

Erwachsenenbildung

*«Was wir hoffen,
eines Tages mit Leichtigkeit zu tun,
muss zuerst mit Sorgfalt gelernt werden»*

Samuel Johnson

Was der Sprachforscher und Lehrer Samuel Johnson im 18. Jahrhundert schrieb, gilt auch heute noch, sei es für den beruflichen oder privaten Gebrauch. Talente zu fördern oder zu vertiefen, Neues zu lernen, sich regelmässig weiterzubilden, ist wichtig und notwendig, macht Freude und intensiviert die Lebensqualität. Ein Leben lang lernen ist eine Herausforderung.

Im **INFO** der Erwachsenenbildung Naters finden Sie interessante Vorschläge in den Bereichen Spiritualität, Erziehung, Kommunikation, Gesundheit, Sprachen, Informatik, Freizeit, kreatives Gestalten, Kochen, usw.

Vertiefen und ergänzen Sie Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten und wählen Sie aus dem vielseitigen Angebot das Passende aus. Die Kursleiterinnen und Kursleiter geben ihr kompetentes Wissen gerne an Sie weiter.

Die Kurse und die Anmelde-möglichkeiten finden Sie im Internet unter bildung.naters.ch/eb. Auf den Weiterbildungsseiten des Walliser Bote werden unsere Kurse ebenfalls regelmässig veröffentlicht. Viel Spass beim Lesen und Auswählen!

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*

Das breite Weiterbildungsangebot der Gemeinde Naters, welches über die kommunale Erwachsenenbildung der Bevölkerung angeboten wird, erfreut sich seit Jahren grosser Beliebtheit. Die Leiterin der Erwachsenenbildung stellt alljährlich ein interessantes und vielfältiges Kursangebot nach den Bedürfnissen unserer Mitbürgerinnen und Mitbürger zusammen.

*Die Weiterbildungspalette reicht von Sprach- und Kochkursen über Spiritualität, Erziehung/Psychologie, Kommunikation, Gesundheit/Wohlbefinden, Informatik, Freizeit, kreatives Gestalten bis hin zu Obstbaum-Schnittkurse für Anfänger und Fortgeschrittene. Wer sein Wissen und seine Fähigkeiten selbstständig und in einer angeregten Lernumgebung vertiefen und ausbauen möchte, findet im vorliegenden **INFO** die ausführlichen Informationen zu den Weiterbildungskursen der Gemeinde Naters.*

*Nehmen Sie sich die Zeit, um dieses **INFO** aufmerksam durchzulesen. Sie werden überrascht sein, wie vielfältig das Weiterbildungsangebot der Natisher Erwachsenenbildung ist.*

Werte Mitbürgerinnen und Mitbürger, ich animiere Sie, vom vielseitigen Weiterbildungsangebot unserer Gemeinde zu profitieren und sich für den einen oder anderen Kurs anzumelden.

Manfred Holzer, Gemeindepräsident



Inhaltsverzeichnis

	Seite		Seite
Allgemeine Hinweise	3	Beckenbodengymnastik – Übung macht die Meisterin!	11
Sprachkurse	4	Atem, Bewegung und Ton nach Ilse Middendorf	11
Englisch	4	Pendeln	11
Englisch für Kids	4	Physio-Hit	12
Französisch	4	Rücken-Fit	12
Italienisch	4	Schüssler Salz	12
Portugiesisch	4	Schüssler Ergänzungssalze	13
Spanisch	4	Yogakurs	13
Informatik	5	SwingWalking – Präventiv-Medizinisches Training auf dem Mini-Trampolin	13
Erste Schritte am Computer	5	Nordicwalking	14
Word Einführung	5	Zumba	14
Excel Einführung	6	Kochkurse	14
Digitale Bildarchivierung/Fotobearbeitung mit Picasa	6	Grillkurs	14
Digitale Fotoprodukte (Fotobuch)	6	Wildgerichte	14
Doodle – Die einfachste Methode, Termine übers Internet festzulegen	6	Antipasti aus Italien	14
Spiritualität	7	Candle Light Dinner	15
Trauern mit Märchen	7	Leckeres aus dem Wok	15
Erziehung und Psychologie	7	Ideale Saucen	15
Mut zum Nein	7	Grossartige Gerichte für «Fleischtiger»	15
Gedächtnistraining auf der Basis neuster Erkenntnisse	7	Schweizer Spezialitäten	15
Kinder brauchen Führung und Richtlinien	8	Grillieren	15
Kinder verstehen – gemeinsam wachsen	8	Pflanzen	16
Raus aus der Stressfalle. Warum stehen Eltern und Kinder so oft unter Druck? Was entspannt den Alltag?	8	Bonsai – Lebende Kunstwerke und ihre Gestaltung	16
Vortrag «Das Drama im Mutterleib – der verlorene Zwilling»	8	Obstbaum Schnittkurs für Anfänger	16
Workshop «Wie erreiche ich meine Ziele»	9	Obstbaum Schnittkurs für Fortgeschrittene	16
Workshop Selbsthypnose	9	Kreatives Gestalten	17
Gesundheit und Wohlbefinden	10	Jahreskurs Malen	17
Aktiv gegen Osteoporose – sicher stehen, sicher gehen und fit in den Winter	10	Herbstdekoration	17
Beckenbodengymnastik – Werden Sie aktiv!	10	Vortrag «Wie eine Robe des 18. Jahrhunderts anziehen»	17
		Fotoalbumseite gestalten	18
		Hennen aus Drahtgeflecht basteln	18
		Kurse Frühling 2015	18
		Anmeldetalons	19/20

Allgemeine Hinweise

Kursdaten

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

Schulferien

Herbstferien	10.10.2014 – 27.10.2014
Weihnachtsferien	19.12.2014 – 05.01.2015
Sportferien	20.02.2015 – 09.03.2015
Ostern	02.04.2015 – 07.04.2015
Auffahrt	08.05.2015 – 18.05.2015

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt schriftlich mit dem Anmelde-talon am Schluss des **INFOS**, per E-Mail oder über

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

Anzahl Teilnehmer

Alle Kurse können nur bei genügender Beteiligung durchgeführt werden. Falls die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, besteht die Möglichkeit, den

Internet bildung.naters.ch/eb. Eine Anmeldung ist verbindlich.

