

# Guggaball Schamaroper-Poper

Der vergangene Guggaball der Schamaroper-Poper ist sicher noch allen Besuchern in bester Erinnerung. Eine tobende Meute feierte und genoss die ausgelassene Stimmung.

Am Samstag, 4. Februar findet nun bereits der 13. Guggaball der Schamaroper-Poper statt. Auch diesmal wird die Churer Stadthalle wieder in einen Partytempel verwandelt!

Ab 16 Uhr steigt beim Café «Maron» auf dem Bahnhofplatz in Chur das Warm-up. Alle Gastguggen werden eine Kostprobe ihrer kakophonischen Klänge von sich geben. Am Abend (Türöffnung 19 Uhr) findet der eigentliche Guggaball in der Stadthalle statt.



Am 4. Februar findet der Guggaball der Schamaroper-Poper statt.

Es treten die Gülläpumpä-Band aus Hilzingen (D), die Las Bagordas aus Disentis, die Tschapatapas aus Domat/Ems, die Schössli-Schränzer aus Aesch, die Plunderhüßler aus Schaan (FL) sowie die Menzikus aus Menzigen auf. Selbstverständlich werden auch die Schamaroper-Poper ihr neu-

es Programm zum Besten geben. Zwischen den Auftritten sorgt DJ Tommy für gute Stimmung. Für Speis und Trank ist ausreichend gesorgt – vier grosse Bars sowie ein Verpflegungsstand werden in der Halle betrieben.

**Ticket-Vorverkauf ab 23. Januar bei Stadelmaier Augenoptik Chur und Unix Goldschmiede Chur.**  
Infos: [www.guggaball.ch](http://www.guggaball.ch)

**Herzlich willkommen am 4. Februar zum Auftakt der Churer Fasnacht!**

## Die Aura sehen lernen



Jeder Mensch kann lernen, die Aura zu sehen.

Das, was der Mensch ist, hört nicht bei der Haut auf, sondern er dehnt sich noch um einiges weiter in den Raum aus. In dieser Hülle, die auch Aura genannt wird, ist alles abgebil-

det, was wir jemals in diesem und in allen vergangenen Leben erfahren haben, wie es um unsere Gesundheit bestellt ist, wie wir uns fühlen oder was wir darstellen.

Nach einer kurzen theoretischen Einführung werden wir im praktischen Teil des Workshops üben, ein Gefühl für diese feinstofflichen Energien zu erlangen, lernen Farben zu sehen und Informationen aus der Aura zu deuten. Das Seminar ist für alle sensitiv interessierten Menschen geeignet, die danach streben, das mit dem physischen Auge Unsichtbare zu erfassen oder ihre Talente in dieser Hinsicht trainieren möchten. Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

Der Workshop wird in kleinen Gruppen abgehalten. Bitte anmelden, Platzzahl ist beschränkt.

**An drei Abenden, Kursbeginn Montag, 23.1., oder Freitag, 27.1., von 19.30–22 Uhr in Landquart. Ganztätig Sa, 28.1., bzw. So, 12.2. Info und Anmeldung: Telefon 081 322 41 42 oder [www.suncenter.ch](http://www.suncenter.ch)**

## Neues Jahr – neue Vorsätze?

Haben Sie sich vorgenommen, nicht mehr zu rauchen? Dann sind Sie beim Tabac-Stop-Center von Heribert Mittner genau richtig.

Seit Anfang 2005 helfe ich sehr erfolgreich bei der Raucherentwöhnung, welche mithilfe eines Softlaser erfolgt. Damit werden verschiedene Nervenenden und Reflexpunkte stimuliert. Diese Methode hat sich seit über zehn Jahren in mehreren Ländern sehr gut bewährt. Sie werden sofort zum Nichtraucher. Sollten Sie innerhalb eines Jahres rückfällig werden, garantiere ich Ihnen kostenlose Nachbehandlungen.

