduz 10G14 <b>Italienisch für Fortgeschrittene 22</b> Für Italienischprofis 👤 Manuela Dimiccoli 📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2
<b>11.09.24 18:00 Uhr</b> Vaduz 10F01 <b>Chinesisch für Anfänger 2</b> Basiswissen einfach erlernen 👤 Hongyan Kong-Näff 📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2	<b>17.09.24 14:00 Uhr</b> Vaduz 10G07 <b>Italienisch für Fortgeschrittene (B1)</b> Nachmittagskurs am Dienstag 👤 Simona Beck 📍 Vaduz, Altes Pfarrhaus	<b>23.10.24 19:30 Uhr</b> Vaduz 10G15 <b>Italienisch für leicht Fortgeschrittene</b> Oberland 👤 Manuela Dimiccoli 📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2	
<b>11.09.24 19:15 Uhr</b> Vaduz 10F02 <b>Chinesisch für leicht Fortgeschrittene und Fortgeschrittene 2</b> Chinesisch-Grundkenntnisse werden vertieft 👤 Hongyan Kong-Näff 📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2	<b>18.09.24 09:00 Uhr</b> Vaduz 10G08 <b>Italienisch für Anfänger (A1)</b> Ein Einstieg in Sprache und Kultur 👤 Simona Beck 📍 Vaduz, Altes Pfarrhaus	<b>24.10.24 09:00 Uhr</b> Schaanwald 10G16 <b>Italienisch 55plus: Fortgeschrittene B2</b> Facendo progressi 👤 Tamara Mattle 📍 Schaanwald, Zuschg, «Schädlerstall», Zugang durch die Tiefgarage	
<b>↓ ITALIENISCH</b>		<b>↓ PORTUGIESISCH</b>	
<b>09.09.24 18:30 Uhr</b> Eschen 10G01 <b>Italienisch für leicht Fortgeschrittene A1</b> Abendkurs im Unterland 👤 Tamara Mattle 📍 Eschen, Schulzentrum Unterland	<b>18.09.24 15:00 Uhr</b> Schaan 10G09 <b>Italienisch 55plus: Konversationskurs Fortgeschrittene A2/B1</b> Stressfrei Italienisch lernen 👤 Tamara Mattle 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch	<b>22.10.24 18:30 Uhr</b> Vaduz 10H01 <b>Portugiesisch für Anfänger A1</b> Alles Wichtige für Urlaub und Beruf 👤 Leticia Pereira Da Silva 📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2	
<b>10.09.24 12:00 Uhr</b> Vaduz 10G02 <b>Italienisch für leicht Fortgeschrittene am Dienstagmittag A2</b> Kurs in Vaduz 👤 Tamara Mattle 📍 Vaduz, Altes Pfarrhaus	<b>18.09.24 18:00 Uhr</b> Vaduz 10G10 <b>Italienisch für leicht Fortgeschrittene (A2)</b> Ganz einfach Italienisch lernen 👤 Simona Beck 📍 Vaduz, Altes Pfarrhaus	<b>24.10.24 18:30 Uhr</b> Vaduz 10H02 <b>Portugiesisch für leicht Fortgeschrittene 2 (A1)</b> Aprendizagem de línguas 👤 Leticia Pereira Da Silva 📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2	
<b>10.09.24 17:30 Uhr</b> Eschen 10G03 <b>Italienisch für leicht Fortgeschrittene A2</b> Abendkurs im Unterland 👤 Tamara Mattle 📍 Eschen, Schulzentrum Unterland	<b>20.09.24 08:45 Uhr</b> Schaan 10G11 <b>Italienisch für Fortgeschrittene (B1/B2)</b> Vormittagskurs am Freitag 👤 Simona Beck 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta	<b>↓ RUSSISCH</b>	
<b>10.09.24 18:45 Uhr</b> Eschen 10G04 <b>Italienisch für leicht Fortgeschrittene A1</b> Abendkurs im Unterland 👤 Tamara Mattle 📍 Eschen, Schulzentrum Unterland	<b>22.10.24 18:00 Uhr</b> Vaduz 10G12 <b>Italienisch für Anfänger, Modul 2</b> Primi passi in italiano 👤 Manuela Dimiccoli 📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2	<b>28.08.24 18:00 Uhr</b> Vaduz 10I01 <b>Russisch für Anfänger 3 (A1)</b> Einfacher Einstieg in die russische Sprache 👤 Julia Buttgerit 📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2	
<b>16.09.24 08:45 Uhr</b> Vaduz 10G05 <b>Italienisch für leicht Fortgeschrittene (B1)</b> Vormittagskurs am Montag 👤 Simona Beck 📍 Vaduz, Altes Pfarrhaus	<b>22.10.24 19:30 Uhr</b> Vaduz 10G13 <b>Italienisch für Anfänger</b> Primi passi in italiano 👤 Manuela Dimiccoli 📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2	<b>04.09.24 19:15 Uhr</b> Vaduz 10I02 <b>Russisch für Anfänger</b> Einfacher Einstieg ins Russisch 👤 Julia Buttgerit 📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2	
		<b>05.09.24 18:00 Uhr</b> Vaduz 10I03 <b>Russisch für Fortgeschrittene 21 (B2)</b> Russisch mit viel Power 👤 Julia Buttgerit 📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2	
		<b>05.09.24 19:15 Uhr</b> Vaduz 10I04 <b>Russisch für Fortgeschrittene 11 (A2)</b> Russisch mit viel Power 👤 Julia Buttgerit 📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2	