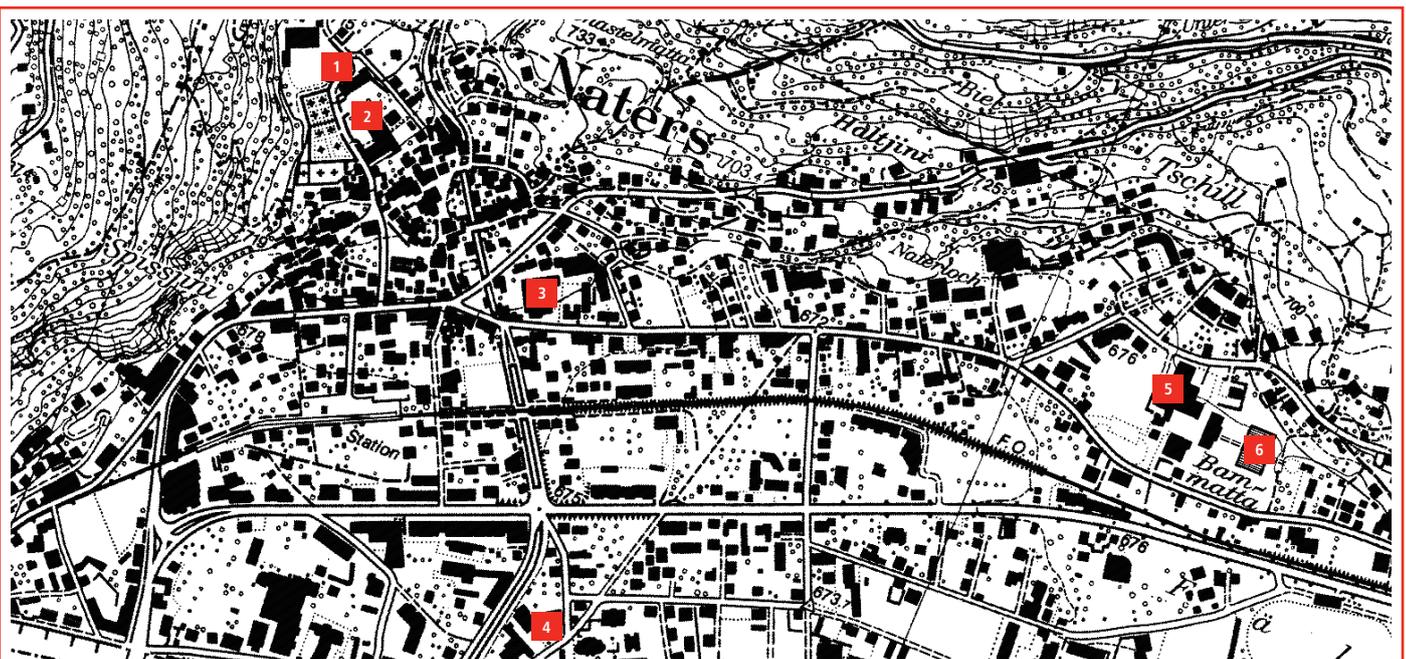
Kurs mit einem erhöhten Beitrag durchzuführen. Kursabsagen werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Kursgeld/Rückerstattungen/Versicherung

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

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

Kurslokalitäten



1 Schulhaus Ornavasso

2 Schulhaus Turmmatte

3 Zentrum Missione

4 Schulhauscontainer Sand

5 Orientierungsschulhaus Bammatta

6 Schwimmbad Bammatta

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 zu erkundigen, um den richtigen Kurs zu finden. Die Kursleiterinnen vermitteln die Lehrmittel.

Teilnehmer mindestens 6 Personen, bei weniger Teilnehmern entsprechende Kurs-gelderhöhung
Anmeldung schriftlich bis 07. September 2014

Kursleiterinnen Sprachen



<i>Maria Louisa Anthamatten</i>	<i>Tel. 076 478 86 77</i>
<i>Tatiana Batista</i>	<i>Tel. 079 157 90 07</i>
<i>Sara Jeitziner</i>	<i>Tel. 027 923 12 63</i>
<i>Agnes Rouvinez</i>	<i>Tel. 027 923 28 21</i>
<i>Cinzia Viscomi-Minniti</i>	<i>Tel. 079 349 11 91</i>

Dauer Die Kurse finden wöchentlich statt aufgeteilt auf zwei Semester zu je 15 Abenden à 1 ½ Stunden {Ausnahme Englisch für Kids und Englisch Konversation}

Englisch

Anfängerstufe 3 (SPENG01)

Kursleitung Sara Jeitziner
Kursgeld CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
Ort Schulhaus Bammatta, Zi 401
Beginn Montag, 15. September 2014
Dauer 19.30 – 21.00 Uhr

Konversation (SPENG02)

Kursleitung Sara Jeitziner
Kursgeld CHF 220.00/Semester plus Lehrmittel
Ort Schulhaus Bammatta, Zi 401
Beginn Montag, 15. September 2014
Dauer 18.30 – 19.30 Uhr

