

Erwachsenenbildung

«Das Lernen hat seinen Reiz und seine Belohnung in sich selber.»

Johann Gottlieb Fichte

Haben Sie schon neue Pläne in Sachen Weiterbildung? Möchten Sie Neues kennenlernen und Ihre beruflichen und privaten Möglichkeiten erweitern oder vertiefen? Dann nehmen Sie doch das neue **INFO** der Erwachsenenbildung Naters in die Hand. Sie finden darin interessante Angebote in den Bereichen Glauben, Spiritualität, Erziehung, Kommunikation, Gesundheit, Sprachen, Informatik, Freizeit, kreatives Gestalten, Kochen usw. Die Kursleiterinnen und Kursleiter geben ihr kompetentes Wissen gerne weiter, damit auch Sie Ihre neuen Pläne in die Tat umsetzen können.

Die Kurse und die Anmelde-möglichkeiten finden Sie im Internet unter bildung.naters.ch/eb. Auf den Weiterbildungsseiten des Walliser Boten werden unsere Kurse ebenfalls veröffentlicht.

Wir bemühen uns, Ihren Wünschen gerecht zu werden. Für Anregungen und neue Kursangebote sind wir offen und dankbar.

Zögern Sie nicht, ergreifen Sie die Gelegenheit, sich Ihrem Ziel zu nähern, Ihre Fähigkeiten zu entdecken und zu fördern. Die Erwachsenenbildung Naters unterstützt Sie gerne.

Marie-Andrée Schaller-Eggs

Die sinnvolle Geschenkidee: Gutscheine für Erwachsenenbildungskurse in Naters

Das willkommene Geschenk für Geburtstage, Weihnachten oder andere spezielle Anlässe! Überraschen Sie Ihre Freunde oder Bekannten mit einem Gutschein für einen Erwachsenenbildungskurs. Die Gutscheine können bei folgender Adresse bezogen werden:

Erwachsenenbildung Naters
Marie-Andrée Schaller-Eggs
Dammweg 33, 3904 Naters
Tel. 027 923 07 15
E-Mail: erwachsenenbildung@naters.ch

Werte Mitbürgerinnen
Werte Mitbürger

Erwachsenenbildung (Weiterbildung) wird definiert als «Fortsetzung oder Wiederaufnahme organisierten Lernens nach Abschluss einer unterschiedlich ausgedehnten ersten Bildungsphase».



Weiterbildung sind alle Aktivitäten, die der Vertiefung, Erweiterung oder Erneuerung von Wissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten von Menschen dienen.

Mit **Grundkompetenzen** werden Fähigkeiten und Fertigkeiten bezeichnet, welche für eine aktive Teilnahme am gesellschaftlichen Leben und für eine Arbeitsintegration in der Schweiz notwendig sind.

Nicht alle Schweizer Erwachsenen verfügen über genügend Grundkompetenzen in den Bereichen Lesen und Schreiben, Beherrschung der lokalen Amtssprache, Alltagsmathematik sowie Umgang mit Informations- und Kommunikationstechnologien (IKT). Gemäss einer Studie können 800'000 SchweizerInnen einen Zeitungstext nicht verstehen. 400'000 haben Mühe, einfachste Rechenaufgaben zu lösen. Betroffen von der Problematik sind sowohl Muttersprachige wie auch Fremdsprachige.

Das Fehlen von Grundkompetenzen hat auf mehreren Ebenen vielfältige Auswirkungen: Die betroffenen Personen können am gesellschaftlichen und beruflichen Leben nicht voll teilnehmen. Sie haben beispielsweise nur einen sehr beschränkten Zugang zu **Weiterbildungsangeboten**; Betriebe, deren Mitarbeitende nur über ungenügende Grundkompetenzen verfügen, können ihr Produktivitätspotenzial nicht ausschöpfen; auf volkswirtschaftlicher Ebene wirkt sich die Problematik u. a. auf die Höhe der Sozialkosten aus. Gemäss einer Studie kostet das Fehlen von Lesekompetenzen die Arbeitslosenversicherung jährlich 1 Milliarde Franken.

Suchen Sie für sich eine geeignete Aus- oder Weiterbildung, hilft Ihnen dieses **INFO** weiter. Das Angebot richtet sich nach den Bedürfnissen der Mitbürgerinnen und Mitbürger und der Berufswelt. Wer sein Wissen und seine Fähigkeiten selbstständig und in einer angeregten Lernumgebung vertiefen oder ausbauen möchte, ist bei der Erwachsenenbildung der Gemeinde Naters am richtigen Ort.

Manfred Holzer, Gemeindepäsident

Inhaltsverzeichnis

	Seite		Seite
Allgemeine Hinweise	3	Beckenbodengymnastik – Übung macht die Meisterin!	12
Sprachkurse	3	Feng Shui	12
Französisch	4	Nordicwalking	12
Spanisch	4	Physio-Hit	13
Englisch	4	Rücken-Fit	13
Italienisch	4	Schüsslersalz	13
		Schüsslersalz und wohltuende Wickel bei Säuglingen, Kindern und jungen Erwachsenen	14
Informatik und Digitalfotografie	4	Yogakurs	14
Erste Schritte am Computer	4	Zumba	14
Word Einführung	5		
Excel Einführung	5	Kochkurse	15
Internet – Grundlagen für PC-Einsteiger	5	Gesunde Ernährung	15
Doodle – Die einfachste Methode, Termine übers Internet festzulegen	6	Wildgerichte	15
Digitale Videobearbeitung mit Pinnacle Studio	6	Fingerfood	15
Fortsetzungskurs Digitale Videobearbeitung mit Pinnacle Studio	6	Niedergaren	15
Digitale Bildarchivierung/Fotobearbeitung mit Picasa 3	6	Kochen für Fleischlose	15
Digitale Fotoprodukte (Fotobuch)	7	Schalentiere und Salzwasserfische	15
		Eintöpfe aus aller Welt	15
		Grillieren	16
Glauben und Spiritualität	7	Blumen und Pflanzen	16
Update auf dem Pilgerweg des Glaubens	7	Bonsai – Lebende Kunstwerke und ihre Gestaltung	16
Im Reinen mit den letzten Dingen	7	Obstbaum Schnittkurs für Anfänger	16
		Obstbaum Schnittkurs für Fortgeschrittene	16
Erziehung und Psychologie	8	Kreatives Gestalten	17
Mut zum Nein	8	Acrylkurs	17
Der Service am Morgen, aber bitte sofort! – Kinder brauchen Führung und Richtlinien	8	Jahreskurs Malen	17
Gedächtnistraining auf der Basis neuster Erkenntnisse	8	Deko Gegenstand	17
Raus aus der Stressfalle. Warum stehen Eltern und Kinder so oft unter Druck? Was entspannt den Alltag?	8	Fotoalbumseite gestalten	18
Rhetorik und Moderation für Anfänger	9	Karten basteln	18
Rituelle Aufstellungsarbeit	9	Schwarznasenschafe	18
Workshop «Der Weg ist dein Ziel»	10	Kurse Frühling 2014	18
Workshop für Menschen, die Kinder begleiten	10	Anmeldetalons	19/20
Gesundheit und Wohlbefinden	11		
Aktiv gegen Osteoporose – Hockergymnastik	11		
Atem und Bewegung mit integriertem Beckenbodentraining	11		
Beckenbodengymnastik – Werden Sie aktiv!	12		

Allgemeine Hinweise

Kursdaten

In der Regel finden die Kurse wöchentlich, einzelne auch während den Schulferien statt.