**Xenia Schlegel**  
Gemeindevorstandliche Vaduz

Das umfassende Sprachangebot von Deutsch über Italienisch, Arabisch oder Chinesisch gibt Einblicke in andere Kulturkreise und hält mit dem Lernen unser Gehirn vital. Das Bewegungsangebot von Bodyworkout über Qi Gong und Pilates bis hin zu Cantienica trainiert unseren Körper und hält ihn geschmeidig.

↓ SPANISCH

21.10.24 18:15 Uhr Vaduz 10J01

**Spanisch B1, Modul 10**

Hablamos español

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

21.10.24 19:45 Uhr Vaduz 10J02

**Spanisch für Anfänger A1, Modul 2**

Hablamos español

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

22.10.24 18:00 Uhr Eschen 10J03

**Spanisch für Fortgeschrittene 2 (B1)**

Sigamos adelante

👤 Teresa Goop  
📍 Eschen, Schulzentrum Unterland

22.10.24 18:00 Uhr Vaduz 10J04

**Spanisch A2, Modul 1**

Hablamos español

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

22.10.24 19:45 Uhr Vaduz 10J05

**Spanisch B1, Modul 8**

Hablamos español

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

23.10.24 18:00 Uhr Eschen 10J06

**Spanisch für Anfänger 4 (A1)**

Weiterführung des Kurses  
Spanisch für Anfänger 3

👤 Teresa Goop  
📍 Eschen, Schulzentrum Unterland

23.10.24 19:35 Uhr Eschen 10J07

**Spanisch für Anfänger 1 (A1)**

Poco a poco

👤 Teresa Goop  
📍 Eschen, Schulzentrum Unterland

24.10.24 18:00 Uhr Vaduz 10J08

**Spanisch A2, Modul 3**

Hablamos español

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

24.10.24 19:45 Uhr Vaduz 10J09

**Spanisch A1, Modul 6**

Hablamos español

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

## Stein Egerta Reisen

In diesem Semester bieten wir zwei Reisen an, melden Sie sich jetzt an. Die Anzahl der Plätze ist limitiert.

# bildet.

Jetzt anmelden!



### Rom

Sa, 2. bis Fr, 08.11.2024

Kultur- und Studienreise  
mit Karl-Anton Wohlwend  
24H-01D01



### Island mit 7 Sinnen erleben

Sa, 12. bis So, 20.10.2024  
mit Inge Büchel  
24F-06A16





## Informatik & neue Medien

Bringen Sie Ihre IT-Fähigkeiten auf das nächste Level.

