

Einführungskurs in die Vogelkunde

Die Ornithologische Arbeitsgruppe GR führt ab 25. Februar einen Kurs in das Bestimmen von Vögeln durch. Fünf Abende finden im Bündner Naturmuseum statt, wo grundlegende Kenntnisse in der Vogelkunde vermittelt werden. Bei zwei Exkursionen werden einheimische Vogelarten in der Natur beobachtet. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Anmeldung bis 2. Februar.

Das Naturmuseum (Tel. 081 257 28 47, anna.kamm@bnm.gr.ch) erteilt Ihnen gerne weitere Auskünfte.



Ein Eisvogel.

Bild Erich Lüscher

Seminar für Paare

Seit 1999 findet jedes Frühjahr das Paarseminar «Sich in Liebe begegnen» mit Helga Sieber und Pravas Bächler statt. Die Tage sind für Paare, die sich ausserhalb der Alltagsroutine gegenseitig neu erfahren und begegnen möchten. Im geschützten Rahmen können die Partner neues

Vertrauen und Offenheit zueinander finden. Es werden einfache Werkzeuge vermittelt, die leicht im Alltag angewandt werden können.

Infos zum Gesamtprogramm unter Helga Sieber, Tel. 081 252 39 38, www.sieber-baechler.ch.



Ernährungs-, Gesundheits- und Bewegungsberatung ...

... in der Formwerkstatt Chur und Tomils. Bedeutet Essen mehr Frust als Lust? Beherrschen Gedanken das Essen und die Figur? Beeinträchtigt das Gewicht die Lebensweise? Was steckt dahinter? Eine der Ursachen kann sein, dass Sie z.B. in Stress-Situationen unbewusst dazu neigen, eine positive Stimmung zu verschaffen, indem Sie essen. Viele Methoden zur Gewichtsreduktion beachten einzig die Bilanzprobleme (Kalorienüberschuss). Man konzentriert sich darauf, den Energieverbrauch zu erhöhen oder die gegessene Energie zu reduzieren, sei es mit einer Ernäh-

rungsumstellung, durch Medikamente z.B. Appetitzügler usw. Warum ist es dann so schwierig, sein Gewicht zu halten und warum gibt es denn immer mehr übergewichtige oder untergewichtige Menschen? Sie werden die verschiedenen Gründe für Ihr Essverhalten aufspüren. Dabei entdecken Sie neue Verhaltensmuster, die mit Druck-, Stress- oder Frustsituationen gekoppelt sind. Das Essen wird durch neues und lösungsorientiertes Verhalten ersetzt.

Kontaktaufnahme unter Monika Gartmann, Tel. 079 506 62 89

Swiss Snow Walk & Run mit vielfältigem Gesundheitsforum

Vorgängig zum neunten Swiss Snow Walk & Run – an dem unter anderen die Triathlon-Olympiasiegerin und Sportlerin des Jahres, Nicola Spirig, startet – findet am Freitag, 11. Januar, im Sporthotel «Valsana» in Arosa das bewährte Fitness- und Gesundheitsforum statt. Es beginnt um 13.30 Uhr und umfasst drei Blöcke – wobei selbstverständlich einzelne herausgepickt werden können.

In Arosa wohnhafte Personen (sie müssen vorgängig den Gutschein bei Arosa Tourismus oder im Sporthotel «Valsana» abholen) und Gemeldete des Swiss Snow Walk & Run (gegen Vorweisen der Startnummer) kommen in den Genuss eines Gratiseintritts. Alle anderen müssen eine Teilnahmegebühr entrichten.

Den Auftakt zum Fitness- und Gesundheitsforum bildet ein Schnupperkurs in Nordic Walking, bei dem die Swiss Nordic Fitness Organisa-

tion (SNO) Interessierten die Nordic-Alfa-Technik beibringt.

Danach verrät der Weltklasse-Duathlet Andy Sutz «Die optimale Wettkampfvorbereitung und Renntaktik – Das richtige Laufen im Schnee».

Zum Abschluss widmet sich Jeannine Böhm von der SNO dem Thema «Wenn Körper, Geist und Seele mitlaufen – Wie kann ich mich mental unterstützen?».

Vifianpure – Modulares Design

Das neueste Werk von Kurt Müller, Designer bei der Möbelwerkstätte Vifian, ist eine gelungene Kombination aus Funktionalität und einzigartigem Design – für das Wohn- oder Schlafzimmer.

Seit 1861, mittlerweile bereits in vierter Generation, werden im Familienunternehmen Vifian Möbel produziert – und das mit anhaltendem Erfolg. Das Unternehmen bietet Schweizer Produkte auf höchstem Niveau und überzeugt mit seinen schlichten, aber raumbildenden Elementen. Mit Vifianpure gelang der traditionsreichen Firma erneut eine Möbelkreation, die sich auf dezente und doch markante

Weise in den Raum eingliedert. Mit einer grossen Auswahl an Farben und Materialien, lässt sich Vifianpure sehr vielseitig und individuell gestalten. Dies erlaubt es, der Linie eine sehr persönliche Note zu verleihen. Selbst die Höhen-, Breiten- und Tiefenmasse sind variabel, sodass sich das Möbel optimal in jede Wohnsituation integrieren lässt. Vifian ist im Stockercenter in Chur erhältlich. Für eine persönliche Beratung stehen die Stocker-Einrichtungsprofis gerne zur Verfügung.

Möbel Stocker, Stockercenter, Masanserstrasse 136, 7001 Chur, www.stockercenter.ch.



Vifianpure gliedert sich elegant in jeden Raum und schafft perfekte Ordnung mit System sowie zeitlosem Design.