Schulferien

Herbstferien	11.10.2013 – 28.10.2013
Weihnachtsferien	20.12.2013 – 06.01.2014
Sportferien	21.02.2014 – 03.03.2014
Ostern	17.04.2014 – 22.04.2014
Maiferien	02.05.2014 – 12.05.2014
Auffahrt	28.05.2014 – 02.06.2014

Anmeldung

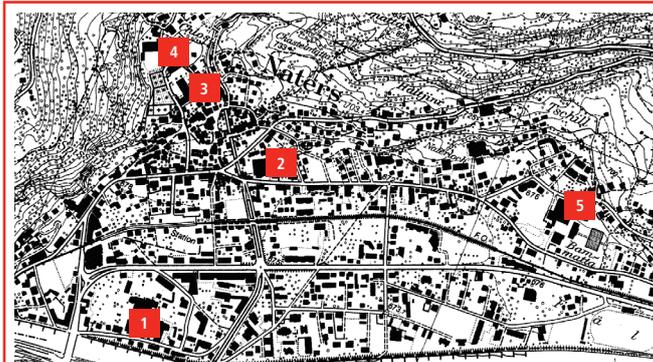
Die Anmeldung erfolgt schriftlich mit dem Anmelde-talon am Schluss des **INFOs**, per E-Mail oder über Internet bildung.naters.ch/eb. Eine Anmeldung ist verbindlich.

Anzahl Teilnehmer

Alle Kurse können nur bei genügender Beteiligung durchgeführt werden. Falls die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, besteht die Möglichkeit, den Kurs mit einem erhöhten Beitrag durchzuführen. Kursabsagen werden rechtzeitig bekanntgegeben.

Kursgeld/Rückerstattungen/Versicherung

Überweisen Sie bitte das Kursgeld vor Kursbeginn mittels erhaltenem Einzahlungsschein. Das Kursgeld kann bei einer Abmeldung nach der Anmeldefrist



Kursort/Kurslokal

- 1 Kindergarten Rotten
- 2 Zentrum Missione
- 3 Schulhaus Turmmatte
- 4 Schulhaus Ornavasso
- 5 Orientierungsschule Bammatta

Anregungen

Für Ideen und Hinweise zu neuen Kursen sind wir Ihnen jederzeit dankbar.

Stelle für Erwachsenenbildung

Marie-Andrée Schaller-Eggs
Dammweg 33, 3904 Naters
Tel. 027 923 07 15

erwachsenenbildung@naters.ch
bildung.naters.ch/eb

nicht zurückerstattet werden. Dies gilt auch, wenn die Kurse nicht besucht oder aufgegeben werden. Die Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.

Sprachkurse

Sie planen schon lange einen Sprachkurs zu belegen. Sie möchten Ihre Sprachkenntnisse aktiv halten oder verbessern? Der Einstieg in eine mittlere Stufe ist immer möglich. Zögern Sie nicht, sich direkt bei den Sprachlehrerinnen und Sprachlehrern zu erkundigen, um den richtigen Kurs zu finden. Die Kursleiter und Kursleiterinnen vermitteln die Lehrmittel.

Kursleiterinnen Sprachen



Natalia Budmiger-

Apiolaza Eneina

Tel. 079 417 39 59

Sara Jeitziner

Tel. 027 923 12 63

Ursula Ritz

Tel. 027 923 69 63

Agnes Rouvinez

Tel. 027 923 28 21

Cinzia Viscomi-Minniti

Tel. 079 349 11 91

Allgemeine Angaben

Kursgeld	CHF 280.00 pro Semester plus Lehrmittel
Teilnehmer	mindestens 6 Personen, bei weniger Teilnehmern entsprechende Kurs-gelderhöhung

Anmeldung	schriftlich bis 07. September 2013
Dauer	Die Kurse finden wöchentlich statt aufgeteilt auf zwei Semester zu je 15 Abenden à 1 ½ Stunden

Französisch

Anfängerstufe 2 (SPFR01)

Kursleitung	Agnes Rouvinez
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 403
Beginn	Dienstag, 17. September 2013
Dauer	18.30 – 20.00 Uhr

Spanisch

Anfängerstufe 1 (SPSPA01)

Kursleitung	Natalia Budmiger-Apiolaza Eneina
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 403
Beginn	Montag, 16. September 2013
Dauer	18.30 – 20.00 Uhr

Englisch

Anfängerstufe 1 (SPENG01)

Kursleitung	Sara Jeitziner
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 311
Beginn	Montag, 16. September 2013
Dauer	18.00 – 19.30 Uhr

Beginn	Montag, 16. September 2013
Dauer	19.30 – 21.00 Uhr

Anfängerstufe 2 (SPENG02)

Kursleitung	Sara Jeitziner
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 311

Fortgeschrittene 1 (SPENG03)

Kursleitung	Ursula Ritz
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 411
Beginn	Dienstag, 17. September 2013
Dauer	19.30 – 21.00 Uhr

Italienisch

Anfängerstufe 2 (SPITA01)

Kursleitung	Cinzia Viscomi-Minniti
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 311
Beginn	Dienstag, 17. September 2013
Dauer	19.30 – 21.00 Uhr

Mittelstufe 1 (SPITA02)

Kursleitung	Cinzia Viscomi-Minniti
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 311
Beginn	Dienstag, 17. September 2013
Dauer	18.00 – 19.30 Uhr

Informatik und Digitalfotografie

Die effiziente Anwendung von PC-Programmen und die gezielte Nutzung des Internets gehören heute zur Allgemeinbildung. Wir bieten Ihnen eine breite Palette von Kursen an, die Ihnen einen fundierten Einblick in die verschiedensten Themen dieses interessanten Gebietes vermitteln. Die nachfolgende Auflistung zeigt Ihnen eine Übersicht über das aktuelle Jahreskursangebot in diesem Bereich.

Ort	Die Informatik-Kurse finden alle im Orientierungsschulhaus Bammatta, Zimmer 303, 304 oder 305 statt.
------------	--

Kursleiter Informatik/Digitalfotografie



Reinhard Imhof Orientierungsschullehrer	Tel. 027 924 32 22
Kurt Schmid Orientierungsschullehrer	Tel. 027 923 32 10

Erste Schritte am Computer

Haben Sie bisher noch nicht mit einem Computer gearbeitet oder fühlen Sie sich unsicher dabei? Dieser Kurs bietet Ihnen eine grundlegende Einführung in die Bedienung von Windows.

Kursinhalt	Den Computer kennenlernen: Mit Windows beginnen, Dateien öff-
-------------------	---

nen/speichern, Ordnung bei Dateien und Ordnern, Windows anpassen und einrichten, eine Einladung mit Word schreiben, diverse einfache Programme, erster Kontakt mit dem Internet.

Kursgeld CHF 180.00 inkl. Kursunterlagen
Teilnehmerzahl maximal 5 Personen

Kurs A (PCEIN01)

Beginn Dienstag, 24. September 2013
Anmeldung schriftlich bis 05. September 2013

Dauer 3 x dienstags, 19.00 – 21.00 Uhr

Kurs B (PCEIN02)

Beginn Montag, 13. Januar 2014
Anmeldung schriftlich bis 01. Januar 2014
Dauer 3 x montags, 19.00 – 21.00 Uhr

Word Einführung

Dieser Kurs führt Sie Schritt für Schritt an das Thema «Textverarbeitung mit Word» heran und vermittelt Ihnen ein solides Grundwissen. Wenn Sie somit Ihre Korrespondenz in Zukunft auf Ihrem PC verfassen möchten, ist dieser Kurs das Richtige für Sie.

Kursinhalt Was ist Word? Die Arbeitsoberfläche, Grundlagen der Textverarbeitung, Texte überarbeiten und korrigieren, Hilfsfunktionen von Word, Grundlagen der Textgestaltung, weiterführende Textgestaltung, Tabellen, Drucken mit Word, Auto Texte, Rechtschreibung, Silbentren-

nung, Synonyme.

Voraussetzung PC-Einführungskurs/Kenntnisse des Betriebssystems Windows

Kursgeld CHF 300.00 inkl. Kursunterlagen

Kurs A (PCWEO1)

Beginn Montag, 11. November 2013
Anmeldung schriftlich bis 28. Oktober 2013
Dauer 5 x montags, 19.00 – 21.00 Uhr

Kurs B (PCWEO2)

Beginn Donnerstag, 06. März 2014
Anmeldung schriftlich bis 20. Februar 2014
Dauer 5 x donnerstags, 19.00 – 21.00 Uhr

Excel Einführung (PCEXE01)

Anhand von Microsoft Excel gibt Ihnen dieser Kurs einen Überblick über die wichtigsten Einsatzbereiche von Tabellenkalkulationsprogrammen.