### ↓ GRUNDKURSE

28.09.24 09:30 Uhr 11A01

#### Facebook, Instagram, WhatsApp und Soziale Medien

Wie nutze ich und wie gehe ich mit Sozialen Medien um?

👤 Claudio Jäger  
📍 Schaan, Computerschule Doppelklick

02.11.24 08:30 Uhr 11A02

#### iPhone und iPad I: Kompaktkurs

Mein neues iPhone, mein neues iPad. Endlich!

👤 Claudio Jäger  
📍 Schaan, Computerschule Doppelklick

### ↓ WORD UND EXCEL

09.09.24 19:00 Uhr 11B01

#### Microsoft Excel: Einführung in die Tabellenkalkulation (Online- und Präsenzkurs)

Tabellen erstellen, gestalten und mit Formeln auswerten

👤 Tina Bürgler  
📍 Sargans, Computerschule Sargans oder online Teilnahme

21.10.24 19:00 Uhr 11B02

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

Textdokumente aller Art erfassen, korrigieren und gestalten

👤 Tina Bürgler  
📍 Sargans, Computerschule Sargans oder online Teilnahme

25.11.24 19:00 Uhr 11B03

#### Microsoft Excel: Aufbaukurs (Online- und Präsenzkurs)

Tabellen erstellen, gestalten und mit Formeln auswerten

👤 Tina Bürgler  
📍 Sargans, Computerschule Sargans oder online Teilnahme

05.12.24 19:00 Uhr 11B04

#### Microsoft Word: Aufbaukurs Textverarbeitung (Online- und Präsenzkurs)

Textdokumente und erweiterte Anwendungen

👤 Tina Bürgler  
📍 Sargans, Computerschule Sargans oder online Teilnahme

09.12.24 19:00 Uhr 11B05

#### Microsoft PowerPoint: Vertiefung (Online- und Präsenzkurs)

Praxiskenntnisse auffrischen und vertiefen

👤 Tina Bürgler  
📍 Sargans, Computerschule Sargans oder online Teilnahme

### ↓ INTERNET - APPS - WEBSITE

18.09.24 18:00 Uhr Schaan 11C01

#### Fotos mit dem iPhone

So holen Sie das Beste aus der Kamera

👤 Remo Blum  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

21.09.24 09:30 Uhr 11C02

#### Die Grafik-App «Canva» kennenlernen

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

👤 Claudio Jäger  
📍 Schaan, Computerschule Doppelklick

24.09.24 17:15 Uhr 11C03

#### Homepage mit Wix erstellen: schnell und kostenlos

Auch für Computer-Anfänger geeignet

👤 Claudio Jäger  
📍 Schaan, Computerschule Doppelklick

03.12.24 17:15 Uhr 11C04

#### Homepage mit Wix erstellen: schnell und kostenlos

Auch für Computer-Anfänger geeignet

👤 Claudio Jäger  
📍 Schaan, Computerschule Doppelklick

05.10.24 09:30 Uhr 11C05

#### Videomarketing: Filme mit dem iPhone erstellen

Ein Crashkurs für PR-Verantwortliche wie auch Privatpersonen

👤 Claudio Jäger  
📍 Schaan, Computerschule Doppelklick

13.11.24 18:00 Uhr Schaan 11C06

#### Fotos mit dem Smartphone (Android)

So holen Sie das Beste aus der Kamera

👤 Remo Blum  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

16.11.24 09:30 Uhr 11C07

#### Fotobücher erstellen am Computer oder Handy

Wie Ihre eigenen Bilder Teil von grossartigen Fotobüchern werden

👤 Claudio Jäger  
📍 Schaan, Computerschule Doppelklick

14.12.24 09:30 Uhr 11C08

#### Kaufen und Verkaufen übers Internet: Mit Ricardo

Schnäppchenjagd und Dachboden räumen

👤 Claudio Jäger  
📍 Schaan, Computerschule Doppelklick

### ↓ WEITERFÜHRENDE KURSE

04.09.24 18:30 Uhr 11D01

#### MS OneNote: Digitales Notizbuch (Online- und Präsenzkurs)

Notizen einfach erfassen und effektiv verwalten

👤 Tina Bürgler  
📍 Sargans, Computerschule Sargans oder online Teilnahme

14.11.24 18:30 Uhr 11D02

