

Botschafter moderner Mandingo-Musik im TAK in Schaan



Mit dem Boubacar Traoré Trio war am Samstag im TAK Blues aus Mali zu hören. Sänger Boubacar Traoré verbindet charakteristische Spieltechniken und Ideen aus Westafrika mit der Philosophie des Blues aus dem Süden der USA.

Bild: Elma Korac

Berührende Musik aus besonderem Anlass



Anlässlich des Tages der Menschen mit Demenz lud das TAK am Sonntag zu einem besonderen Anlass nach Schaan. Mit dem abenteuerlichen Musikstück «Vergissmeinnicht» berührten Musiker und Schauspieler die Herzen der Besucher.

Bild: TAK

«O'zapft is» im SAL in Schaan



Weitere Bilder: www.vaterland.li/fotogalerie

Einmal mehr war die «Schaaner Wesa» – das Oktoberfest in Liechtenstein – ein voller Erfolg. Sowohl am Freitag wie auch am Samstag feierten Lederhosen- und Dirndlfans ausgiebig das weltweit grösste Volksfest in Schaan, gemeinsam mit den Kultur-Erben. Bild: Gianluca Urso

Pink Ribbon Liechtenstein

Scheckübergabe an die Krebshilfe Liechtenstein

Am 27. September trafen sich die beiden Vereinsvorstände der Krebshilfe Liechtenstein und Pink Ribbon Liechtenstein zum gemeinsamen Austausch und einer Scheckübergabe. Pink Ribbon Liechtenstein, hierzulande besser bekannt unter «denksch pink», konnte der Krebshilfe für das vergangene Jahr einen Scheck über 60 000 Franken übergeben. Obwohl 2021 noch stark von der Covid-Pandemie geprägt war, fanden der Verein und seine zahlreichen Unterstützerinnen und Unterstützer Möglichkeiten, diese bedeutende Summe für die Krebshilfe zu sammeln. Marion Leal, Geschäftsführerin der Krebshilfe, bedankte sich herzlich für das Engagement und die finanzielle sowie auch tatkräftige Unterstützung. Auch in diesem und in den kommenden Jahren wird



Ornella Brandi Conditto, Fabienne Lemaire-Zünd, Karin Schöb-Müller, Dr. Benedikt Jehle, Marion Leal, Dr. med. Stefan Diem, Benno Oehry, Martina Adank-Miller, Daniel Meier, Dr. med. Claudio Canova, Tanja Büchel, Sandra Segmüller (v. l.). Bild: pd

diese fruchtbare Partnerschaft im Zeichen der Solidarität fortgeführt. Zum Zeichen der Solidarität werden auch im Brust-

krebsmonat Oktober, im sogenannten «Pinktober», in allen Gemeinden die pinken Fahnen gehisst. (pd)

Erwachsenenbildung Stein Egerta

Schnapsbrennen

Von der Frucht zum Destillat – und was ist das Geheimnis eines guten Schnapses? Die Teilnehmenden lernen den gesamten Herstellungsprozess vom Einmischen bis zum Abfüllen kennen. Das gebrannte Destillat wird degustiert, bewertet und abgefüllt. Ebenfalls wird auf die gesetzlichen Vorgaben der Etikettierung, die rechtlichen Aspekte und Preisgestaltung eingegangen. Jeder Teilnehmende erhält eine 35-cl-Flasche von der selbst produzierten Köstlichkeit. Der Kurs 9A14 unter der Leitung von Andreas Steinauer beginnt am Samstag, 15. Oktober, 14 bis 17 Uhr (3 Samstage insgesamt: 15. Oktober, 12. November, 10. Dezember) in der Destillerie Steinauer, Eschen.

Barfussworkshop

Zurück zur natürlichen Bewegung: Die Teilnehmenden erfahren die Vorteile des Barfußlaufens und guten Schuhwerks sowie die Ursachen und Zusammenhänge von Rückenschmerzen, Spreizfuss, Halux usw. Sie erlernen gezielte Fussübungen, die den Alltag erleichtern und die Fussmuskulatur, die Gelenke und Bänder stärken. Der Kurs 7A15 unter der Leitung von Ulrike Geiger beginnt am Montag, 17. Oktober, von 19 bis 20.10 Uhr, in der Primarschule in Eschen.