Kursinhalt Grundlagen Tabellenkalkulation, Gestaltung der Tabellen mit Text, Linien, Rahmen, Schriften und Zeichenwerkzeugen, Zahlen und Texte formatieren, Zahlen- und Datumsformat, Formeln und Funktionen,

Tabellenausdrucke gestalten, praktische Beispiele aus dem Alltag selber erarbeiten.

Voraussetzung PC-Einführungskurs oder gleichwertige Vorkenntnisse

Kursgeld CHF 360.00 inkl. Kursunterlagen
Beginn Dienstag, 14. Januar 2014
Anmeldung schriftlich bis 01. Januar 2014
Dauer 6 x dienstags
19.00 – 21.00 Uhr

Internet – Grundlagen für PC-Einsteiger

Alle wissen es: Internet ist aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Dieser Kurs bietet Ihnen den einfachen Einstieg in diese weite Welt. Sie erlernen die wichtigsten Grundfunktionen von Browsern (Internet-Programm) und E-Mail, aber auch die effiziente Suche nach Informationen.

Kursinhalt Internetzugang einrichten, Webseiten besuchen, Suchen und Finden im Internet, Favoriten anlegen, Webseiten drucken, Dateien herunterladen, Webmail-Konto erstellen und verwenden, Online-

shopping und Internetsicherheit.

Kursgeld CHF 240.00 inkl. Kursunterlagen
Teilnehmerzahl maximal 5 Personen

Kurs A (PCINT01)

Beginn Dienstag, 29. Oktober 2013
Anmeldung schriftlich bis 15. Oktober 2013
Dauer 4 x dienstags, 19.00 – 21.00 Uhr

Kurs B (PCINT02)

Beginn Montag, 17. Februar 2014
Anmeldung schriftlich bis 03. Februar 2014
Dauer 4 x montags, 19.00 – 21.00 Uhr

Doodle – Die einfachste Methode, Termine übers Internet festzulegen (PCDO001)

Müssen Sie einen Termin finden für eine Vorstandssitzung, ein Geschäftsessen, ein Familientreffen, einen Filmabend oder für sonst einen Gruppenanlass? Oder sollten Sie eine Wahl treffen aus Filmen, Menüs, Reisezielen, Restaurants oder aus sonst etwas? Mit dem Gratis-Tool Doodle schaffen Sie's im Handumdrehen.

Kursinhalt	In diesem Kurs lernen Sie diese einfache Methode kennen.
Kursgeld	CHF 60.00
Datum	Montag, 16. September 2013
Anmeldung	schriftlich bis 02. September 2013
Dauer	1 x montags 19.00 – 21.00 Uhr

Digitale Videobearbeitung mit Pinnacle Studio (PCVID01)

In der heutigen Zeit hat fast jeder eine digitale Foto- oder Videokamera. Leider bleiben diese Videos meist irgendwo auf dem PC vergessen. Mit diesem praktischen Kurs lernen Sie auf einfache Weise, wie Sie Ihre Videos am PC bearbeiten und als DVD ausgeben können.

Kursinhalt Sie lernen, wie Sie Videos auf den PC übertragen, Filme schneiden, Übergänge hinzufügen, Titel und

Texte einblenden, Ton hinzufügen (Nachvertönen), Fotos einfügen und ein DVD Menü erstellen können. Das bearbeitete Video wird am Schluss auf DVD, CD, Datei, Webvideo usw. ausgegeben.

Kursgeld	CHF 300.00
Beginn	Donnerstag, 23. Januar 2014
Anmeldung	schriftlich bis 09. Januar 2014
Dauer	5 x donnerstags, 19.00 – 21.00 Uhr

Fortsetzungskurs Digitale Videobearbeitung mit Pinnacle Studio (PCVID02)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits mit Videoschnittprogrammen gearbeitet haben. Wir betrachten vertieft einige Anwendungen des Programms Pinnacle Studio. Wir stellen Ihnen vor, welche erweiterten Videoschnittfunktionen es gibt und wie Sie diese für sich nutzen können.

Kursinhalt Grundfunktionen wiederholen, animierte Titel und Texte, Nachverto-

nen und Kommentare hinzufügen, Video in Video, Chromakey-Verfahren (Bluescreen), Video- und Audio-Effekte, DVD-Menü mit mehreren Unterkapiteln usw.

Kursgeld	CHF 240.00
Beginn	Donnerstag, 06. März 2014
Anmeldung	schriftlich bis 20. Februar 2014
Dauer	4 x donnerstags, 19.00 – 21.00 Uhr

Digitale Bildarchivierung/Fotobearbeitung mit Picasa 3 (PCPIC01)

Mit diesem praktischen Kurs erstellen Sie Ordnung auf Ihrem PC. Wir installieren gemeinsam das Free-ware Programm Picasa 3. Sie können zudem mit wenigen Klicks ausgewählte Fotos direkt online bestellen.

Kursinhalt Fotos auf Ihrem PC finden und archivieren, umbenennen, organisieren, drucken, per E-Mail senden, rote Augen reduzieren, Helligkeit, Kontrast, Farbe, drehen,

zuschneiden, Grösse ändern, Collage gestalten, Text hinzufügen, Diashow erstellen, Foto-CD verschenken, Bildschirmschoner einrichten, Fotofilm erstellen, Webalbum erstellen usw.

Kursgeld	CHF 120.00
Beginn	Dienstag, 22. April 2014
Anmeldung	schriftlich bis 08. April 2014
Dauer	2 x dienstags 19.00 – 21.00 Uhr

Digitale Fotoprodukte (Fotobuch) (PCDF001)

Mit diesem praktischen Kurs lernen Sie, wie man mit Hilfe eines Gratisprogramms (ifolor) digitale Fotoprodukte erstellen kann.

Kursinhalt Dabei legen wir das Hauptgewicht auf die Erstellung eines professionellen Fotobuches. Bringen Sie Ihre privaten Fotos gleich mit. Somit können wir gemeinsam ein individuelles Fotoalbum erstellen und direkt bestellen.

Zudem wird gezeigt, wie man kleine Pocketbooks, Tischkalender, Familienkalender, Grusskarten, Fotoposter, Fotoleinwände, Fototassen, Foto-Mousepads, Fotopuzzles, Postkarten usw. ganz einfach online erstellen und bestellen kann.

Kursgeld CHF 180.00
Beginn Dienstag, 12. November 2013
Anmeldung schriftlich bis 29. Oktober 2013
Dauer 3 x donnerstags, 19.00 – 21.00 Uhr

Glauben und Spiritualität

Update auf dem Pilgerweg des Glaubens (GSPIL01)

In geprägten Zeiten wie z. B. in der Fastenzeit ist eine Gelegenheit geschenkt, unser Leben in Beziehung zu den Mitmenschen, Gott und uns selbst zu überdenken. Welch eine Chance! Besonders in einer Gesellschaft, die geprägt ist von schnellem Fortschritt und Veränderung ist eine Standortbestimmung und (Neu-)Ausrichtung immer wieder nötig. Weiterbildung, Fortbildung, Qualitätssicherung, Strategien, Management und Updates sind einige Stichwörter, die unseren Alltag, besonders das Berufsleben, bestimmen. Da darf unser Glaube nicht in den Kinderschuhen auf der Strecke bleiben. Gönnen wir uns ein Update, denn in der Fastenzeit geht es nicht nur darum, auf vieles zu verzichten, was Freude macht. Es geht auch darum, sich neu zu orientieren an dem Bild, das Gott entworfen hat.

KursleiterInnen Glauben/Spiritualität



Kilian Salzmann Tel. 027 924 43 62
Theologe und zert. Erwachsenenbildner
Caroline Walker Miano Tel. 078 832 99 95
Sterbe- und Trauerbegleiterin

Ein Update auf dem Pilgerweg des Glaubens – ein Einspruch gegen ein festgefahrenes, inhaltsleeres Leben.

Kursleitung Kilian Salzmann
Kursgeld CHF 80.00
Ort Zentrum Missionen, Saal Blatten
Beginn Dienstag, 11. März 2014
Anmeldung schriftlich bis 28. Februar 2014
Dauer 2 x dienstags, 19.30 – 21.00 Uhr

Im Reinen mit den letzten Dingen (GSREI01)

Kursleitung Caroline Walker Miano
Kursinhalt Was ist eine Patientenverfügung? Was heisst Palliative Care? Was ist eine Bestattungsverfügung/Sterbevorsorge? An zwei Abenden erhalten Sie Antworten auf diese Fragen.