Englisch für Kids (SPENK01)

Kursleitung Maria Louisa Anthamatten
Kursgeld CHF 50.00/Kind/Monat (4–5 Kinder)
CHF 60.00/Kind/Monat (3 Kinder)
Ort Schulhaus Turmmatta, Zi 21
Beginn Donnerstag, 18. September 2014
Dauer 2 x donnerstags, 16.30 – 18.00 Uhr

Französisch

Anfängerstufe 2 (SPFR01)

Kursleitung Agnes Rouvinez
Kursgeld CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
Ort Schulhaus Bammatta, Zi 107
Beginn Dienstag, 16. September 2014
Dauer 18.30 – 20.00 Uhr

Italienisch

Anfängerstufe 1 (SPITA01)

Kursleitung Cinzia Viscomi-Minniti
Kursgeld CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
Ort Schulhaus Bammatta, Zi 311
Beginn Montag, 15. September 2014
Dauer 19.30 – 21.00 Uhr

Ort Schulhaus Bammatta, Zi 311
Beginn Dienstag, 16. September 2014
Dauer 19.30 – 21.00 Uhr

Mittelstufe 2 (SPITA03)

Kursleitung Cinzia Viscomi-Minniti
Kursgeld CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
Ort Schulhaus Bammatta, Zi 311
Beginn Dienstag, 16. September 2014
Dauer 18.00 – 19.30 Uhr

Anfängerstufe 3 (SPITA02)

Kursleitung Cinzia Viscomi-Minniti
Kursgeld CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel

Portugiesisch

Anfängerstufe 1 (SPPOR01)

Kursleitung Tatiana Batista
Kursgeld CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
Ort Schulhaus Bammatta, Zi 411
Beginn Donnerstag, 18. September 2014
Dauer 18.30 – 20.00 Uhr

Spanisch

Anfängerstufe 1 (SPSPA01)

Kursleitung Maria Louisa Anthamatten
Kursgeld CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
Ort Schulhaus Bammatta, Zi 401
Beginn Dienstag, 16. September 2014
Dauer 19.30 – 21.00 Uhr

Informatik

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



Reinhard Imhof *Tel. 027 924 32 22*
Orientierungsschullehrer

Felix Ruppen *Tel. 027 923 39 89*
pens. Orientierungsschullehrer

Kurt Schmid *Tel. 027 923 32 10*
Orientierungsschullehrer

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 erstellen, speichern, öffnen, ändern, ordnen, Windows anpassen und einrichten, eine Einladung mit WordPad schreiben.
Einstieg ins Internet: Daten suchen, herunterladen, drucken, E-Mail, Sicherheitsfragen.

Kursgeld CHF 250.00
inklusive Kursunterlagen

Teilnehmerzahl maximal 5 Personen

Kurs A (PCEIN01)

Beginn Mittwoch, 17. September 2014
Anmeldung schriftlich bis 03. September 2014
Dauer 4 x mittwochs, 16.00 – 18.00 Uhr

Kurs B (PCEIN02)

Beginn Mittwoch, 17. September 2014
Anmeldung schriftlich bis 03. September 2014
Dauer 4 x mittwochs, 19.00 – 21.00 Uhr

Kurs C (PCEIN03)

Beginn Mittwoch, 14. Januar 2015
Anmeldung schriftlich bis 01. Januar 2015
Dauer 4 x mittwochs, 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 250.00 inkl. Kursunterlagen

Kurs A (PCWEO01)

Beginn Mittwoch, 12. November 2014
Anmeldung schriftlich bis 27. Oktober 2014
Dauer 4 x mittwochs, 19.00 – 21.00 Uhr

Kurs B (PCWEO02)

Beginn Mittwoch, 25. März 2015
Anmeldung schriftlich bis 09. März 2015
Dauer 4 x mittwochs, 19.00 – 21.00 Uhr

Excel Einführung (PCEXE01)

Mit dem Programm Excel erhalten Sie in diesem Kurs einen Überblick über die wichtigsten Einsatzbereiche und Möglichkeiten von Tabellenkalkulationsprogrammen.

Kursinhalt Grundlagen Tabellenkalkulation, Gestaltung der Tabellen, Zahlen und Datumsformat, Berechnungen mit Formeln und Funktionen, Tabellenausdruck gestalten, praktische

Beispiele aus dem Alltag selber erarbeiten.

Voraussetzung PC-Einführungskurs oder gleichwertige Vorkenntnisse
Kursgeld CHF 250.00
inklusive Kursunterlagen
Beginn Dienstag, 20. Januar 2015
Anmeldung schriftlich bis 06. Januar 2015
Dauer 4 x dienstags
19.00 – 21.00 Uhr

Digitale Bildarchivierung/Fotobearbeitung mit Picasa (PCPIC01)

Mit diesem praktischen Kurs erstellen Sie Ordnung auf Ihrem PC. Wir installieren gemeinsam das Free-ware Programm Picasa. 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 130.00
Beginn Dienstag, 13. Januar 2015
Anmeldung schriftlich bis 30. Dezember 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, dann können wir gemeinsam ein individuelles Fotoalbum erstellen. Zudem wird gezeigt, wie man kleine Tisch-

kalender, Familienkalender, Grusskarten, Fotoposter, Fotoleinwände, Fotos, Tassen, Foto-Mousepads, Fotopuzzle, Postkarten, usw. ganz einfach online erstellen und bestellen kann.

