

# Leben heute

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft**

Band (Jahr): - **(1996-1997)**

Heft 4

PDF erstellt am: **23.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Tag/Zeit Samstag, 16.00 – 18.00 Uhr  
 Ort Bahnhofbuffet Basel SBB, Basler Stube, Centralbahnstrasse 14  
 Kosten Fr. 10.– (ohne Konsumation)  
 Anmeldung nicht erforderlich  
 Auskunft Claudia Schweigler, Tel. 272 30 71

Gemeinsames Angebot mit der Katholischen Erwachsenenbildung Basel.

**Besuch bei Lindt und Sprüngli**

Wir werden den Besuch der Schokoladenfabrik Lindt und Sprüngli mit einem gemeinsamen Kaffee und Gipfeli beginnen. Im Rahmen einer halbstündigen Multivisionsshow erhalten Sie einen Einblick in die Geschichte und Produktion dieses Traditionsbetriebes. Weitere Informationen können Sie sich individuell beim anschliessenden Museumsbesuch beschaffen. Danach besteht die Gelegenheit zum weihnächtlichen Schokoladenkauf zu reduzierten Preisen.

Die Rückfahrt ist individuell, so dass Sie die Möglichkeit haben, den Tag mit einem Bummel durch Zürich abzurunden.

Datum **Mittwoch 11. Dezember**  
 Ort Kilchberg  
 Treffpunkt 08.15 Uhr Schalterhalle SBB, Bahnbillette bitte individuell lösen  
 Rückkehr individuell  
 Kosten Fr. 12.–  
 Anmeldung bis 27. November

**Besichtigung und Führung durch das Botta-Gebäude**

Sie werden nach Schalterschluss durch das Bankgebäude geführt. Die Führung beinhaltet die Besichtigung des Verkaufsrums, des Treasors, der Bürozone, des Personalrestaurants und der Villa. Gleichzeitig werden Sie auch den Bau von aussen kennenlernen und eine Diashow präsentiert bekommen. Im Anschluss daran sind Sie herzlich zu einem Apéro in unserem Kurszentrum eingeladen.

Datum **27. Januar**  
 Tag/Zeit 17.05 – 19.00 Uhr  
 Treffpunkt Eingang Schweizerische Bankgesellschaft, Aeschenplatz  
 Kosten Fr. 12.–  
 Anmeldung bis 13. Januar

**Führung bei Helitrans AG**

Sie werden von fachkundigem Personal über das Gelände der Helitrans AG geführt. Bei dieser Gelegenheit werden Sie der Rettungsfahrt einen Besuch abstatten, einen Privathangar bzw. einen darin untergebrachten

alten Doppelflieger, Segelflieger und Hunter – besichtigen und probeweise auch einen Helikopter besteigen können. Zum Abschluss wird Ihnen ein Getränk im «Pintli» offeriert.

Datum **24. Februar**  
 Tag/Zeit Montag, 14.15 – 16.30 Uhr  
 Treffpunkt Abflughalle EuroAirport Basel/Mulhouse  
 Kosten Fr. 13.–  
 Anmeldung bis 10. Februar

**Besichtigung der Elco Papier AG**

Ein Videofilm gibt Ihnen einen ersten Einblick in das Unternehmen, das jährlich 15 000 Tonnen Papier verarbeitet. Im Anschluss daran werden Sie durch den Betrieb geführt und lernen den Produktionsablauf verschiedener Papier- und Büroartikel kennen. Zum Abschluss erhalten Sie ein «ELCO-Bhaltis» und sind herzlich zu einem Kaffee im nahegelegenen Restaurant eingeladen.

Datum 13. März  
 Tag/Zeit Donnerstag, ca. 15.00–17.00 Uhr  
 Treffpunkt 14.50 Uhr, Tramhaltestelle Merkurstrasse (Tramlinie Nr. 6, Richtung Allschwil)  
 Kosten: Fr. 12.–  
 Anmeldung: bis 27. Februar