Kursgeld CHF 120.00
Ort Schulhaus Ornavasso, Medienraum
Beginn Dienstag, 18. Februar 2014
Anmeldung schriftlich bis 03. Februar 2014
Daten 18. Februar und 04. März 2014
Dauer 2 x jeweils 19.30 – 21.00 Uhr

Impressum

INFO erscheint
6 bis 8 Mal pro Jahr
37. Jahrgang, August 13
Auflage 4'800 Exemplare
INFO geht gratis an
alle Haushalte von Naters.

Herausgeberin INFO
Gemeinde Naters
Junkerhof
3904 Naters
info@naters.ch
www.naters.ch

Redaktion
Marie-Andrée Schaller-Eggs
Erwachsenenbildung
Tel. 027 923 07 15
erwachsenenbildung@naters.ch

Gestaltung
werbstatt, Sara Meier
Gliserallee 90, 3902 Glis
Tel. 027 924 45 55
Fax 027 924 45 54
meier@werbstatt.net



Energiestadt Naters
european energy award

INFO Kontakt
Gemeinde Naters, Kirchstrasse 3, 3904 Naters
Tel. 027 922 75 75, Fax 027 922 75 65

Erziehung und Psychologie

Mut zum Nein (EPMZN01)

Warum wir Ja sagen, wenn wir Nein sagen wollen. Es gibt viele Gründe, warum wir uns nicht durchsetzen. Möchten Sie diese kennenlernen?

Kursleitung	Alice Walker
Kursgeld	CHF 115.00 inkl. Kursunterlagen und Getränke
Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
Beginn	Dienstag, 18. März 2014
Anmeldung	schriftlich bis 04. März 2014
Dauer	2 x dienstags 19.30 – 22.00 Uhr

KursleiterInnen Erziehung/Psychologie



Marco Decurtins	Tel. 079 272 09 82
Barbara Ritz	Tel. 079 255 01 40
<i>Naturheilärztin und Erwachsenenbildnerin</i>	
Philipp Schmid	Tel. 027 923 70 47
<i>dipl. Psychologe</i>	
Alice Walker	Tel. 076 456 57 80
<i>Ausbildnerin mit eidg. Fachausweis und Familientrainerin</i>	

Der Service am Morgen, aber bitte sofort! – Kinder brauchen Führung und Richtlinien (EPKFR01)

Eltern lernen Kindern sinnvolle Grenzen zu setzen und mit Widerstand umzugehen. Die perfekte Erziehung gibt es nicht, doch es gibt Eckpfeiler in der Erziehung, an denen sich Eltern orientieren können.

Kursleitung Alice Walker

Kursgeld	CHF 115.00 inkl. Kursunterlagen und Getränke
Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
Beginn	Dienstag, 17. September 2013
Anmeldung	schriftlich bis 03. September 2013
Dauer	2 x dienstags, 19.30 – 22.00 Uhr

Gedächtnistraining auf der Basis neuester Erkenntnisse (EPGED01)

Das Lernen als Gedächtnisarbeit – wie wir dies in der Schule gelernt haben – war häufig verbunden mit viel Mühe und Energie. Neuere Erkenntnisse aus der medizinischen Forschung, insbesondere der Biologie, ermöglichen es uns, sich spielerisch etwas zu merken und auf diese Art und Weise ins Gedächtnis einzuprägen. Wir lernen dabei, wie sich neue Informationen gehirngerecht und mit Erfolgserlebnissen verbunden aufarbeiten lassen. Dabei spielt das Denken in Bildern (Aktivierung der rechten Hirnhemisphäre) eine entscheidende Rolle. In entspannter

Atmosphäre und in kleinen Gruppen setzen wir uns mit den neueren Lernformen auseinander. Im Alltag bemerken wir, dass entsprechende Techniken sofort den erwünschten Erfolg bringen.

Kursleitung	Philipp Schmid
Kursgeld	CHF 160.00
Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
Beginn	Montag, 28. Oktober 2013
Anmeldung	schriftlich bis 14. Oktober 2013
Dauer	6 x montags, 18.30 – 20.00 Uhr

Raus aus der Stressfalle. Warum stehen Eltern und Kinder so oft unter Druck? Was entspannt den Alltag? (EPSTR01)

Eltern erweitern Ihren Handlungsspielraum in Stresssituationen für mehr Ruhe, mehr Zeit und mehr Balance. Sie reflektieren konkrete Situationen des Erziehungsalltags und lernen Anti-Stress-Strategien kennen.

Kursleitung Alice Walker

Kursgeld	CHF 115.00 inkl. Kursunterlagen und Getränke
Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
Beginn	Dienstag, 03. Dezember 2013
Anmeldung	schriftlich bis 19. November 2013
Dauer	2 x dienstags 19.30 – 22.00 Uhr

Rhetorik und Moderation für Anfänger (EPRMA01)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die in einem Vorstand oder in einer Gruppe arbeiten und Repräsentationspflichten wahrnehmen und die sich interessieren für Bereiche wie Texte fürs Hören oder Lesen, nach Stichworten reden, sich professionell präsentieren, vor Mikrofon und Kamera überzeugen.

Kursleitung	Marco Decurtins
Kursinhalt	Die Teilnehmenden verlieren die Angst, vor Leuten zu sprechen, ... kennen rhetorische Techniken und Bedingungen für wirksame

Auftritte,
... wissen um ihre eigenen rhetorischen Stärken und können diese trainieren und verbessern,
... können überzeugend auftreten und/oder präsentieren.

Kursgeld	CHF 155.00 inkl. Kursunterlagen
Ort	Schulhaus Ornavasso Medienraum
Beginn	Montag, 28. Oktober 2013
Anmeldung	schriftlich bis 14. Oktober 2013
Daten	28. bis 30. Oktober 2013
Dauer	3 x jeweils 19.00 – 21.00 Uhr

Rituelle Aufstellungsarbeit

«Jede Heilung beginnt mit Dankbarkeit und Würdigung.»

Kursleitung	Barbara Ritz
Kursinhalt	Die rituelle Aufstellungsarbeit ist hilfreich beim Gefühl, im Leben stecken zu bleiben, ... bei Schuldgefühlen, ... bei Suchtverhalten, Verlusten, Ängsten und Traumata, ... bei chronischen Krankheiten, ... bei Problemen mit den Kindern oder anderen Familienangehörigen, ... bei ungelösten Konflikten (Eltern, Geschwister usw.), ... bei Problemen in der Liebe und Partnerschaft, ... bei sozialen Problemen, ... bei beruflichen Problemen wie z.B. Mobbing, Konflikte.

Kursgeld	CHF 240.00 für Teilnehmende, die ein eigenes Anliegen aufstellen CHF 180.00 für teilnehmende Stellvertreter
Dauer	1 x freitags ganztägig 09.30 – 18.30 Uhr

Kurs A (EPRIT01)	
Beginn	Freitag, 16. August 2013
Anmeldung	schriftlich bis 14. August 2013

Ort	Zentrum Mission Saal Geimen
------------	--------------------------------

Kurs B (EPRIT02)

Beginn	Freitag, 13. September 2013
Anmeldung	schriftlich bis 02. September 2013
Ort	Zentrum Mission Saal Geimen

Kurs C (EPRIT03)

Beginn	Freitag, 11. Oktober 2013
Anmeldung	schriftlich bis 01. Oktober 2013
Ort	Zentrum Mission Saal Geimen

Kurs D (EPRIT04)

Beginn	Freitag, 28. März 2014
Anmeldung	schriftlich bis 07. März 2014
Ort	Zentrum Mission Saal Geimen

Kurs E (EPRIT05)

Beginn	Freitag, 23. Mai 2014
Anmeldung	schriftlich bis 09. Mai 2014
Ort	Zentrum Mission Saal Blatten

Kurs F (EPRIT06)

Beginn	Freitag, 13. Juni 2014
Anmeldung	schriftlich bis 02. Juni 2014
Ort	Zentrum Mission Saal Geimen

Workshop «Der Weg ist dein Ziel»

Eintauchen in die eigene Herzkraft. Erfahren Sie, wie Sie die Macht Ihres Unterbewusstseins gezielt einsetzen und nutzen können. Erleben Sie mit praktischen Übungen, wie Sie Ihre Ziele im Alltag Schritt für Schritt erreichen können. Verschiedene Kanäle werden angesprochen und Sie lernen, wie Ziele positiv formuliert werden und wie Sie diese erfolgreich erreichen können. Durch die meditative Imagination stärken Sie Ihr Vertrauen in die eigene Intuition und eine neue Lebensenergie wird geweckt.