#### Microsoft Outlook (Online- und Präsenzkurs)

Arbeitstechnik und Zeitnutzung mit Outlook

👤 Tina Bürgler  
📍 Sargans, Computerschule Sargans oder online Teilnahme



## Berufliche Weiterbildung

So kommen Sie weiter, beruflich und persönlich.

### ↓ ARBEITSTECHNIK

**03.09.24 08:30 Uhr** Schaan 30A01  
**Messtraining: Erfolgreich neue Kunden gewinnen**  
Souverän mit Messebesuchern an der Lihga Gespräche führen  
👤 Wolfgang Seidler  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

**17.09.24 18:00 Uhr** Schaan 30A02  
**Nie mehr langweilige Flipcharts**  
Gegebenheiten mit Bildsprache schnell und kreativ auf den Punkt bringen  
👤 Patrick Nyffenegger  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

**18.09.24 08:30 Uhr** Schaan 30A03  
**Moderation und Präsentation**  
Die hohe Kunst der Methodenkompetenz in der Kommunikation  
👤 Wolfgang Seidler  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

**24.09.24 08:30 Uhr** Schaan 30A04  
**Das A&O am Telefon**  
Die Visitenkarte Ihres Unternehmens  
👤 Wolfgang Seidler  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

**29.10.24 13:00 Uhr** Schaan 30A05  
**Gesunde Augen trotz Bildschirmarbeit**  
Das wirksame «Fitnessprogramm»  
👤 Evelyn Ott  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

**13.11.24 08:30 Uhr** Schaan 30A06  
**Überzeugend argumentieren und verhandeln**  
Souverän bleiben in schwierigen Verhandlungen und Debatten  
👤 Wolfgang Seidler  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

**28.11.24 08:30 Uhr** Schaan 30A09  
**Sicher präsentieren und moderieren**  
Mit merkwürdigem Auftritt beeindrucken  
👤 Robin Egloff  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

### ↓ KOMMUNIKATION

**25.09.24 08:30 Uhr** Schaan 31A01  
**Kommunizieren in schwierigen Situationen**  
Gesprächsführung & Verhandlungen wirkungsvoll gestalten  
👤 Dr. iur. Gerlinde Manz-Christ  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

**23.10.24 18:00 Uhr** Schaan 31A02  
**Fokus Kommunikation: Vertrauen aufbauen**  
Wie man Menschen für sich gewinnt  
👤 Dr. iur. Gerlinde Manz-Christ  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

**20.11.24 18:00 Uhr** Schaan 31A03  
**Fokus Kommunikation: Verhandeln mit Gefühl**  
Wie man Emotionen für Verhandlungen und Gespräche nutzt  
👤 Dr. iur. Gerlinde Manz-Christ  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

**19.09.24 08:30 Uhr** Schaan 31B01  
**Business Model You**  
Ihr Geschäftsmodell für eine erfolgreiche Selbstständigkeit  
👤 Mag. phil. Maria Stepanek  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

**03.10.24 13:30 Uhr** Schaan 31B02  
**So verbessere ich mein LinkedIn Profil – virtuell Netzwerken**  
Algorithmen für virtuelles Netzwerken und Selbstmarketing  
👤 Sandra Jauslin  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

**14.11.24 08:30 Uhr** Schaan 31B03  
**Richtig texten für Internet und Soziale Medien**  
Aktiv und lesergerecht schreiben. Für echte Interaktion!  
👤 Jutta Metzler  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

### ↓ SELBSTMANAGEMENT

**10.09.24 08:30 Uhr** Schaan 32A02  
**Wind in den Segeln**  
Persönliches Energiemanagement  
👤 lic. phil. I Patric Eisele  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

