

Public-Viewing EM 2016; ACHTELFINAL – diverse Spiele	Chur	26. Juni		Vögele Arena, Theaterplatz	www.khur.ch/em2016
TV-Übertragung der Fussball-EM im Posthotel	Churwalden	26. Juni	15.00	Posthotel Churwalden	Posthotel Churwalden
Public-Viewing EM 2016; ACHTELFINAL – diverse Spiele	Chur	27. Juni		Vögele Arena, Theaterplatz	www.khur.ch/em2016
TV-Übertragung der Fussball-EM im Posthotel	Churwalden	27. Juni	18.00	Posthotel Churwalden	Posthotel Churwalden

VORTRÄGE

	WO	DATUM	ZEIT	ORT	VERANSTALTER
«Der Wolf ist zurück – Geschichte einer Rückkehr» ab 9 Jahren mit Flurin Camenisch	Chur	22. Juni	17.00–17.45	Saal Brandis	www.naturmuseum.gr.ch
Dokumentarfilm – «Waldarbeit im Prättigau 1948-1949» Einführung: Georg Jäger	Langwies	23. Juni	20.00	Kulturhaus Schanfigg	Eintritt frei – Kollekte
100 Jahre Werbung für Arosa – Kurzweiliger Dia-Vortrag von Ruth Licht	Arosa	24. Juni	20.00	Heimatmuseum	Tickets 081 378 70 20

An alle Veranstalter und Organisatoren!

Ein Anruf genügt und Ihre Veranstaltung erscheint:

- in der «Südostschweiz», Regionalausgabe «Graubünden» und «Bündner Tagblatt»
- in der Wochenzeitung für das Rheintal «Bündner Woche»

An alle Veranstalter und Organisatoren!

Ein Anruf genügt und Ihre Veranstaltung erscheint:

- Online auf Internet unter: www.suedostschweiz.ch
- Die Einträge sind kostenpflichtig

Und so gehts – Sie rufen uns an unter Telefon

0 848 84 80 84

oder schicken uns eine E-Mail an: abo@somedia.ch

Mo–Fr von 7.30 bis 12.00 Uhr, 13.30 bis 17.00 Uhr

Wir nehmen Ihre Veranstaltung gerne persönlich entgegen.

SCARNUZ

Eröffnung der Alpkäserei Parpan

Im ehemaligen Kuhstall der Plantahofalp entstand unter der Leitung von Architekt Adrian Christen aus Chur in den vergangenen Monaten eine moderne Gemeinschaftskäserei. Dank grosszügiger Fensterfronten können die Besucher die Produktion mitverfolgen. In der Käserei werden pro Sommer rund 230 000 Liter Milch der Churwaldner Kuhalpen verarbeitet.

Entstanden ist die rund 2.3 Millionen Franken teure Gemeinschaftskäserei mit Zuschauergalerie im Rahmen des Projektes zur regionalen Entwicklung Churwalden. Finanziell unterstützt wurde das Projekt sowohl durch Beiträge von Bund

und Kanton als auch von der Schweizer Berghilfe und rund 100 privaten Gönnern.

Das Angebot der Alpkäserei Parpan umfasst neben dem Parpaner Alpkäse auch Mutschli, Butter und Joghurt. Degustiert werden kann der 1. Parpaner Alpkäse am grossen Eröffnungsfest von Samstag, 25. Juni 2016, bei einem attraktiven Rahmenprogramm für Jung und Alt.

Mehr Hintergrundinformationen sind auf der neu gestalteten Homepage der Käserei unter www.alpkaeserei.ch zu finden. Kontakt: Alpkäserei Parpan, Oberbergstrasse 42, Postfach 19, E-Mail: info@alpkaeserei.ch.



Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zinn

Herausforderungen im Alltag durch Veränderungen, Stress, Krankheit, Verlust oder andere schmerzhaft Erfahrungen sind ein unvermeidbarer Teil unseres Lebens. Die Praxis der Achtsamkeit befähigt, auch in solchen Lebensumständen innere Ruhe, Akzeptanz und Klarheit zu finden und kann zu mehr Lebensqualität und zur persönlichen Entwicklung beitragen.