Kursleitung Barbara Ritz
Kursinhalt In diesen Workshops lernen Sie mit Achtsamkeit Reisen in Ihr Zentrum und Ihr Herzstück kennen. Sie erhalten Einblicke in die Arbeit mit Ihrer Seelenwelt, die mit Tieren hilfreich und transformierend unterstützt wird. Diese Workshops sind für alle Interessierte, die Ihre Ziele mit dem ersten Schritt beginnen möchten. Erleben Sie die Wirkungskraft Ihrer eigenen Imagination.

Kursgeld CHF 210.00
Dauer 1 x freitags, 09.30 – 17.30 Uhr

Kurs A (EPWEG01)

Beginn Freitag, 30. August 2013
Anmeldung schriftlich bis 16. August 2013
Ort Zentrum Missione
Saal Geimen

Kurs B (EPWEG02)

Beginn Freitag, 04. Oktober 2013
Anmeldung schriftlich bis 17. September 2013
Ort Zentrum Missione
Saal Blatten

Kurs C (EPWEG03)

Beginn Freitag, 15. November 2013
Anmeldung schriftlich bis 01. November 2013
Ort Zentrum Missione
Saal Geimen

Kurs D (EPWEG04)

Beginn Freitag, 17. Januar 2014
Anmeldung schriftlich bis 03. Januar 2014
Ort Zentrum Missione
Saal Blatten

Kurs E (EPWEG05)

Beginn Freitag, 07. März 2014
Anmeldung schriftlich bis 21. Februar 2014
Ort Zentrum Missione
Saal Geimen

Kurs F (EPWEG06)

Beginn Freitag, 25. April 2014
Anmeldung schriftlich bis 11. April 2014
Ort Zentrum Missione
Saal Blatten

Workshop für Menschen, die Kinder begleiten (EPKIN01)

Erfahren Sie, wie Sie die Macht Ihres Unterbewusstseins gezielt einsetzen und nutzen können. Erleben Sie mit praktischen Übungen, wie Sie Kinder und Jugendliche im Alltag Schritt für Schritt unterstützen können.

An den Wochenenden lernen Sie mit Achtsamkeit Reisen in Ihr Zentrum und Ihr Herzstück kennen. Sie erhalten Einblicke in die Arbeit mit Ihrer Seelenwelt, die mit Tieren hilfreich und transformierend unterstützt wird. Verschiedene Kanäle werden angesprochen und Sie lernen, wie Ziele positiv formuliert werden und wie Sie diese erfolgreich mit Ihren Kindern erreichen können. Durch die meditative Imagination stärken Sie Ihr Vertrauen in die eigene Intuition und eine neue Lebensenergie wird geweckt.

Kursleitung Barbara Ritz
Kursinhalt Diese Workshops sind für alle Interessierten wie Eltern, Lehrer, VereinsleiterInnen, die Kinder positiv und mit einem guten Selbstvertrauen unterstützen möchten.

Kursgeld CHF 1110.00
Ort Zentrum Missione, Bibliothek
Beginn 07./08. September 2013
Anmeldung schriftlich bis 26. August 2013
Daten 07./08. September 2013, 09./10. November 2013 und 08/09. Februar 2014
Dauer 3 Wochenende
jeweils samstags 09.30 – 19.30 Uhr
und sonntags 09.30 – 17.00 Uhr

Gesundheit und Wohlbefinden

Aktiv gegen Osteoporose – Hockergymnastik

Knochen werden ständig auf- und abgebaut! Es ist nie zu spät, erfolgreich vorzubeugen und gezielt zu behandeln! Dieser Kurs richtet sich an Personen, welche mehr über die Krankheit Osteoporose erfahren möchten und Übungen vor allem im Sitzen ausführen können. Sie werden die Prinzipien für ein wirbelsäulengerechtes Verhalten, Haltungsschulung, langsamer Trainingsaufbau sowie Übungen zum Lindern und Vorbeugen kennenlernen. Sind Sie nicht mehr so beweglich und möchten doch die Gelenke mobilisieren, die Muskeln kräftigen und dehnen? Sie haben die Möglichkeit, in diesem Kurs mit verschiedenen Hilfsmitteln abwechslungsreiche Gymnastik vor allem im aktiven Sitzen zu absolvieren.

Kursleitung	Nicole Ruppen
Kursinhalt	Haltungs-/Rückenschulung, Brustkorbmobilisation und Atmung verbessern; Sie gewinnen an Selbstvertrauen, Sicherheit im Alltag, Freude an Bewegung! Übungen finden vorwiegend im Sitzen statt und einfache Bewegungen im Stand und Liegen! Tipps im Umgang mit der Erkrankung Osteoporose
Kursgeld	CHF 140.00 inkl. Heimprogramm und Unterlagen
Ort	Kindergarten Rotten, Parterre
Dauer	10 x montags, 10.00 – 11.00 Uhr
Mitbringen	Bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe, Matte

KursleiterInnen Gesundheit/ Wohlbefinden



Daniela Ammann Zumba®-Instruktorin	Tel. 079 730 43 31
Siegfried Burgener	Tel. 027 923 24 25
Sarah Imboden Reinke Nordicwalkinginstruktorin	Tel. 079 774 28 81
Anselm Mutter dipl. Feng Shui Berater	Tel. 078 606 11 60
Nicole Ruppen Physiotherapeutin	Tel. 027 924 14 84
Esther Schaffner-Fischer dipl. Atempädagogin SBAM	Tel. 027 924 46 07
Alexandra Schmid-Werlen Fussreflexzonentherapeutin (krankenkassenanerkant)	Tel. 079 719 82 86

Kurs A (GWOST01)

Beginn	Montag, 16. September 2013
Anmeldung	schriftlich bis 02. September 2013

Kurs B (GWOST02)

Beginn	Montag, 03. März 2014
Anmeldung	schriftlich bis 17. Februar 2014

Atem und Bewegung mit integriertem Beckenbodentraining

Leichter atmen, besser leben. Mit einfachen Atem- und Körperübungen verbessern sich die Atemqualität und die Haltung. Die Muskulatur wird elastischer und unterstützt den Kreislauf und den Stoffwechsel. Der Atemrhythmus gleicht sich aus. Das Gleichgewicht auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene wird unterstützt. Die innere Ruhe, Freude und Gelassenheit wird erlebt.

Das Zwerchfell als wichtigster Atemmuskel und der Beckenboden unterstützen sich gegenseitig und schwingen miteinander. Die Bewegungen massieren die inneren Organe und unterstützen die Haltung.

Kursleitung	Esther Schaffner-Fischer
Kursgeld	CHF 110.00
Ort	Zentrum Mission, Saal Blatten

Kurs A (GWAUB01)

Beginn	Montag, 23. September 2013
Anmeldung	schriftlich bis 05. September 2013
Dauer	8 x montags, 19.00 – 20.00 Uhr

Kurs B (GWAUB02)

Beginn	Montag, 13. Januar 2014
Anmeldung	schriftlich bis 02. Januar 2014
Dauer	8 x montags, 19.00 – 20.00 Uhr

Beckenbodengymnastik – Werden Sie aktiv! (GWBEA01)

Beckenbodenschwäche tritt häufig bei Frauen nach der Menopause, nach Operationen und Schwangerschaften auf. Dies ist ein Kurs für Frauen jeden Alters, welche Urininkontinenz und Organsenkungen vorbeugen oder diese beheben wollen.