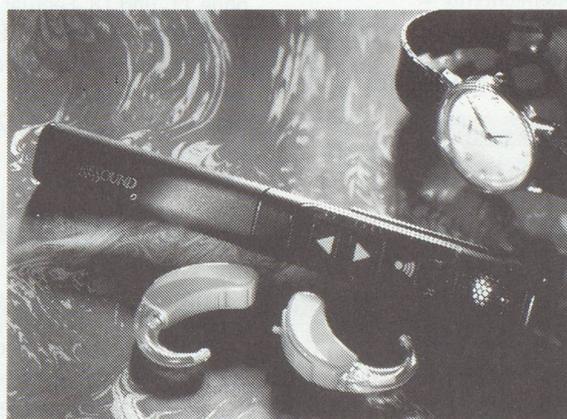
**Leben heute**

**Atemkurse**

Eine gute Atemfunktion fördert Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden und steigert somit Ihre Gesundheit und Lebensqualität. Mit Hilfe einfacher Übungen in Ruhe und Bewegung lernen Sie Ihren Atem zu verbessern. Die bekannten Folgen von schlechter Atmung wie Abgeschlagenheit, Nervosität, muskuläre Verspannung, Rücken- oder Gelenksbeschwerden, Konzentrations- und Schlafstörungen können weitgehend eliminiert oder vermindert werden. Als Grundlagen dienen die Methoden des Erfahrbaren Atems nach Frau Prof. Ilse Middendorf und die Integrale Atem- und Bewegungslehre nach Klara Wolf.

Datum **6. Januar – 17. März (10x)** ohne 17. Februar  
 Tag/Zeit Montag, 10.15 – 11.15 Uhr  
 Ort Reiterstrasse 48  
 Leitung Roger Stutz, Atemtherapeut  
 Kosten Fr. 140.–  
 Kleidung Bequeme Kleidung, Socken (kein Umziehen nötig)  
 Anmeldung bis 18. Dezember

Datum **9. Januar – 20. März (9x)** ohne 13. und 20. Februar



**RESOUND - das vollautomatische Hörsystem.**

*Ein kleines Wunderwerk im Ohr! Ähnlich dem gesunden Gehör passt sich das RESOUND-Hörsystem den wechselnden Geräuschkulissen an und korrigiert den Hörverlust automatisch.*

- Kein lästiges Nachregeln mehr. ■ Weniger Störungen durch Nebengeräusche.
- Verbessertes Sprachverständnis. ■ Individuell einstellbar auf Ihr Hörempfinden.
- Für spezielle Anlässe, z. B. im Konzertsaal, können Sie mit dem zweiten Programm den Hörerlebnis noch optimieren (Fernbedienung dazu notwendig).
- RESOUND-Hörsysteme gibt es als kleines Hinter-dem-Ohr-Gerät und als kosmetisch angepasstes, kaum mehr sichtbares Im-Ohr-Gerät.

*Für die optimale Einstellung garantiert der Hörgeräteakustiker. Kontaktieren Sie uns für ein erstes, unverbindliches Gespräch!*

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 8.15 - 12.00 Uhr/  
 14.00 - 18.00 Uhr  
 Donnerstagabend und Samstagmorgen geöffnet.  
 Marktgasse 3, Tramhaltestelle Schifflande,  
 4051 Basel, Tel. 061/262 03 04.



Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr  
oder 10.00 – 11.00 Uhr  
Ort Studio für Atem- und  
Bewegungsschulung,  
Blotzheimerstrasse 28  
Leitung Carmen Siegrist,  
Atemtherapeutin  
Kosten Fr. 126.–  
Kleidung Bequeme Kleidung, Socken  
Anmeldung bis 18. Dezember

### «Mit der Reife wird man immer jünger»

Hermann Hesse schreibt: «Wenn wir achtsam sind, geht von all dem Vergangenen nichts verloren». Wie können wir nun unsere Lebenserfahrungen heute sinnvoll nutzen? Mit Atem- und Entspannungsübungen, Ausdrucksmalen (diese Art von Malen können alle) und anschliessendem Gespräch gehen wir auf die Suche nach unseren eigenen Quellen. Sie werden während der gesamten Kurszeit von einer Maltherapeutin und einer Atemlehrerin angeleitet und begleitet.

Daten **24. Januar – 14. März (6x)**  
ohne 14. und 21. Februar  
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 17.00 Uhr  
Ort Studio für Atem- und  
Bewegungsschulung,  
Blotzheimerstrasse 28  
Leitung Rita Boog, Maltherapeutin  
Carmen Siegrist, Atemlehrerin  
Kosten Fr. 210.–  
Anmeldung bis 10. Januar

### Yoga

Yoga ist der Sammelbegriff für verschiedene aus dem Osten stammende, uralte Methoden (keine Religion) zur Vervollkommnung von Körper, Seele und Geist.

Wir lernen richtiges und bewusstes Atmen und Lenken der Lebensenergie, verbunden mit positivem Denken. Vollkommene Entspannung, Konzentration und leichte, aber wirksame Körperübungen erhalten und fördern unsere Gesundheit, stärken das Konzentrationsver-

mögen, und führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit, Mut, sich selbst zu sein und Freude am Leben.  
Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Daten **5. Februar – 30. April (10x)**  
ohne 19. Februar, 26. März und 2. April  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Katja Müller  
Kosten Fr. 165.–  
Kleidung Trainer oder lockere Kleidung,  
rutschfeste Socken, grosses Frot-  
tétuch oder leichte Woldecke.  
Anmeldung bis 22. Januar

### Qi Gong

Qi Gong ist eine ganzheitliche Methode zur Förderung der Lebensenergie, die in diesem Kurs in der Form des stillen Qi Gong gelehrt wird. Dieses zeichnet sich durch kleine und zugleich wirksame Bewegungen, die in China etwa zur Überbrückung der Wartezeit an der Bushaltestelle praktiziert werden, aus. Gleichzeitig ist die Vorstellungskraft von grosser Bedeutung, die Blockaden im Körper lösen hilft und damit zu einer Stärkung des Immun- und Nervensystems sowie zur Steigerung des Erinnerungs- und Denkvermögens beitragen kann.

Daten **7. Januar – 18. März (10x)**  
ohne 11. und 18. Februar  
Tag/Zeit Dienstag, 15.30 – 17.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Ursula Walgenwitz, Tel. 721 87 03  
Kosten Fr. 150.–  
Mitbringen bequeme Kleidung und warme  
Socken oder Turnschlappi  
Anmeldung bis 23. Dezember

### Brain-Gym

Brain Gym ist eine tiefgreifende Methode, die durch Übungen das ganze Energiesystem integriert. Durch einfache und sanfte Bewegungen kann die Lebensenergie in ihrem Fluss

unterstützt werden. Ein harmonischer Energiefluss verbessert das Sehen und Hören, die Konzentration und anderes mehr.

Daten **9. Januar – 20. März (8x)**  
ohne 23. Jan./20. Feb./6. März  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Elvira Paglino  
Kosten Fr. 104.–  
Anmeldung bis 23. Dezember

### Heiteres Gedächtnistraining

Durch gezielte Übungen fördern wir das Erinnerungsvermögen.

Daten **7. Januar – 11. März (8x)**  
ohne 11. und 18. Februar  
Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 17.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Danielle Brand  
Kosten Fr. 140.–  
Anmeldung bis 20. Dezember

### Träume besser verstehen

Die Träume sind Quellen unserer Lebenskraft. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Methoden, wie die Bedeutung der Träume besser zu verstehen ist. Anhand eigener Traumbeispiele üben wir das Erlernete.

Daten **24. Januar – 21. März (8x)**  
ohne 21. Februar  
Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Annette Wildi  
Kosten Fr. 170.–  
Anmeldung bis 10. Januar

### Information und Anmeldung

für alle Kurse:

**Montag – Freitag, 08.30 – 12.00 Uhr**  
am Luftgässlein 3 oder über  
Telefon 272 30 71

# Z i n s s ä t z e

## Wir bieten mehr!

Seniorensparkonto **2<sup>3</sup>/<sub>4</sub>%** ab 60 Jahren

# MIGROS BANK

**Sitz Basel:** St. Jakobs-Str. 7, 4002 Basel, Tel. 061/287 66 66.  
Filiaien: Gundelitor, Güterstr. 180, 4053 Basel, Tel. 061/367 64 64  
Claraplatz, Untere Rebgasse 8, 4058 Basel, Tel. 061/690 61 61.  
Liestal, Rathausstr. 74/Fischmarkt 29, 4410 Liestal, Tel. 061/921 56 77.

**3 Astrologie-Vorträge**

- Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 10.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Susanne Koller, dipl. Astrologin  
 SFER  
 Kosten Fr. 55.–  
 Anmeldung bis 6. Januar  
 Daten/Themen  
**17. Januar** Das Horoskop  
 Die astrologischen Zeichen
- 24. Januar** Die astrologischen Häuser  
 Die Aspekte
- 31. Januar** Astrologie und Astronomie  
 Die Planeten

**Tarot-Kurs**

Tarot ist ein aus alter Zeit überliefertes Kartenspiel. Die Karten sprechen in Bildern, und diese wiederum sind die Sprache unserer Seele. Tarot bedeutet: sich mit Symbolen befassen, Zusammenhänge erfahren, sich mit Fragen des Lebens befassen.

- Daten **13. Januar – 10. Februar (5x)**  
 Tag/Zeit Montag, 09.00 – 11.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Annerös Ilg  
 Kosten Fr. 90.–  
 Mitbringen 1 Tarot-Kartenset Raider-Waite  
 (erhältlich im Buchhandel)  
 Anmeldung bis 3. Januar

**Farb- und Stilberatung**

In diesem Kurs lernen Sie Ihre persönlichen Farben kennen. Sie analysieren gemeinsam Ihren Stil und erfahren etwas über typengerechte Kleidung, die sich u.a. an Körpergrösse und -gewicht orientiert. Zudem werden Sie sich mit verschiedenen Accessoires, Frisuren und Make-up beschäftigen, so dass Sie rundum Ihren ganz persönlichen und vorteilhaften Stil kennenlernen können.

- Daten: **24. Februar – 24. März (5x)**  
 Tag/Zeit: Montag, 09.00 – 11.00 Uhr  
 Ort: Pro Senectute, Luftgässlein 3  
 Leitung: Karin Geitz, Color and Fashion  
 Consultant  
 Kosten: Fr. 120.–  
 Anmeldung: bis 10. Februar

**Schach für AnfängerInnen und SpielerInnen mit geringen Vorkenntnissen**

Sie erlernen die Grundbegriffe und Grundzüge des königlichen Spiels.

- Daten: **6. Januar – 24. März (10x),  
 ohne 10. und 17. Februar**  
 Tag/Zeit: Montag, 10.00 – 12.00 Uhr

- Ort: Pro Senectute Kurszentrum  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung: Ludwig Eigenmann  
 Kosten: Fr. 130.– plus Fr. 10.–  
 für schriftlichen Schachlehrgang  
 mit Aufgaben- und Lösungsheft  
 Anmeldung: bis 20. Dezember

**Musik, Malen,  
Gestalten****Blockflötenspiel**

Haben Sie gute Anfangskenntnisse im Sopran- und Altflötenspiel? Möchten Sie gerne fröhliche Tänze und leichte klassische Blockflötenmusik spielen? Wir heissen Sie herzlich willkommen!

- Zeit Freitag, 09.30 – 10.45 Uhr  
 Ort Alterssiedlung, Bruderholzweg 3  
 Leitung Theres Wurster  
 Kosten Fr. 95.– pro Trimester

**Altflötenkurs für Fortgeschrittene**

- Zeit Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Christa Stoller  
 Kosten Fr. 160.– (20x)

**Gitarrenspiel**

- Zeit Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr  
 Ort Im Rankhof 10, Saal  
 Leitung Werner Müller  
 Kosten Fr. 100.– pro Trimester

**Orchester**

Es wird vor allem klassisch-romantische Musik gespielt und dazu brauchen wir noch mehr Streichinstrumente wie: Geige, Bratsche, Cello etc.

- Zeit Montag, 09.00 – 10.30 Uhr  
 Ort Im Rankhof 10, Saal  
 Leitung Werner Müller  
 Kosten Fr. 95.– pro Trimester

**Chor**

Wer Freude am Singen hat und auch gerne in einer gemütlichen Runde sitzt, ist in unserer gemischten Singgruppe herzlich willkommen. Wir singen vor allem Volkslieder, zwei- oder dreistimmig.

- Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Ort Im Rankhof 10, Saal  
 Leitung Theres Wurster, Heidi Fürst  
 Kosten Fr. 40.– pro Trimester

**Volksmusikgruppe**

Haben Sie früher Handorgel gespielt? Hätten Sie nun wieder Zeit und Lust dazu? Dann sind Sie bei uns herzlich willkommen!  
 Instrumente chromatisch und diatonisch (CF-Stimmung)

- Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr,  
 14-tätig  
 Ort Wibrandishaus, Allschwilerplatz 9  
 (Hinterhof)  
 Auskunft Karl Pregger, Tel. 382 70 81

**Malen und Mischtechnik**

Entwicklung der Fantasie durch methodischen Aufbau von Farben- und Farbkompositionen.

- Zeit Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Linda Heydegger  
 Kosten Fr. 130.– inkl. Material

**Zeichnen und Aquarellmalen**

Anfänger und Fortgeschrittene

- Zeit Freitag, 14.00 – 15.30 Uhr oder  
 15.45 – 17.15 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Suzanne Senn  
 Kosten Fr. 130.– pro Trimester  
 inkl. Material

**Aquarellieren**

- Zeit Dienstag, 09.00-11.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Annelise Fischer  
 Kosten Fr. 170.– pro Trimester  
 inkl. Material