Kursgeld CHF 195.00
Beginn Mittwoch, 19. November 2014
Anmeldung schriftlich bis 05. November 2014
Dauer 3 x mittwochs
19.00 – 21.00 Uhr

Doodle – Die einfachste Methode, Termine übers Internet festzulegen (PCD0001)

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 65.00
Datum Mittwoch, 12. November 2014
Anmeldung schriftlich bis 01. November 2014
Dauer 1 x mittwochs
19.00 – 21.00 Uhr

Spiritualität

Trauern mit Märchen (GSTMM01)

Es war einmal ...

Mit Hilfe eines Märchens werden wir erfahren, wie der Weg durch die Trauer aussehen kann. Wir werden hören, dass niemand nur durch fremde Hilfe und unverändert aus der Trauer hervorgehen wird. Symbolik der Märchen werden genutzt um begreiflich zu machen, wie der Kreis der Trauer sich schliesst und der Zugang zur Lebendigkeit wieder gefunden werden kann.

Kursleitung	Caroline Walker Miano
Kursgeld	CHF 120.00
Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum

Kursleiterin Spiritualität



Caroline Walker Miano **Tel. 078 832 99 95**
Sterbe- und Trauerbegleiterin
Stellenleiterin und Präsidentin des
Oberwalliser Verein für Sterbe- und Trauerbegleitung
Kinderbuchautorin

Beginn	Dienstag, 20. Januar 2015
Anmeldung	schriftlich bis 06. Januar 2015
Dauer	2 x dienstags, 19.30 – 21.00 Uhr

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, 17. März 2015
Anmeldung	schriftlich bis 04. März 2015
Dauer	2 x dienstags 20.00 – 22.00 Uhr

KursleiterInnen Erziehung/Psychologie



Barbara Ritz **Tel. 079 255 01 40**
Naturheilärztin und Erwachsenenbildnerin
Philipp Schmid **Tel. 027 923 70 47**
dipl. Psychologe
Alice Walker **Tel. 076 456 57 80**
Ausbildnerin mit eidg. Fachausweis
und Familientrainerin

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, 27. Oktober 2014
Anmeldung	schriftlich bis 14. Oktober 2014
Dauer	6 x montags, 18.30 – 20.00 Uhr

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, 16. September 2014
Anmeldung schriftlich bis 03. September 2014
Dauer 2 x dienstags, 20.00 – 22.00 Uhr

Kinder verstehen – gemeinsam wachsen (EPKVW01)

Wie Sie mit Kindern eine warme, lebhafte und herzliche Beziehung leben.

Kursleitung Alice Walker
Kursgeld CHF 115.00 inkl. Kursunterlagen

und Getränke
Ort Schulhaus Ornavasso, Medienraum
Beginn Dienstag, 09. Juni 2015
Anmeldung schriftlich bis 24. Mai 2015
Dauer 2 x dienstags, 20.00 – 22.00 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, 02. Dezember 2014
Anmeldung schriftlich bis 19. November 2014
Dauer 2 x dienstags
20.00 – 22.00 Uhr

Vortrag «Das Drama im Mutterleib – der verlorene Zwilling»

Einsamkeit, unerklärliche Schuldgefühle und eine unerfüllte Sehnsucht nach Einheit können ein Zeichen sein, dass ein Zwilling oder Mehrlinge den Weg ins Leben begleitet haben. Jede 10. Schwangerschaft beginnt nicht allein ... Bisher ist wenig bekannt, wie wichtig die Zeit im Bauch der Mutter für das weitere Leben ist. Die Reise ins Leben wird oft nicht allein angetreten. Rund jeder 10. Mensch ist zu Beginn der Schwangerschaft nicht allein. Sind Zwillinge in der Gebärmutter und einer stirbt, ist es für den Überlebenden ein gewaltiger Schock, der später nicht mehr bewusst ist. Ein Loch bleibt in der Seele zurück. Quälende Sehnsucht, Einsamkeit und unerklärliche Schuldgefühle können die Folge dieses frühen Verlustes sein. Der verlorene Zwilling wird überall gesucht.

Vielleicht warst du zu Beginn der Schwangerschaft nicht allein im Bauch deiner Mutter. Du konntest deinen Bruder oder deine Schwester spüren. Du hast sein oder ihr Herz schlagen hören, dich zu-

sammen bewegt und in den Ozeanen des Fruchtwassers gespielt. Eines Tages hört das Geschwister auf zu wachsen. Sein Herz wird schwächer und es stirbt. Dann bist du allein. Nach der Geburt legt sich ein Schleier des Vergessens auf alles, was du vorher erfahren hast.

Möchtest du erfahren, ob all das, was du damals erlebt hast, spurlos verschwunden und erledigt ist? Möchtest du als Mutter erfahren, ob du dich daran erinnern kannst, ob du Zwillinge oder Mehrlinge erwartet hast? Mit Fallbeispielen schildert die Kursleiterin einfühlsam die Auswirkungen des frühen Verlustes und zeigt Wege der seelischen Heilung.

Referentin Barbara Ritz
Kursgeld CHF 45.00
Ort Zentrum Missione
Saal Geimen
Dauer 1 x donnerstags
20.00 – 21.00 Uhr

Vortrag A (EPDVZ01)

Beginn Donnerstag, 09. Oktober 2014
Anmeldung schriftlich bis 29. September 2014

Vortrag B (EPDVZ02)

Beginn Donnerstag, 29. Januar 2015
Anmeldung schriftlich bis 14. Januar 2015

Workshop «Wie erreiche ich meine Ziele»

Deine persönlichen Lebensziele sind deine Grundlagen für ein erfolgreiches Leben. Du bestimmst selbst, wie dein Leben geschrieben wird. Du erfährst, wie du Schwung in deine Lebensqualität bringen kannst.