Kursleitung Nicole Ruppen
Kursinhalt Grundkenntnisse zur Anatomie des Beckenbodens; bessere Kenntnisse der verschiedenen Probleme bei Beckenbodenschwäche; gezielte

Beckenbodenübungen im Stehen, Sitzen, Liegen; besseres Körperbewusstsein und Haltungsschulung mit Musik.

Kursgeld CHF 110.00 inkl. Kursmaterial
Ort Kindergarten Rotten, Parterre
Beginn Montag, 13. Januar 2014
Anmeldung schriftlich bis 30. Dezember 2013
Dauer 6 x montags, 18.00 – 19.00 Uhr
Mitbringen Bequeme Kleidung, Frotteehandtuch, Matte

Beckenbodengymnastik – Übung macht die Meisterin! (GWBEM01)

Dieser Fortsetzungskurs richtet sich an alle, die schon Grundkenntnisse in Anatomie und Beckenbodenübungen haben. Sie möchten gerne die Theorie und vor allem die Praxis auffrischen und vertiefen.

Kursleitung Nicole Ruppen
Kursinhalt Gezielte Beckenbodenübungen in den verschiedenen Ausgangsstellungen und Übungen für dyna-

misches Stehen, Sitzen, Heben im Alltag; Verbesserungen des Körperbewusstseins.

Kursgeld CHF 60.00
Ort Kindergarten Rotten, Parterre
Beginn Montag, 19. Mai 2014
Anmeldung schriftlich bis 05. Mai 2014
Dauer 4 x montags, 19.00 – 20.00 Uhr
Mitbringen Bequeme Kleidung, Frotteehandtuch, Softbälle, Matte

Feng Shui (GWFEN01)

Feng Shui ist jene Wissenschaft, die es ermöglicht, in Harmonie mit seiner Umgebung ein glückliches, gesundes und erfolgreiches Leben zu führen. Sie trägt dazu bei, Probleme im Wohn- und Arbeitsbereich des Menschen auf der physischen und energetischen Ebene zu lösen, indem eine auf allen Ebenen harmonische Umgebung geschaffen wird. Der Kurs ist eine Einführung in das Grundwissen des traditionellen chinesischen Feng Shui.

Kursleitung Anselm Mutter
Kursgeld CHF 90.00
Ort Kunsthaus zur Linde
Beginn Montag, 20. Januar 2014
Anmeldung schriftlich bis 06. Januar 2013
Dauer 5 x montags
19.30 – 21.00 Uhr
Mitbringen Schreibmaterial
Farben

Nordicwalking

Nordicwalking ist ein völlig revolutionäres Bewegungskonzept und darüber hinaus ein sehr schonendes und sanftes Ganzkörpertraining. Nordicwalking ist Lebensfreude, Lust an der Bewegung in der freien Natur und vieles mehr ...

Kursleitung Sarah Imboden Reinke
Kursgeld CHF 80.00 exkl. Stockmiete
Besammlung Schulhaus Ornavasso

Kurs A (GWNOW01)

Beginn Montag, 16. September 2013
Anmeldung schriftlich bis 02. September 2013
Dauer 4 x montags, Zeit auf Anfrage

Kurs B (GWNOW02)

Beginn Montag, 07. April 2014
Anmeldung schriftlich bis 24. März 2014
Dauer 4 x montags, Zeit auf Anfrage

Physio-Hit (GWPHY01)

Mittels verschiedenen Übungen für Rücken und Beckenboden stärken Sie Ihr Wohlbefinden und gehen aufrechter, beschwingter durch den Alltag

Kursleitung	Nicole Ruppen
Kursinhalt	Mittels gezielter Gymnastik für Rücken und Beckenboden verbessern Sie Ihr Körperbewusstsein; bessere Kenntnisse der verschiedenen Probleme bei Beckenbodenschwäche;

Übungen mit Softbällen; Grundkenntnisse in Anatomie für Wirbelsäule und Beckenboden

Kursgeld	CHF 60.00
Ort	Kindergarten Rotten, Parterre
Beginn	Montag, 13. Januar 2014
Anmeldung	schriftlich bis 30. Dezember 2013
Dauer	6 x montags 19.00 – 20.00 Uhr
Mitbringen	Matte

Rücken-Fit

Starke Muskeln, bewegliche Gelenke und gedehnte Muskeln beugen Rückenbeschwerden vor, helfen aber auch mit den Alltagsbelastungen richtig umzugehen. Lernen Sie Ihren Rücken kennen!

Kursleitung	Nicole Ruppen
Kursinhalt	Im Kurs lernen Sie theoretisch und praktisch richtiges Heben, Tragen, Sitzen und Liegen! Mit verschiedenen Hilfsmitteln wie Mobirolle, Theraband, Softbälle usw. mobilisieren Sie Ihren Rücken und die umliegenden Gelenke, kräftigen und dehnen die Muskeln.

Kursgeld	CHF 90.00
Dauer	9 x montags
Mitbringen	Matte

Kurs A (GWRUC01)

Beginn	Montag, 16. September 2013
Anmeldung	schriftlich bis 03. September 2013
Ort	Kindergarten Rotten, Parterre
Dauer	09.00 – 10.00 Uhr

Kurs B (GWRUC02)

Beginn	Montag, 16. September 2013
Anmeldung	schriftlich bis 03. September 2013

Ort	Schulhaus Bammatta, Spielhalle UG
Dauer	18.00 – 19.00 Uhr

Kurs C (GWRUC03)

Beginn	Montag, 16. September 2013
Anmeldung	schriftlich bis 03. September 2013
Ort	Schulhaus Bammatta, Spielhalle UG
Dauer	19.00 – 20.00 Uhr

Kurs D (GWRUC04)

Beginn	Montag, 03. März 2014
Anmeldung	schriftlich bis 17. Februar 2014
Ort	Kindergarten Rotten, Parterre
Dauer	09.00 – 10.00 Uhr

Kurs E (GWRUC05)

Beginn	Montag, 03. März 2014
Anmeldung	schriftlich bis 17. Februar 2014
Ort	Schulhaus Bammatta, Spielhalle UG
Dauer	18.00 – 19.00 Uhr

Kurs F (GWRUC06)

Beginn	Montag, 03. März 2014
Anmeldung	schriftlich bis 17. Februar 2014
Ort	Schulhaus Bammatta, Spielhalle UG
Dauer	19.00 – 20.00 Uhr

Schüsslersalz (GWSCU01)

Schüsslersalze an zwei Abenden kennenlernen. Was sind Mineralsalze? Wodurch entsteht ein Mineralstoffbedarf und wie decke ich diesen ab? Was erreicht eine Therapie mit Schüsslersalzen? Wo sind die Grenzen? Kennenlernen der Grundsalze und der Zusatzsalze. Abgabe eines kleinen Scripts an alle Teilnehmenden.

Kursleitung	Alexandra Schmid-Werlen
Kursgeld	CHF 150.00
Ort	Schulhaus Ornavasso Medienraum
Beginn	Dienstag, 12. November 2013
Anmeldung	schriftlich bis 29. Oktober 2013
Daten	12. und 13. November 2013
Dauer	2 x 19.00 – 21.00 Uhr

Schüsslersalze und wohltuende Wickel bei Säuglingen, Kindern und jungen Erwachsenen (GWSCK01)

Wie kann ich Schüsslersalze und wohltuende Wickel bei Säuglingen, Kindern und jungen Erwachsenen vorbeugend, schmerzlindernd und heilungsfördernd einsetzen? Welche Schüsslersalze brauche ich dazu und wie mache ich einen wohltuenden Wickel? Abgabe eines kleinen Scripts an alle Teilnehmenden.

Kursleitung	Alexandra Schmid-Werlen
Kursgeld	CHF 70.00
Ort	Zentrum Mission, Saal Blatten
Beginn	Dienstag, 21. Januar 2014
Anmeldung	schriftlich bis 07. Januar 2014
Dauer	1 x dienstags, 14.00 – 16.00 Uhr

Yogakurs (GWYOG01)

Es gibt nur einen Menschen, der dein Leben ändern kann: Du selbst. Yoga konfrontiert uns mit uns selbst. Yoga ist ein Prozess des Wachsens und Reifens. Es ist der Weg zum Glück.