**14.09.24 08:30 Uhr** Mastrils 32A03  
**Selbstreflexion: Selbstbild versus Fremdbild**  
Der Weg zur Selbstführung mit Co-Trainer Pferd  
👤 Carmen Zimmermann  
📍 Mastrils, Rheinblick Islandpferdehof mit Zucht & Coaching

**17.09.24 08:30 Uhr** Schaan 32A04  
**Gehst du noch, oder rennst du schon?**  
Mental gestärkt aus der inneren Ruhe Kraft schöpfen  
👤 Christiane Huber  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

**23.10.24 08:30 Uhr** Schaan 32A05  
**Innere Stärke sichtbar machen**  
NeuroGraphik-Seminar für effektives Selbstmanagement  
👤 Marina Linder  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

**04.12.24 08:30 Uhr** Schaan 32A06  
**Zeit- und Selbstmanagement**  
Optimal organisiert durch den Alltag. Wie Aufgaben mühelos erledigt werden.  
👤 Mag. phil. Maria Stepanek  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

### ↓ FÜHRUNG UND ORGANISATION

**12.09.24 19:00 Uhr** Schaan 33A01  
**Salongespräch: Mentale Gesundheit in Unternehmen – wie geht das?**  
Eine Einführung in das Positive Leadership Programm  
👤 Elisabeth Walcher  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

**26.09.24 08:30 Uhr** Schaan 33A02  
**Systemische Führungskompetenz**  
Komplexität reduzieren und durch Perspektivenwechsel Potentiale des Teams entfalten  
👤 Mag. phil. Maria Stepanek  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

**24.10.24 08:30 Uhr** Schaan 33A03  
**Gut und wirksam führen mit Positive Leadership**  
Ein stärkenbasierter Ansatz für eine inspirierende Führungspraxis, die Wohlbefinden und Leistung vereint  
👤 Elisabeth Walcher  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



05.12.24 18:00 Uhr Vaduz 34A03A

**Englisch-BMS-Vorbereitungslehrgang am Donnerstag, 18.00 Uhr**

Wiederholen, Vertiefen und Üben

Mag. Christine Kofler-Nagel  
Vaduz, BMS-Campus

05.12.24 19:45 Uhr Vaduz 34A03B

**Englisch-BMS-Vorbereitungslehrgang am Donnerstag, 19.45 Uhr**

Wiederholen, Vertiefen und Üben

Mag. Christine Kofler-Nagel  
Vaduz, BMS-Campus

**Berufsmittelschule**

Bereiten Sie sich optimal für die verschiedenen BMS-Aufnahmeprüfungen vor.

02.12.24 18:00 Uhr Vaduz 34A01

**BMS: Vorbereitung Berufsmaturität**

Gesamtübersicht der Vorbereitungskurse in Mathematik, Deutsch und Englisch an der BMS Liechtenstein

Michael Klocker  
Vaduz, BMS-Campus

02.12.24 18:00 Uhr Vaduz 34A01A

**Mathematik-BMS-Vorbereitungslehrgang am Montag, 18.00 Uhr**

Wiederholen, Vertiefen und Üben

BMS-Lehrperson  
Vaduz, BMS-Campus

02.12.24 19:45 Uhr Vaduz 34A01B

**Mathematik-BMS-Vorbereitungslehrgang am Montag, 19.45 Uhr**

Wiederholen, Vertiefen und Üben

BMS-Lehrperson  
Vaduz, BMS-Campus

04.12.24 18:00 Uhr Vaduz 34A01C

**Mathematik-BMS-Vorbereitungslehrgang am Mittwoch, 18.00 Uhr**

Wiederholen, Vertiefen und Üben

BMS-Lehrperson  
Vaduz, BMS-Campus

02.12.24 18:00 Uhr Vaduz 34A02A

**Deutsch-BMS-Vorbereitungslehrgang am Montag, 18.00 Uhr**

Wiederholen, Vertiefen und Üben

BMS-Lehrperson  
Vaduz, BMS-Campus

02.12.24 19:45 Uhr Vaduz 34A02B

**Deutsch-BMS-Vorbereitungslehrgang am Montag, 19.45 Uhr**

Wiederholen, Vertiefen und Üben

BMS-Lehrperson  
Vaduz, BMS-Campus



**Coming back**

Wir unterstützen Sie bei Ihrem beruflichen Wiedereinstieg.