Seit über 18 Jahren können Sie sich mit verschiedenen Massagen in der Massagepraxis Mittner verwöhnen lassen. In den bald 30 Jahren meiner Tätigkeit als Masseur/Therapeut, in Kurhäusern, Hotels und Fitnesscentern habe ich mich in diversen Massagetechniken aus- und weitergebildet. Eine Auswahl meiner Behand-

lungen: Akupunkturmassage, Hot-Stone-, Esalen-, Fussreflex- und Klassische Massage.

Ich bin seit über 20 Jahren ausgebildeter und anerkannter Qi-Gong- und Tai-Ji-Lehrer und bilde mich regelmässig auch in China weiter. In Winterthur bin ich auch als Lehrer an einer internationalen Tai-Ji/Qi-Gong-

Schule tätig. In Chur beginnen im Januar, April und September neue Anfängerkurse.

**Tabac-Stop-Center**  
Telefon 081 253 04 70  
Massage & Tai Ji/Qi Gong  
Telefon 081 252 10 25  
Masanserstrasse 17, 7000 Chur  
[info@mittner.ch](http://info@mittner.ch), [www.mittner.ch](http://www.mittner.ch)



Mithilfe des Softlaser zum Nichtraucher werden.

## Live-Music im «Swiss Heidi Hotel»

Unsere «Heidi Lounge & Bar» verwandelt sich zwischen Januar und März für jeweils drei Tage pro Monat in eine Live-Music-Lounge mit Pop, Rock, Blues, Country, Schlager, Disco, Evergreens, Swing und Hits.

### Dayana

Im Januar und Februar (26.1.–28.1. und 23.2.–25.2.) haben wir die Musikerin und Sängerin Dayana ([www.dayanamusik.ch](http://www.dayanamusik.ch)). Seit sie denken kann, hat sie sich der Musik verschrieben und bietet ein Programm aus einem vielseitigen Repertoire ab den Fünfzigerjahren mit über 700 Songs.

### Bella C

Im März (22.3.–24.3.) freuen wir uns auf Bella C ([www.bella-c.net](http://www.bella-c.net)), welche bei uns bereits einige Male live zu bewundern war. Wo immer die Pianistin und Sängerin auftritt, begeistert sie ihr Publikum. Bella C ist die perfekte Mischung aus Musikalität, Darbietung und Optik. Ihre unvergleichliche Stimme, der orchestrale Sound und ihre Ausstrahlung sind absolut überzeugend.

### «Swiss Heidi Hotel»

Werkhofstrasse 1, 7304 Maienfeld  
Telefon 081 303 88 88  
[www.swissheidihotel.ch](http://www.swissheidihotel.ch)



Sängerinnen Dayana (links) und Bella C treten live auf.

## Älter werden – in guter Gesellschaft

In der eigenen Wohnung unabhängig wohnen, aber nicht allein leben – das ist der Wunsch von vielen Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Die Wohnbaugenossenschaft in buona compagna bietet im Dorfkern von Bonaduz grosszügige, helle 2½-, 3½- und 4½-Zi.-Wohnungen, alle mit Loggia ausgestattet. Mit zum Angebot in den zwei Minergie-P-(eco)-Häusern gehören Gemeinschafts-, Werk- und Wellnessräume, zumietbare Gästezimmer, Büros sowie ein Garten. Wir bieten eine optimale Anbindung an den öV (RhB, Churer Stadtbuss) und echte Nachbarschaftshilfe. Erstbezug nach Vereinbarung.

Telefon 081 252 81 23, [admin@inbuonacompania.ch](mailto:admin@inbuonacompania.ch), [www.inbuonacompania.ch](http://www.inbuonacompania.ch)



In buona compagna im Dorfkern von Bonaduz.

## «Schaufenster der Region» wird betreut durch die Südostschweiz Publicitas AG

Comercialstrasse 20, 7000 Chur  
Telefon 081 255 58 58, Fax 081 255 58 59  
[robert.altherr@so-publicitas.ch](mailto:robert.altherr@so-publicitas.ch), [www.so-publicitas.ch](http://www.so-publicitas.ch)  
Agenturen: Arosa, Ilanz, Lenzerheide, Samedan, Thusis