Kursleitung	Siegfried Burgener
Kursinhalt	Im Kurs lernen wir, den Atem im Einklang mit der Bewegung zu führen, den Geist zu beruhigen, nach innen zu gehen und dadurch Stille, Frieden und Harmonie zu erfahren. Durch gezielte Körperstellungen wird ausserdem die Beweglichkeit verbessert und schwache Muskulatur gestärkt. Fehlhaltungen wer-

den erkannt und eine gute Haltung gefördert. Schliesslich regenerieren wir in der Tiefenentspannung und in kurzen Meditationen Körper, Geist und Seele.

Kursgeld	CHF 150.00
Ort	Kindergarten Rotten, Parterre
Beginn	Mittwoch, 11. September 2013
Anmeldung	schriftlich bis 02. September 2013
Dauer	8 x mittwochs 18.00 – 19.15 Uhr
Mitbringen	Bequeme, lockere Kleidung (z. B. Trainer), persönliches Tuch, Matte (falls keine vorhanden, werden Yogamatten zur Verfügung gestellt)

Zumba

Zumba ist eine Tanzfitnessparty zu lateinamerikanischer und moderner Musik. Es ist ein Ganzkörper-Workout, das Spass macht und Sie zum Schwitzen bringt. Vorkenntnisse sind keine nötig. Bewegen Sie einfach Ihren Körper und machen Sie nach, was ich Ihnen vormache.

Kursleitung	Daniela Ammann
Kursgeld	CHF 80.00
Besammlung	Schulhaus Bammatta Spielhalle UG
Dauer	10 x donnerstags 19.30 – 20.30 Uhr

Kurs A (GWZUM01)

Beginn	Donnerstag, 19. September 2013
Anmeldung	schriftlich bis 05. September 2013

Kurs B (GWZUM02)

Beginn	Donnerstag, 16. Januar 2014
Anmeldung	schriftlich bis 02. Januar 2014



Der Tanz- und Fitnessstrend Zumba wird ab 2013/14 neu im Kursprogramm der Erwachsenenbildung angeboten.

Kochkurse

Wer liebt nicht das Essen und Trinken? Wer auch gerne selber kocht oder kochen lernen möchte, findet hier ein interessantes Angebot. In den Kursen arbeiten Sie in Gruppen und lassen sich anschliessend die Fülle des Gekochten schmecken.

Hinweis: Jedes Jahr werden andere Rezepte gekocht.

Mitbringen: Schürze und zwei Küchentücher

Kursleiter Kochkurse

Luigi Guerra

Tel. 027 923 14 40

Koch Personalrestaurant Lonza

Gesunde Ernährung (KOGES01)

Kursleitung	Luigi Guerra	Beginn	Montag, 10. September 2013
Kursgeld	CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.	Anmeldung	schriftlich bis 02. September 2013
Ort	Schulhaus Bammatta	Dauer	3 x montags 19.00 – 22.00 Uhr

Wildgerichte (KOWIG01)

Kursleitung	Luigi Guerra	Datum	Montag, 30. September 2013
Kursgeld	CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.	Anmeldung	schriftlich bis 19. September 2013
Ort	Schulhaus Bammatta	Daten	30. September, 07. und 28. Oktober
		Dauer	3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

Fingerfood (KOFIN01)

Kursleitung	Luigi Guerra	Beginn	Montag, 04. November 2013
Kursgeld	CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.	Anmeldung	schriftlich bis 21. Oktober 2013
Ort	Schulhaus Bammatta	Dauer	3 x montags 19.00 – 22.00 Uhr

Niedergaren (KONGA01)

Kursleitung	Luigi Guerra	Beginn	Montag, 25. November 2013
Kursgeld	CHF 35.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.	Anmeldung	schriftlich bis 11. November 2013
Ort	Schulhaus Bammatta	Dauer	1 x montags 19.00 – 22.00 Uhr

Kochen für Fleischlose (KOFLE01)

Kursleitung	Luigi Guerra	Beginn	Montag, 13. Januar 2014
Kursgeld	CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.	Anmeldung	schriftlich bis 01. Januar 2014
Ort	Schulhaus Bammatta	Dauer	3 x montags 19.00 – 22.00 Uhr

Schalentiere und Salzwasserfische (KOSCH01)

Kursleitung	Luigi Guerra	Beginn	Montag, 03. Februar 2014
Kursgeld	CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.	Anmeldung	schriftlich bis 20. Januar 2014
Ort	Schulhaus Bammatta	Dauer	3 x montags 19.00 – 22.00 Uhr

Eintöpfe aus aller Welt (KOEIN01)

Kursleitung	Luigi Guerra	Beginn	Montag, 10. März 2014
Kursgeld	CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.	Anmeldung	schriftlich bis 24. Februar 2014
Ort	Schulhaus Bammatta	Dauer	3 x montags 19.00 – 22.00 Uhr

Grillieren

Von der Vorspeise bis zum Dessert Feines vom Grill

Kursleitung Luigi Guerra
Kursgeld CHF 95.00; Kosten für Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.
Ort Schulhaus Ornavasso

Kurs A (KOGRF01)

Beginn Montag, 12. Mai 2014
Anmeldung schriftlich bis 01. Mai 2014
Daten 12., 19. und 26. Mai 2014
Dauer 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

Kurs B (KOGRF02)

Beginn Dienstag, 20. Mai 2014
Anmeldung schriftlich bis 06. Mai 2014
Daten 20., 27. Mai und 05. Juni 2014
Dauer 3 x jeweils 19.00 – 22.00 Uhr

Kurs C (KOGRF03)

Beginn Montag, 02. Juni 2014
Anmeldung schriftlich bis 19. Mai 2014
Daten 02., 09. und 16. Juni 2014
Dauer 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

Blumen und Pflanzen

Bonsai – Lebende Kunstwerke und ihre Gestaltung (BPBON01)

Sie lernen die wichtigsten Techniken und Grundsätze der Pflege und Gestaltung des eigenen Bonsai kennen. Bitte bei der Anmeldung unbedingt mitteilen, ob Sie einen eigenen Bonsai mitbringen oder ob ein Baum geliefert werden soll.

Kursleitung Daniel Wyer
Kursinhalt Pflege im Frühjahr: Umtopfen, Wurzelschnitt und Winterschnitt, Theorie und praktisches Arbeiten.
Pflege im Frühsommer: Sommerschnitt, Düngen, Bekämpfen heimischer Schädlinge.

Kursleiter Pflanzen



*Daniel Wyer
Adrian Eggel
Gärtner*

*Tel. 027 923 57 80
Tel. 079 734 82 92*

Kursgeld CHF 65.00 plus Material (Bäume, Gefässe usw.)
Ort Gärtnerei Ritter, Naters
Datum Dienstag, 25. März 2014
Anmeldung schriftlich bis 12. März 2014
Dauer 1 x dienstags, 19.00 – 21.30 Uhr

Obstbaum Schnittkurs für Anfänger (BPOBA01)

Sie lernen die Grundkenntnisse des Schneidens von Obstbäumen. Jeder Kursteilnehmer kann danach einen Apfel-, Birnen- oder Zwetschgenbaum schneiden. Ebenfalls zum Grundkurs gehören das Kennenlernen von Werkzeugen, Baumkenntnisse und Kronenformen.

Kursleitung Adrian Eggel
Kursgeld CHF 70.00
Ort Zentrum Missione
Datum Samstag, 15. Februar 2014
Anmeldung schriftlich bis 01. Februar 2014
Dauer 1 x samstags, 14.00 – 17.00 Uhr

Obstbaum Schnittkurs für Fortgeschrittene (BPOBF01)

Sie lernen, wie man ein Aprikosen-, Kirschen-, Pfirsich- und Quittenbäumchen richtig schneidet! Die Grundkenntnisse kann der Kursteilnehmer in dieser Stufe schon selbst anwenden. Auf was muss ich beim Pflanzenschutz achten? Entsprechende Grundkenntnisse werden beigebracht.