20.08.24 08:00 Uhr 53A01

**Coming back: Ihre erfolgreiche Rückkehr in den Arbeitsmarkt**

So gelingt die Rückkehr in den Arbeitsmarkt

Irene Schurte und Frank Gebhart  
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



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

17.09.24 08:30 Uhr Vaduz 35A01

**Grundkompetenzen: Lesen und Schreiben für Erwachsene**

Grundbildung Deutsch

Andrea Borer  
Vaduz, Altes Pfarrhaus, EG Raum 2

12.09.24 19:00 Uhr Vaduz 35B01

**Grundkompetenzen: Mathematik im Alltag**

Alltagsmathematik für Erwachsene

Stefanie Leibfried  
Vaduz, Altes Pfarrhaus, EG Raum 2

29.08.24 18:15 Uhr Schaan 35C01

**Grundkompetenzen: Computer Basiskurs (Windows 10/11)**

Grundbildung für Erwachsene

Remo Blum  
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

19.09.24 18:15 Uhr Schaan 35C02

**Grundkompetenzen: Smartphone Basiskurs (Apple iPhone)**

Grundlagenwissen zur Smartphone-Praxis

Remo Blum  
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

24.10.24 18:15 Uhr Schaan 35C03

**Grundkompetenzen: Smartphone Basiskurs (Android)**

Grundlagenwissen zur Smartphone-Praxis

Remo Blum  
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

14.11.24 18:15 Uhr Schaan 35C04

**Grundkompetenzen: WhatsApp Basiskurs für Android Smartphones**

WhatsApp-Praxis für Anfänger

Remo Blum  
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

28.11.24 18:15 Uhr Schaan 35C05

**Grundkompetenzen: WhatsApp Basiskurs für Apple iPhone**

WhatsApp-Praxis für Anfänger

Remo Blum  
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

# Modularer Zertifikatslehrgang in Zusammenarbeit mit dem Arbeitsmarkt Service Liechtenstein (AMS)

## Ihre erfolgreiche Rückkehr in den Arbeitsmarkt

### Kursziel

Den richtigen Job und passenden Wiedereinstieg für Sie zu finden, ist das oberste Ziel dieses rund viermonatigen Programms.

### Inhalt

Die Trainer und Coaches unterstützen Sie durch gezielte Schulungen, Interviewtrainings und aktuelle Informationen zum regionalen Arbeitsmarkt. Hierbei geht es um Aktualität und Wissen, wie sich Menschen heute auf dem Arbeitsmarkt bewegen. Was ist notwendig, um wieder dort anzukommen, egal mit welcher beruflichen Ausrichtung und in welcher Branche.

Wo stehe ich und wo will ich hin? Diesen und anderen wichtigen Fragen, wie beispielsweise die Ermittlung Ihrer Kompetenzen und Fähigkeiten, aber auch die Erstellung eines professionellen Bewerbungsdossiers sind entscheidende Themen, mit denen Sie sich gemeinsam mit unseren Trainern auseinandersetzen

### Zielgruppe

Der Lehrgang eignet sich für alle, die einen erfolgreichen Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt planen. Egal, ob in Teil- oder Vollzeit.

### Leitung

Irene Schurte und Frank Gebhart, beide langjährige HR-Experten mit internationaler Erfahrung als Trainer/in und Coach.