Kursleitung Barbara Ritz
Kursinhalt Möchtest du ...
... endlich deine Ziele erreichen?
... wissen, wie du in Zukunft Schritt für Schritt deine Ziele erreichen kannst?
... wissen, wie du deine Blockaden lösen kannst, die dich bis heute daran gehindert haben, das Leben zu führen, das du möchtest?
... wissen, wie du die Macht dei-

nes Unterbewusstseins einsetzen und nutzen kannst, um deine Ziele zu erreichen?

Nutze die Macht deiner Vorstellungskraft und erreiche ab heute deine persönlichen Ziele.

Kursgeld CHF 65.00
Ort Zentrum Mission, Saal Geimen
Dauer 1 x donnerstags
19.00 – 21.00 Uhr

Workshop A (EPWMZ01)

Beginn Donnerstag, 06. November 2014
Anmeldung schriftlich bis 24. Oktober 2014

Workshop B (EPWMZ02)

Beginn Donnerstag, 12. März 2015
Anmeldung schriftlich bis 01. März 2015

Workshop Selbsthypnose

Die Selbsthypnose bietet dir den Zugang zu den unterschiedlichsten Funktionen des menschlichen Nervensystems. Sie hat eine Auswahl von verschiedenen Techniken und Vorgehensweisen, die das Ziel haben, eine Trance zu erzeugen. Trance ist ein ganz natürlicher Bewusstseinszustand und zwar einer von vielen möglichen. Diese Art von Trance kennst du bestimmt: versunken in die Arbeit sein, nach innen gekehrt, vertieft in ein Buch usw. In diesem Trancezustand der Hypnose bist du ganz bei dir und die Gefühle werden intensiver, Erinnerungen und Vorstellungskraft vertiefen sich. Das Unterbewusstsein ist das, was dich ausmacht. Es bestimmt unbewusst in dir all diese inaktiven Elemente deiner Psyche in deinem täglichen Denken, Handeln und Entscheiden.

Erfahre die Selbsthypnose als ein Werkzeug, von dem du vielfältig profitieren kannst. Wie zum Beispiel das Selbstbewusstsein stärken, fröhlicher, glücklicher, gesünder und leistungsfähiger werden, negative Gefühle, Verhaltensweisen und Gewohnheiten durch Positives ersetzen, den Stress besser managen, dein Immunsystem ankurbeln oder lang

ersehnte Ziele erreichen. Das Schönste daran ist: Die Selbsthypnose ist leicht erlernbar und ein Geschenk an dich selber.

Selbsthypnose ist eine hervorragende Methode zur Selbsthilfe und hat das Bestreben, dem Menschen zu immer mehr Kompetenzen zu verhelfen, so dass er immer weniger auf einen Therapeuten angewiesen ist.

Kursleitung Barbara Ritz
Kursgeld CHF 65.00
Ort Zentrum Mission
Saal Blatten
Dauer 1 x donnerstags
19.30 – 21.30 Uhr

Workshop A (EPSEH01)

Beginn Donnerstag, 11. Dezember 2014
Anmeldung schriftlich bis 30. November 2014

Workshop B (EPSEH02)

Beginn Donnerstag, 16. April 2015
Anmeldung schriftlich bis 02. April 2015

Gesundheit und Wohlbefinden

Aktiv gegen Osteoporose – sicher stehen, sicher gehen und fit in den Winter

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 und Gangschulung.
Kursgeld	CHF 170.00 inkl. Heimprogramm und Unterlagen
Ort	Schulhaus Bammatta Spielhalle UG

KursleiterInnen Gesundheit/ Wohlbefinden



Daniela Ammann Zumba®-Instruktorin	Tel. 079 730 43 31
Caroline Bumann Atemtherapeutin sbam	Tel. 027 924 24 36
Siegfried Burgener Sarah Imboden Reinke Nordicwalkinginstruktorin	Tel. 027 923 24 25 Tel. 079 774 28 81
Jacqueline Jenelten Liz. PMT-SwingWalking Instruktorin	Tel. 079 461 12 01
Anselm Mutter dipl. Feng Shui Berater	Tel. 078 606 11 60
Nicole Ruppen Physiotherapeutin	Tel. 027 924 14 84
Alexandra Schmid-Werlen Fussreflexzonentherapeutin (krankenkassenanerkannt)	Tel. 079 719 82 86

Dauer	10 x montags 10.00 – 11.00 Uhr
Mitbringen	Bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe, Matte

Kurs A (GWOST01)

Beginn	Montag, 15. September 2014
Anmeldung	schriftlich bis 01. September 2014

Kurs B (GWOST02)

Beginn	Montag, 09. März 2015
Anmeldung	schriftlich bis 24. Februar 2015

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 120.00 inkl. Kursmaterial
Ort	Schulhaus Bammatta Spielhalle UG
Beginn	Montag, 12. Januar 2015
Anmeldung	schriftlich bis 30. Dezember 2014
Dauer	6 x montags 19.00 – 20.00 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 dynamisches Stehen, Sitzen, Heben im

Alltag; Verbesserungen des Körperbewusstseins.

Kursgeld	CHF 80.00
Ort	Schulhaus Bammatta Spielhalle UG
Beginn	Montag, 18. Mai 2015
Anmeldung	schriftlich bis 04. Mai 2015
Dauer	4 x montags 19.00 – 20.00 Uhr
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Frotteehandtuch, Softbälle, Matte

Atem, Bewegung und Ton nach Ilse Middendorf

**«Wer nach Aussen blickt, träumt,
wer nach Innen blickt, ist wach!»**

Was gefällt dir an deiner Stimme? Sprichst du gerne? Singst du gerne? Möchtest du gehört werden? Bist du auf der Suche nach Leichtigkeit, Flexibilität und Freiheit in der Gestaltung? Es fehlt dir an Antriebskraft und an Lebensfreude?

Kursinhalt	Im Kurs werden einfache Atem- und Körperübungen gemacht, welche die Kraft dort mobilisieren, wo sie ist, um die Leichtigkeit dort entstehen zu lassen, wo sie nötig ist. Entscheidend für das persönliche Wohl ist die Beziehung zu sich selbst. Erst durch innere Zufriedenheit ist eine funktionierende Kommunikation mit der Umwelt möglich. Der eigenen Wertschätzung, getragen von Körper und Seele, verleihst du dann eine unverkennbare Stimme in dieser Gesellschaft. Der Atem wird mit einfachen, wirksamen Übungen im Sitzen, Gehen oder Stehen belebt und befreit. Der Atemrhythmus wird ausgeglichen, die Atemkraft gestärkt.
-------------------	---

Dabei steht die Erfahrung des eigenen Körpers, das Empfindungsbewusstsein, Sammlungsfähigkeit und Durchlässigkeit des Körpers im Vordergrund. Es wird am freien Fluss der Atembewegung gearbeitet, manchmal mit Unterstützung eines Tones. Im Kurs lernst du, dich einzulassen auf den Moment und auf dich selbst.

Kursleitung	Caroline Bumann
Kursgeld	CHF 140.00
Ort	Zentrum Mission, Saal Blatten
Mitbringen	Bequeme Kleidung, warme Socken

Kurs A (GWABT01)

Beginn	Mittwoch, 29. Oktober 2014
Anmeldung	schriftlich bis 15. Oktober 2014
Dauer	6 x mittwochs 19.00 – 20.00 Uhr

Kurs B (GWABT02)

Beginn	Mittwoch, 14. Januar 2015
Anmeldung	schriftlich bis 02. Januar 2015
Dauer	6 x mittwochs 19.00 – 20.00 Uhr

Pendeln (GWPEN01)

Was ist pendeln? Wie funktioniert das Pendeln? Was kann ich pendeln? Im Kurs werden diverse Übungen gezeigt.

Kursleitung	Anselm Mutter
Kursgeld	CHF 510.00

Ort	Schulhaus Turmmatte Medienraum
Beginn	Montag, 19. Januar 2015
Anmeldung	schriftlich bis 06. Januar 2015
Dauer	4 x montags, 19.30 – 20.20 Uhr
Mitbringen	Eigenes Pendel

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	Mit 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	Schulhaus Bammatta Spielhalle UG
Beginn	Montag, 12. Januar 2015
Anmeldung	schriftlich bis 30. Dezember 2014
Dauer	6 x montags, 18.00 – 19.00 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, 15. September 2014
Anmeldung	schriftlich bis 03. September 2014
Ort	Schulhaus Bammatta, Spielhalle UG
Dauer	09.00 – 10.00 Uhr

Kurs B (GWRUC02)

Beginn	Montag, 15. September 2014
Anmeldung	schriftlich bis 03. September 2014

Ort	Schulhaus Bammatta, Spielhalle UG
Dauer	18.00 – 19.00 Uhr

Kurs C (GWRUC03)

Beginn	Montag, 15. September 2014
Anmeldung	schriftlich bis 03. September 2014
Ort	Schulhaus Bammatta, Spielhalle UG
Dauer	19.00 – 20.00 Uhr

Kurs D (GWRUC04)

Beginn	Montag, 09. März 2015
Anmeldung	schriftlich bis 17. Februar 2015
Ort	Schulhaus Bammatta, Spielhalle UG
Dauer	09.00 – 10.00 Uhr

Kurs E (GWRUC05)

Beginn	Montag, 09. März 2015
Anmeldung	schriftlich bis 17. Februar 2015
Ort	Schulhaus Bammatta, Spielhalle UG
Dauer	18.00 – 19.00 Uhr

Kurs F (GWRUC06)

Beginn	Montag, 09. März 2015
Anmeldung	schriftlich bis 17. Februar 2015
Ort	Schulhaus Bammatta, Spielhalle UG
Dauer	19.00 – 20.00 Uhr

Schüssler Salz (GWSCU01)

Schüssler Salze an zwei Abenden kennenlernen. Was sind Mineralsalze? Wodurch entsteht ein Mineralstoffbedarf und wie decke ich diesen ab? Was erreicht eine Therapie mit Schüssler Salzen? Wie wende ich Schüssler Salze im Alltag an? Abgabe eines kleinen Skripts an alle Teilnehmenden.

Kursleitung	Alexandra Schmid-Werlen
Kursgeld	CHF 150.00
Ort	Schulhaus Turmmatta, Medienraum
Beginn	Montag, 17. November 2014
Anmeldung	schriftlich bis 03. November 2014
Daten	17. und 18. November 2014
Dauer	2 x 19.00 – 21.00 Uhr

Schüssler Ergänzungssalze (GWSES01)

Schüssler Ergänzungssalze an zwei Abenden kennen lernen. Was sind das für Salze und wann ist es nötig, diese Ergänzungssalze einzusetzen? Abgabe eines kleinen Skripts an alle Teilnehmer.

Kursleitung Alexandra Schmid-Werlen

Kursgeld CHF 150.00
Ort Schulhaus Turmmatta, Medienraum
Beginn Montag, 19. Januar 2015
Anmeldung schriftlich bis 05. Januar 2015
Daten 19. und 20. Januar 2015
Dauer 2 x 19.00 – 21.00 Uhr

Yogakurs (GWYOG01)

Immer mehr Menschen fühlen sich vom Yoga angezogen, weil sie einen Ausgleich zum oft belastenden Alltag suchen und ihren Körper beweglich, kräftig und gesund halten wollen. Indem der Körper immer wieder gedehnt, gestärkt und entspannt wird, und der Geist und die Psyche in tiefer Entspannung zur Ruhe kommen, erhalten sie ein Gefühl tiefen inneren Friedens, der ihre wahre Natur ausmacht. «Yoga ist ein Weg des Erwachens, eine Wissenschaft der Gesundheit, ein Weg der persönlichen Entwicklung, eine Lebenskunst».

Kursleitung Siegfried Burgener
Kursgeld CHF 150.00
Ort Schulcontainer Sand
Beginn Mittwoch, 10. September 2014
Anmeldung schriftlich bis 31. August 2014
Daten 10. / 17. / 24. September, 01. / 08. Oktober, 05. / 12. / 19. November
Dauer 18.00 – 19.15 Uhr
Mitbringen Bequeme, lockere Kleidung (z. B. Trainer), persönliches Tuch, Yogamatte (auf Anfrage wird eine Matte zur Verfügung gestellt)

SwingWalking – Präventiv-Medizinisches Training auf dem Mini-Trampolin

Fit durch den Alltag – Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet, für alt und jung, unabhängig von der persönlichen Fitness. Im Speziellen eignet sich das Training aber gerade für ältere Menschen.

Das PMT-SwingWalking bietet eine umfassende Sturzprophylaxe, ist gelenk-, rücken- und bandscheibenschonend, verbessert Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination. Beim Konzept handelt es sich um ein effizientes Ganzkörpertraining, ideal für den täglichen Gebrauch. Es ist spielend zu erlernen und einfach umzusetzen. Das Training bringt gute Laune, bereitet Freude und macht einfach Spass. Die Gesundheitsprävention im und fürs Alter!

PMT-SwingWalking – mit motivierender Musik den Zivilisationskrankheiten «davon swingen» und Ge-

sundheit und neuem Wohlbefinden «entgegenfedern».

Kursleitung Jacqueline Jenelten
Kursgeld CHF 180.00
Ort Schulhaus Bammatta, Spielhalle UG
Teilnehmerzahl maximal 9 Personen

Kurs A (GWSWW01)

Beginn Mittwoch, 10. September 2014
Anmeldung schriftlich bis 01. September 2014
Dauer 7 x mittwochs, 19.00 – 20.00 Uhr

Kurs B (GWSWW02)

Beginn Mittwoch, 07. Januar 2015
Anmeldung schriftlich bis 29. Dezember 2014
Dauer 7 x mittwochs, 19.00 – 20.00 Uhr

Impressum

INFO erscheint
6 bis 8 Mal pro Jahr
38. Jahrgang, August 14
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

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
Besammlng	Schulhaus Ornavasso

Kurs A (GWNOW01)

Beginn	Montag, 15. September 2014
Anmeldung	schriftlich bis 02. September 2014
Dauer	4 x montags, Zeit auf Anfrage

Kurs B (GWNOW02)

Beginn	Montag, 13. April 2015
Anmeldung	schriftlich bis 02. April 2015
Dauer	4 x montags, Zeit auf Anfrage

Zumba (GWZUM01)

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
Ort	Schulhaus Bammatta, Turnhalle
Beginn	Donnerstag, 04. September 2014
Anmeldung	schriftlich bis 22. August 2014
Dauer	10 x donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr

Kochkurse

Wer liebt nicht das feine Essen und Trinken? Wer zudem 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. Die Kursteilnehmer verpflichten sich, jeweils am Abend bei den Aufräumungs- und Reinigungsarbeiten der Küche mitzuhelfen.

Kursleiter Kochkurse

Luigi Guerra *Tel. 027 923 14 40*
Koch Personalrestaurant Lonza

Hinweis: Jedes Jahr werden andere Rezepte gekocht.
Mitbringen: Schürze und zwei Küchentücher

Grillkurs (KOGRK01)

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

Beginn	Montag, 25. August 2014
Anmeldung	schriftlich bis 18. August 2014
Dauer	3 x montags 19.00 – 22.00 Uhr

Wildgerichte (KOWIG01)

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

Datum	Montag, 29. September 2014
Anmeldung	schriftlich bis 13. September 2014
Daten	29. September, 06. und 27. Oktober
Dauer	3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

Antipasti aus Italien (KOANI01)

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

Beginn	Montag, 03. November 2014
Anmeldung	schriftlich bis 20. Oktober 2014
Dauer	3 x montags 19.00 – 22.00 Uhr

Candle Light Dinner (KOCLD01)

Kochen für Ihren Partner, Ihre Partnerin und gemeinsam geniessen

Kursleitung Luigi Guerra
Kursgeld CHF 35.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.

Ort Schulhaus Bammatta
Beginn Montag, 01. Dezember 2014
Anmeldung schriftlich bis 17. November 2014
Dauer 1 x montags
19.00 – 22.00 Uhr

Leckeres aus dem Wok (KOLAW01)

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

Beginn Montag, 05. Januar 2015
Anmeldung schriftlich bis 22. Dezember 2014
Dauer 3 x montags
19.00 – 22.00 Uhr

Ideale Saucen (KOISA01)

Saucen ABC zu Teigwaren, Fleisch und Fisch
Kursleitung Luigi Guerra
Kursgeld CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.
Ort Schulhaus Bammatta

Beginn Montag, 26. Januar 2015
Anmeldung schriftlich bis 12. Januar 2015
Dauer 3 x montags
19.00 – 22.00 Uhr

Grossartige Gerichte für «Fleischtiger» (KOGGF01)

Kursleitung Luigi Guerra
Kursgeld CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.
Ort Schulhaus Bammatta
Beginn Montag, 16. Februar 2015

Anmeldung schriftlich bis 02. Februar 2015
Daten 16. Februar, 09. und 16. März
Dauer 3 x montags
19.00 – 22.00 Uhr

Schweizer Spezialitäten (KOCHS01)

Kursleitung Luigi Guerra
Kursgeld CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.
Ort Schulhaus Bammatta
Beginn Montag, 23. März 2015

Anmeldung schriftlich bis 09. März 2015
Daten 23. / 30. März und 13. April
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 B (KOGRF02)
Beginn Montag, 18. Mai 2015
Anmeldung schriftlich bis 04. Mai 2015
Daten 18., 25. Mai und 01. Juni 2015
Dauer 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

Kurs A (KOGRF01)

Beginn Montag, 20. April 2015
Anmeldung schriftlich bis 06. April 2015
Dauer 3 x montags
19.00 – 22.00 Uhr

Kurs C (KOGRF03)

Beginn Montag, 08. Juni 2015
Anmeldung schriftlich bis 26. Mai 2015
Dauer 3 x montags
19.00 – 22.00 Uhr

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, 24. März 2015
Anmeldung	schriftlich bis 12. März 2015
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
Besammlungs-	Schwimmbad Bammatta
Datum	Samstag, 21. Februar 2015
Anmeldung	schriftlich bis 07. Februar 2015
Dauer	1 x samstags, 14.00 – 17.00 Uhr
Mitbringen	Handsäge, Baumschere (wenn vorhanden)

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 Mission
Datum	Samstag, 21. März 2015
Anmeldung	schriftlich bis 07. März 2015
Dauer	1 x samstags, 14.00 – 17.00 Uhr
Mitbringen	Handsäge, Baumschere (wenn vorhanden)



Kreatives Gestalten

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 290.00 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

Kursleiterinnen Kreatives Gestalten



Rosmarie Clausen-Salzmann Tel. 027 924 52 85
Heidi Kuonen-Goetz Tel. 027 455 04 56
Evi Kimmig Tel. 078 683 83 98

Kurs A (KGMAL01)

Beginn Donnerstag, 04. September 2014
Anmeldung schriftlich bis 26. August 2014
Dauer 8 x donnerstags
19.00 – 21.30 Uhr

Kurs B (KGMAL02)

Beginn Dienstag, 02. September 2014
Anmeldung schriftlich bis 24. August 2014
Dauer 8 x dienstags
19.00 – 21.30 Uhr

Herbstdekoration (KGHER01)

Mit diversen Materialien aus der Natur kreieren wir einen 60 bis 80 Zentimeter hohen Herbstschmuck.

Kursleitung Evi Kimmig
Kursgeld CHF 30.00 inkl. Material
Ort Schulhaus Turmmatta, Zimmer 15

Datum Dienstag, 07. Oktober 2014
Anmeldung schriftlich bis 29. September 2014
Dauer 1 x dienstags
19.00 – 21.30 Uhr
Mitbringen Schere, Eisenschere und Leimpistole (wenn vorhanden)

Vortrag «Wie eine Robe des 18. Jahrhunderts anziehen»

Haben Sie sich schon immer gefragt, wie sich eine Dame im 18. Jahrhundert angezogen hat? Ich kann es Ihnen zeigen und einige Tipps dazu geben.

Kursleitung Heidi Kuonen-Goetz
Kursgeld CHF 25.00
Ort Schulhaus Ornavasso
Medienraum

Vortrag A (KGROB01)

Beginn Mittwoch, 12. November 2014
Anmeldung schriftlich bis 01. November 2014
Dauer 1 x mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr

Vortrag B (KGROB02)

Beginn Mittwoch, 19. November 2014
Anmeldung schriftlich bis 05. November 2014
Dauer 1 x mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr

Vortrag C (KGROB03)

Beginn Mittwoch, 11. März 2015
Anmeldung schriftlich bis 01. März 2015
Dauer 1 x mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr

Vortrag D (KGROB04)

Beginn Mittwoch, 18. März 2015
Anmeldung schriftlich bis 10. März 2015
Dauer 1 x mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr

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 80.00 inkl. Material
Ort Schulhaus Turmmatta
Zimmer 16

Kurs A (GWFOT01)

Beginn Mittwoch, 12. November 2014
Anmeldung schriftlich bis 01. November 2014
Dauer 2 x mittwochs, 14.00 – 17.00 Uhr

Kurs B (GWFOT02)

Beginn Mittwoch, 18. März 2015
Anmeldung schriftlich bis 11. März 2015
Dauer 2 x mittwochs, 14.00 – 17.00 Uhr

Hennen aus Drahtgeflecht basteln (KGHEN01)

Mit Drahtgeflecht, Bast und Sisal werden farbige Hühner in einer Grösse von 7 bis 10 Zentimeter kreiert.

Kursleitung Evi Kimmig
Kursgeld CHF 25.00 inkl. Material
Ort Schulhaus Turmmatta, Zimmer 15

Datum Dienstag, 17. März 2015
Anmeldung schriftlich bis 10. März 2015
Dauer 1 x dienstags
19.00 – 21.30 Uhr
Mitbringen Schere, Eisenschere und Leimpistole (wenn vorhanden)

Kurse Frühling 2015

Die Kurse werden im Walliser Bote 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



Die Erwachsenenbildung Naters hat für 2014/15 wiederum ein interessantes Kursprogramm zusammengestellt und freut sich auf zahlreiche Anmeldungen.

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	