Kursleitung Adrian Eggel
Kursgeld CHF 70.00
Ort Zentrum Missione
Datum Samstag, 08. März 2014
Anmeldung schriftlich bis 22. Februar 2014
Dauer 1 x samstags, 14.00 – 17.00 Uhr

Kreatives Gestalten

Acrylkurs (KGACR01)

Wie in allen kreativen Bereichen sind auch bei der Acrylmalerei der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Sie können ihre Arbeit minimalisch oder expressiv, abstrakt oder plastisch anlegen. Dabei spielt es weniger eine Rolle, gut zeichnen oder perspektiv malen zu können, als eine Harmonie zwischen Farben und Formen zu erkennen und herzustellen. Im Kurs wird eine Drucktechnik für Kleinformate angeboten.

Kursleitung	Rosmarie Clausen-Salzmann
Kursgeld	CHF 220.00
Ort	Schulhaus Ornavasso, Tonatelier
Teilnehmerzahl	6 Personen
Beginn	Montag, 26. September 2013
Anmeldung	schriftlich bis 13. September 2013
Daten	26. und 27. September 2013
Dauer	2 x 09.00 – 16.00 Uhr

Kursleiterinnen Kreatives Gestalten



<i>Rosmarie Clausen-Salzmann</i>	<i>Tel. 027 924 52 85</i>
<i>Heidi Kuonen-Goetz</i>	<i>Tel. 027 455 04 56</i>
<i>Jeannine Mooser</i>	<i>Tel. 027 923 11 20</i>

Jahreskurs Malen

Malen ist Aufbruch und Suche; es gibt keinen richtigen Weg, es gibt nur den eigenen Weg. Der Kurs richtet sich an alle, die sich einmal pro Monat (jeweils donnerstags oder dienstags) zum kreativen Gestalten treffen möchten. Die Maltechnik kann vom Kursteilnehmer, von der Kursteilnehmerin bestimmt werden: Collagen, Acrytechnik, Aquarellieren, Drucktechniken ...

Kursleitung	Rosmarie Clausen-Salzmann
Kursgeld	CHF 210.00 ohne Material
Ort	Schulhaus Ornavasso, Tonatelier

Kurs A jeweils einmal pro Monat am Donnerstag.

Kurs B es besteht die Möglichkeit, denselben Kurs 8 x dienstags zu besuchen.

Kurs A (KGMAL01)

Beginn	Donnerstag, 05. September 2013
Anmeldung	schriftlich bis 26. August 2013
Dauer	8 x donnerstags 19.00 – 21.30 Uhr

Kurs B (KGMAL02)

Beginn	Dienstag, 03. September 2013
Anmeldung	schriftlich bis 23. August 2013
Dauer	8 x dienstags 19.00 – 21.30 Uhr

Deko Gegenstand

Wir basteln miteinander Schritt für Schritt einen Deko Gegenstand mit Papier, Leim und Schere wie z. B. Lampe, Kerzenständer, Wandtablar, Schüssel, Schachtel.

Kursleitung	Heidi Kuonen-Goetz
Kursgeld	CHF 80.00 ohne Material
Ort	Schulhaus Turmmatta, Zimmer 16
Dauer	4 x donnerstags, 19.00 – 22.00 Uhr

Kurs A (GWDEK01)

Beginn	Donnerstag, 07. November 2013
Anmeldung	schriftlich bis 23. Oktober 2013
Daten	07., 14., 21. und 28. November

Kurs B (GWDEK02)

Beginn	Donnerstag, 06. Februar 2014
Anmeldung	schriftlich bis 23. Januar 2014
Daten	06., 13. Februar, 13. und 20. März

Fotoalbumseite gestalten

Wir basteln Schritt für Schritt miteinander eine Fotoalbumseite mit drei bis fünf eigenen Fotos, Papier, Schere und Leim. Jeden Abend ein anderes Thema und eine andere Schablone.

Kursleitung	Heidi Kuonen-Goetz
Kursgeld	CHF 260.00 inkl. Material
Ort	Schulhaus Turmmatta, Zimmer 16
Dauer	4 x 19.00 – 22.00 Uhr

Kurs A (GWFOT01)

Beginn	Mittwoch, 06. November 2013
Anmeldung	schriftlich bis 23. Oktober 2013
Daten	06., 13., 20. und 27. November

Kurs B (GWFOT02)

Beginn	Mittwoch, 05. Februar 2014
Anmeldung	schriftlich bis 21. Januar 2014
Daten	05., 12. Februar, 12. und 19. März

Karten basteln

Wir basteln miteinander Schritt für Schritt eine Karte mit zwei eigenen Fotos, Papier, Leim und Schere. Vier Abende mit jeweils einem anderen Thema: Natur, Ferien, Reisen, Emotionen.

Kursleitung	Heidi Kuonen-Goetz
Kursgeld	CHF 120.00 inkl. Material
Ort	Schulhaus Turmmatta, Zimmer 16
Dauer	4 x dienstags, 19.00 – 20.30 Uhr

Kurs A (GWKAR01)

Beginn	Dienstag, 05. November 2013
Anmeldung	schriftlich bis 22. Oktober 2013
Daten	05., 12., 19. und 26. November

Kurs B (GWKAR02)

Beginn	Dienstag, 04. Februar 2014
Anmeldung	schriftlich bis 21. Januar 2014
Daten	04., 11. Februar, 11. und 18. März

Schwarznasenschafe (KGSCH01)

Wir stellen eine kleine Herde von drei unterschiedlich grossen, urchigen Walliser Schwarznasenschafen her. Auf einem umwickelten Drahtgestell erarbeiten wir aus natürlicher Schafwolle und mit Hilfe der Filznadel die naturgetreu aussehenden Schäfchen. Diese eignen sich hervorragend zu Dekorationszwecken und natürlich als heimische Schafherde zur Weihnachtskrippe.

Kursleitung	Jeannine Mooser
Kursgeld	CHF 100.00 inkl. Material
Beginn	Dienstag, 19. November 2013
Anmeldung	schriftlich bis 06. November 2013
Ort	Schulhaus Turmmatta Handarbeitszimmer 15
Dauer	2 x dienstags 19.00 – 21.30 Uhr

Kurse Frühling 2014

Die Kurse werden im Walliser Boten und im **INFO** der Gemeinde Naters publiziert.

Anmeldetalons

Bitte beachten!

Pro Talon nur einen Kurs inkl. Kurs-Nummer (bestehend aus 5 Buchstaben und 2 Ziffern) angeben. Den ausgefüllten Anmeldetalon im frankierten Kuvert an folgende Adresse einsenden:

Erwachsenenbildung Naters

Dammweg 33, 3904 Naters

Anmeldungen auch per E-Mail:
erwachsenenbildung@naters.ch
oder über die Internetseite: bildung.naters.ch/eb

Eine Anmeldung ist verbindlich.

Kursbezeichnung			
Kurs-Nummer			
Kursleitung		Beginn	
Dauer		Kursgeld	
Name		Vorname	
Adresse			
PLZ		Ort	
Telefon		E-Mail	
Datum		Unterschrift	



Eine Anmeldung ist verbindlich.

Kursbezeichnung			
Kurs-Nummer			
Kursleitung		Beginn	
Dauer		Kursgeld	
Name		Vorname	
Adresse			
PLZ		Ort	
Telefon		E-Mail	
Datum		Unterschrift	



Eine Anmeldung ist verbindlich.

Kursbezeichnung			
Kurs-Nummer			
Kursleitung		Beginn	
Dauer		Kursgeld	
Name		Vorname	
Adresse			
PLZ		Ort	
Telefon		E-Mail	
Datum		Unterschrift	

Eine Anmeldung ist verbindlich.

Kursbezeichnung			
Kurs-Nummer			
Kursleitung		Beginn	
Dauer		Kursgeld	
Name		Vorname	
Adresse			
PLZ		Ort	
Telefon		E-Mail	
Datum		Unterschrift	



Eine Anmeldung ist verbindlich.

Kursbezeichnung			
Kurs-Nummer			
Kursleitung		Beginn	
Dauer		Kursgeld	
Name		Vorname	
Adresse			
PLZ		Ort	
Telefon		E-Mail	
Datum		Unterschrift	



Eine Anmeldung ist verbindlich.

Kursbezeichnung			
Kurs-Nummer			
Kursleitung		Beginn	
Dauer		Kursgeld	
Name		Vorname	
Adresse			
PLZ		Ort	
Telefon		E-Mail	
Datum		Unterschrift	