«Nach einer langen Arbeitssuche habe ich dank diesem Programm «Coming Back» die Chance erhalten, in den Arbeitsmarkt wiedereinsteigen zu können. Ich habe von allen Kursen, die ich als externe Teilnehmerin besuchen durfte, sehr profitiert. Nach dem Praxiseinsatz konnte ich eine befristete Anstellung bekommen. Und seit zwei Jahren bin ich bei einer Bank in Liechtenstein fest angestellt. Ich kann dieses wertvolle Programm gerne weiterempfehlen»  
**S. Camdali, ehemalige Teilnehmerin**

<b>Beginn</b>	Dienstag, 20. August 2024, 8.00 Uhr Anmeldeschluss: 12. August 2024
<b>Dauer</b>	20. August bis 2. Oktober 2024 (Module 1 und 2) 28 Halbtage und 4 ganze Tage
<b>Programmzeiten</b>	Montag bis Freitag generell halbtags von 8.00 bis 11.45 Uhr Ausnahmen: 29. August sowie 3., 10. und 19. September 2024 – jeweils ganztags von 8.00 bis 11.45 Uhr und von 13.00 bis 16.30 Uhr
<b>Ort</b>	Seminarzentrum Stein Egerta und Trainingscenter AMS, Schaan
<b>Referent/in</b>	Irene Schurte, Frank Gebhart
<b>Kosten</b>	CHF 580.– (Der volle Betrag wird rückerstattet bei erfolgter Kurspräsenz von mindestens 80 Prozent)
<b>Organisation</b>	Stein Egerta in Kooperation mit Arbeitsmarkt Service Liechtenstein, AMS Weitere Informationen: Ruth Hasler, Koordinatorin AMS Programme +423 236 64 63, ruth.hasler@llv.li

# Den Wiedereinstieg gestalten

stein  
egerta

Ich  
Standort-Bestimmung

Kompetenzen  
erweitern und  
trainieren

Elerntes in Aktion

Abschluss und  
Neustart

## Modul 1: «Ich»

- Situationsanalyse
- Persönliche Zielsetzung
- Meine Antreiber und Motivatoren
- Selbstbild / Fremdbild zur Potentialförderung

## Modul 2: «Kompetenzen»

- Schlüsselqualifikationen ermitteln und trainieren
- Kommunikation und Konfliktmanagement
- Interviewtraining
- Aktives Bewerben und persönliche Netzwerke nutzen
- Arbeitsmarkt kennenlernen
- Gesundheitsmanagement, Life-Balance und Outdoor-Erfahrung
- Vorbereitung auf den Arbeitgeber-Besuch
- Teamrollen erkennen und nutzen
- Vorbereitung auf den Praxiseinsatz

## Modul 3: «Elerntes in Aktion»

8-wöchiger Praxiseinsatz bei einem regionalen Arbeitgeber

## Modul 4: «Abschluss und Neustart»

- Feedback und Erfahrungsaustausch
- Zertifikatsübergabe und Neustart



## Wir freuen uns auf Sie!

Für Auskünfte und Fragen steht Ihnen gerne zur Verfügung:  
Ruth Hasler, Koordinatorin AMS Programme,  
Tel. +423 236 64 63 oder [ruth.hasler@llv.li](mailto:ruth.hasler@llv.li)

Anmeldeschluss 12. August 2024



## Ihr Trainer-Team



Irene Schurte

Frank Gebhart



Erwachsenenbildung Stein Egerta Anstalt  
In der Steinegerta 26, 9494 Schaan, Liechtenstein  
+423 232 48 22, [info@steinegerta.li](mailto:info@steinegerta.li)

EDUQUA



**Bitte  
vormerken**

**Mo, 18.11.24 18:30 Uhr**

## **Ernährungsverhalten und Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen**

**Aspekte, Prävention, Gesundheitsförderung**

Zu dick, zu dünn oder normalgewichtig? Was ist richtig?  
Und was ist subjektiv, nicht normal oder gar schädlich?  
Vortrag von Dr. med. Josef Laimbacher im SAL in Schaan.

**Zur Anmeldung:** [info@steinegerta.li](mailto:info@steinegerta.li) oder:

