



## 500 Euro gespendet



Schülerinnen der 4b- und der 4c-Klasse der Mittelschule Markt engagierten sich in einer Solidaritätsaktion zugunsten der Erdbebenopfer in der Türkei und Syrien mit einem Kuchenverkauf an der Mittelschule. Sie wurden dabei vom Schulsozialarbeiter **Robert Koccevar** unterstützt. Von den über 15 selbst gebackenen Sorten von Muffins bis Börek blieb nichts übrig. Somit konnte der stattliche Erlös von 505 Euro an eine Notfall- und Katastrophenhilfsorganisation gespendet werden. STADT

# Die Stille nach dem Klang

Karin Amann und Sophie Sigel laden zur nächtlichen Klangreise mit Gong und Co.

**DORNBIRN** „All night Gong“ heißt es am kommenden Samstag, 25. März, in der Annagasse 5 in Dornbirn. Klangexpertin **Karin Amann** und **Sophie Sigel** laden Besucherinnen und Besucher zu einem Konzert ein. Gemeinsam möchten sie mit ihren Gästen das Klangspektrum des Gongs erleben und weitere Naturklanginstrumente entdecken.

### Ruhe und Ausgeglichenheit

Mit Flöte, Stimme, Obertongesang, Klangschalen, Klangstäben und Kristallklangsphäre soll das Publikum sanft und achtsam durch die Nacht begleitet werden. „Klangschwingung wirkt regenerativ, harmonisierend, energetisierend und verjüngend, auch und vor allem im Schlaf oder Halbschlafmodus. Hier kann unser Körper-Geist-System geschützt in tiefe Ruhe und Ausgeglichenheit gleiten“, sagt Amann. Die Kosmetikfachfrau beschäftigt sich seit Jahren auch im Bereich der Klangbehandlung und lädt regelmäßig zu Konzerten mit verschiedenen Gastspielern. „Ein nächtliches Klangbad als Musik-Medizin berührt unseren Wesenskern und wir können Zugang zu unserer inneren Weisheit und Antworten



Karin Amann und Sophie Sigel freuen sich auf eine spannende Klangnacht.

CTH

bekommen, die jenseits unseres Verstandes liegen. Die Stille nach dem Klang dient als tiefes Kräftigungselement, um das Erlebte in den Alltag mitzunehmen und zu integrieren“, ist sich Amann sicher. Die nächtliche Klangreise am

Samstag dauert circa siebeneinhalb Stunden (das heißt fünf ganze natürliche Schlafzyklen à 90 Minuten). Die Gong-Puja-Nacht beginnt um 22 Uhr (Einlass ab 21.15 Uhr) und endet mit einem anschließenden Frühstück. Die Besucherinnen

und Besucher sollten eine bequeme Matte und/oder zweite Yogamatte, eine Decke, Kissen, warme Socken und alles, was man zum Wohlfühlen für die Nacht braucht, mitbringen. Weitere Infos zur Puja-Nacht unter: [www.karinkosmetik.at](http://www.karinkosmetik.at). **CTH**



Die Stadt Hohenems lädt am kommenden Samstag zur Flurreinigung.

STADT

## Flurreinigung in Hohenems

**DORNBIRN** Am kommenden Samstag, 25. März, gibt es auch in Hohenems wieder die Gelegenheit, an der alljährlichen Landschaftsreinigung teilzunehmen. Treffpunkt ist um 9 Uhr beim Werkhof, Kernstockstraße 12a. Sammelsäcke, Handschuhe und Greifzangen werden vor Ort zur Verfügung gestellt. Außerdem gibt es für jeden, der mithilft, nach der Aktion ein kleines Dankeschön und eine Jause. Nicht zu vergessen sind Spaß und Freude beim gemeinsamen „Frühjahrsputz“. Große Gruppen werden um Voranmeldung bei **Klaus Amann** unter der Nummer 05576/71 01 14 21 oder [abfall@hohenems.at](mailto:abfall@hohenems.at) gebeten.

## VN SHOP

Einfach online unter [vn.at/shop](http://vn.at/shop) oder telefonisch unter **05572 501-404** bestellen.

### VN-Genießer-Scheckheft

Mit dem VN-Genießer-Scheckheft gehen Sie und Ihre Begleitung Essen und erhalten das preisgünstigere oder ein preisgleiches Hauptgericht gratis. Das Scheckheft 2022/23 erhalten Sie in allen Russmedia-Geschäftsstellen und bei DAS BUCH im Messepark.

Für Abonnenten  
um nur **14,90 €**  
Normalpreis 24,90 €



Spindelhubgetriebe sind die zeitgemäße Technologie zum präzisen Leben und

## ARBEITSPLATZ MIT STEEL

Europas führender Hersteller  
für Spindelhubgetriebe

- + Zentrale Lage (Millennium Park, Lustenau)
- + Stabiler & sicherer Arbeitsplatz
- + Familiengeführtes Unternehmen

[mehr auf zimm.com](http://mehr.auf.zimm.com)

**ZIMM**