Durch systematische Anleitung erlernen die Teilnehmer intensive, begleitende Übungen zur Schulung der Achtsamkeit für den beruflichen und häuslichen Alltag. Kernelemente des Kurses sind achtsame Körperarbeit und Meditation im Sitzen und Gehen sowie Gespräche und Kurzvorträge zu aktuellen Lebensthemen. Jeder Lernschritt ist sofort anwendbar und am Ende des Kurses steht eine Reihe von Werkzeugen zur Verfügung, die eine eigenständige Praxis der Stressbewältigung ermöglichen. Das von Professor Jon Kabat-Zinn entwickelte achtwöchige MBSR-Programm (Mindfulness-Ba-

sed-Stress-Reduction) ist in seiner heilsamen Wirkung wissenschaftlich belegt und weltweit anerkannt. Kursablauf: ein individuelles Vor- und Nachgespräch, acht Kurstermine à 2,5 Stunden, einen Tag der Achtsamkeit von etwa sechs Stunden. Für das selbstständige Üben zu Hause gibt es Kursunterlagen und CDs – Kursumfang beträgt etwa 28 Stunden. Der Kurs wird teilweise als berufliche Fortbildung anerkannt und auch von einigen Zusatzversicherungen unterstützt.

Weitere Informationen Kursbeginn: Dienstag, 16. August 2016, 19 bis 21.30 Uhr. Kirstin Lorenzen-Löhndorf, Tel. 081 353 12 29, Natel 078 712 99 42, E-Mail kirstin.lorenzen@bluewin.ch, Mehr dazu unter: www.achtsamkeit-in-praxis.ch. Kursbeginn: Donnerstag, 18. August 2016, 19.00 bis 21.30 Uhr Lucina Lanfranchi, Tel. 081 250 22 23, Natel 079 719 65 15, E-Mail: Lucina.Lanfranchi@bluewin.ch. Mehr Infos unter: www.mbsr-verband.ch

IMPRESSUM

HERAUSGEBERIN: Somedia Publishing AG, Verleger: Hanspeter Lebrument, CEO: Andrea Masüger **LEITER WOCHENZEITUNGEN:** Jürgen Pfister
REDAKTION BÜWO: Magdalena Petrovic (Stv. Leiterin Bündner Woche), Susanne Turra, Sommeraustasse 32, Postfach 491, 7007 Chur, Telefon 081 255 52 78, Mobile 079 955 18 04, E-Mail: buewo@somedia.ch **VERLAG UND INSERATE:** Geschäftsführer: Thomas Kundert **INSERATE:** Somedia Promotion, Sommeraustasse 32, Postfach 491, 7007 Chur, Telefon 081 255 58 58, E-Mail: inserate@somedia.ch **VERLAG:** Somedia, Sommeraustasse 32, 7007 Chur, Telefon 081 255 50 50, E-Mail: verlag@somedia.ch **KUNDENSERVICE/ABO:** Somedia, Sommeraustasse 32, 7007 Chur, Telefon 0844 226 226, E-Mail: abo@somedia.ch **ABONNEMENTSPREIS:** Fr. 125.–, inkl. MWSt. **ERSCHEINT:** einmal wöchentlich am Mittwoch **VERBREITETE AUFLAGE BÜWO GESAMT:** 88 550 Ex., davon verkaufte Auflage 33 546 Ex. (WEMF-/SW-beglaubigt, 2015) **VERBREITETE AUFLAGE BÜNDNER WOCHEN:** 54 609 Ex. (WEMF-/SW-beglaubigt, 2015) **DRUCK:** Somedia Partner AG, Scharastrasse 9, 9469 Haag **NUTZUNGSRECHTE:** Die Nutzungsrechte des Zeitungsinhalts wie Artikel, Fotos sowie Inserate sind ausschliesslich dem Verlag der Somedia Publishing AG vorbehalten. Jeder Verstoss wird gerichtlich geahndet © Somedia

BEKANNTGABE VON NAMHAFTEN BETEILIGUNGEN I.S.V. ART. 322 STGB: Südostschweiz Radio AG, Südostschweiz TV AG, Somedia Partner AG