Pilates, the Way of Life

Pilates ist Bewegungsschulung, Ganzkörpertraining und Beckenbodentraining in einem. Es enthält Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Durch die Stärkung der tief liegenden Muskeln steigern sich die Koordination, die Kraft und die allgemeine Beweglichkeit. Das gesamte Körpergefühl und die Haltung werden verbessert. Der Kurs 8A09 unter der Leitung von Carmen Eggenberger beginnt am Dienstag, 18. Oktober, von 17.45 bis 18.45 Uhr, im Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan.

Malkurs: Die Welt der Farben und Formen

Wie bringe ich eine Farbe zum Strahlen? Wann schaut ein Bild interessant aus? Mit Farben experimentieren, kombinieren und mischen macht Spass. Vor allem mit dem Hintergrundwissen, worauf es ankommt. Die Teilnehmenden frischen die Grundlagen der Farbenlehre auf und üben sich in Bildkomposition. Der Kurs 2C08 unter der Leitung von Marion Koch findet am Montag und Donnerstag, 17., 20. und 24. Oktober, jeweils von 18.30 bis 21.30 Uhr, im GZ Resch, Schaan, statt.

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene

Liedbegleitung mit der Gitarre: Die Teilnehmenden erweitern ihre Kenntnisse hinsichtlich der verschiedenen Anschlagstechniken. Der Kurs 1A03 unter der Leitung von Heike Klöpping beginnt am Dienstag, 18. Oktober, von 20 bis 22 Uhr, im Gemeindehaus in Schellenberg.

Basic-Fotokurs für Spiegelreflex- und Systemkameras

Fotografieren statt knipsen: Die Teilnehmenden erhalten ein geballtes Fotowissen für bessere Fotos und werden es anhand von praktischen Hausaufgaben richtig anwenden. Zusammenspiel von Belichtung, Bildgestaltung, Blende. Objektive richtig einsetzen, Zubehör, das Sinn macht. Der Kurs 2A03 mit Hans-Jörg Kaufmann beginnt am Mittwoch, 19. Oktober, von 19 bis 21 Uhr, im Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan.

Ernährung und Depression

Jeder Vierte leidet einmal im Leben an einer behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung. Mittels Psychotherapie und/oder mit Medikamenten ist sie behandelbar. Aus wissenschaftlicher Sicht stellt die Ern-

nährung ebenfalls einen entscheidenden Faktor dar. Der Referent erläutert den Zusammenhang zwischen genetischer Neigung zu Depression, Ernährung, Darmflora, chronischen Entzündungen etc. Er zeigt auf, wie eine entsprechende Ernährung entzündungshemmend auf den Hirnstoffwechsel hilfreich sein kann. Der Vortrag (Kurs 7A16) mit Professor Dr. (BRA) Nelson Annunziato findet am Mittwoch, 19. Oktober, 19 bis 21 Uhr, online per Zoom statt.

Räuchern mit einheimischen Pflanzen und Harzen

Eine alte Tradition: Wir tauchen ein in die Welt unserer Vorfahren, erfahren viel über die Botanik einheimischer Räucherpflanzen und beschäftigen uns mit verschiedenen Harzen. Die Teilnehmenden lernen, welche Pflanzen als Räucherwerk verwendet werden können und nach welchen Kriterien eine eigene Räuchermischung kreiert werden kann. Der Kurs 6A10 mit Alexandra Milesi findet am Donnerstag, 20. Oktober, von 18 bis 21 Uhr, im Vereinshaus Gamprin statt.

Zapfengirlande, Einstimmung auf den Herbst

Dekoration der besonderen Art: Unter professioneller Anleitung kreieren und gestalten die Teilnehmenden Schritt für Schritt ihre persönliche Girlande. Dabei werden Naturmaterialien wie Zapfen, Moose, getrocknete Pflanzen etc. sowie ein Brett zur Fixierung der Girlande verwendet. Der Kurs 2E02 unter der Leitung von Christina Hunziker findet am Freitag, 21. Oktober, von 18.30 bis 21 Uhr, im Vereinshaus Gamprin statt. Mit Voranmeldung.

Anmeldung/Auskunft

Erwachsenenbildung
Stein Egerta in Schaan
Tel. +423 232 48 22 oder
per E-Mail: info@steinwegerta.li