



## Erwachsenenbildung

**Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Hört man damit auf, treibt man zurück.** (Lao Tse)

Werte Damen und Herren

Lernen bzw. Weiterbilden ist Teil unseres Lebens. Bildung bewirkt Veränderungen in unserem Leben und lässt uns weiter kommen! Die Erwachsenenbildung Naters bietet Ihnen dazu Anregungen und Möglichkeiten.

Die Programmbroschüre erscheint im neuen Kleid mit einer breiten Palette von verschiedenen interessanten Weiterbildungsangeboten in Informatik, Glaube und Spiritualität, Erziehung, Kommunikation, Gesundheit, Freizeit, kreatives Gestalten, Haus und Hobby usw. Die Kursleiterinnen und Kursleiter geben ihr Wissen gerne an Sie weiter.

Die Kurse sind auch im Internet ausgeschrieben. Sie finden das Kursprogramm und die Anmelde-möglichkeit unter [www.naters.ch](http://www.naters.ch) (Gemeinde/Bildung/Erwachsenenbildung). Auf den Weiterbildungsseiten des Walliser Boten sowie im **INFO** Naters werden die Kurse zudem fortlaufend veröffentlicht.

Für Anregungen oder neue Kursangebote haben wir stets ein offenes Ohr und sind dafür dankbar. Wir bemühen uns, Ihren Wünschen gerecht zu werden und hoffen, dass auch Sie unter den vielen Möglichkeiten etwas Passendes finden werden.

**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**  
**Telefon 027 923 07 15**  
**E-Mail: [erwachsenenbildung@naters.ch](mailto:erwachsenenbildung@naters.ch)**

Werte Mitbürgerinnen  
Werte Mitbürger



*Wer hat nicht schon das Gefühl der Frustration erlebt, als ihm in der Schule der Lernstoff fürs Leben überflüssig erschien, wie eine Anhäufung uninteressanter Fakten, die mit dem eigenen pulsierenden Leben nichts zu tun hatten? Viele entdecken den Reichtum des Wissens oft viel später und reiben sich die Augen, wieso ihnen diese Erkenntnis nicht schon früher aufgegangen ist.*

*Wissen trägt zu unserer Selbsterkenntnis bei. Seit Jahren erfreuen sich die Kurse, welche von der kommunalen Erwachsenenbildung angeboten werden, grosser Beliebtheit. Suchen Sie für sich oder Ihre Angehörigen eine geeignete Aus- oder Weiterbildung, hilft Ihnen diese Broschüre 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 hier am richtigen Ort.*

*Sie finden in dieser Broschüre ausführliche Informationen zu einem breiten Weiterbildungsangebot der Gemeinde Naters. Ich lade Sie, liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, herzlich ein, von diesem Angebot zu profitieren und sich für den einen oder anderen Kurs anzumelden.*

**Manfred Holzer**  
**Gemeindepäsident**

Inhaltsverzeichnis		Seite		Seite
<b>Allgemeine Hinweise</b>		3		
<b>Sprachkurse</b>		3		
Französisch		4	Schröpfen	12
Englisch		4	Rückengymnastik	13
Italienisch		4	Beckenbodengymnastik – Werden Sie aktiv!	13
			Beckenbodengymnastik – Übung macht die Meisterin!	13
			Atem und Bewegung mit integriertem Beckenbodentraining	13
<b>Informatik</b>		4	Osteoporose-Kurs	14
Kursübersicht Informatik		4	Was ist Nordicwalking?	14
PC-Kurse nach Mass		5	Nordicwalking 50+	14
PC-Einführung		5		
Word Einführung		5	<b>Kochkurse</b>	15
Word Aufbau		5	Primi Piatti	15
Excel Einführung		6	Asiatische Küche à la Luigi	15
Internet kennen lernen		6	Wildgerichte	15
Präsentationen mit PowerPoint		6	Internationale Küche	15
Serienbriefe und Adresstiketten erstellen mit Word		7	Zubereitung verschiedener Saucen	15
Glückwunschkarten gestalten mit dem Computer		7	Fischgerichte	15
Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop		7	Grillieren	16
Digital fotografieren		7	Weihnachtsbiskuits	16
			Kochkurs für Männer	16
<b>Glauben/Spiritualität</b>		8	<b>Weindegustation</b>	16
Biblische Texte und Geschichten verstehen lernen		8	Degustationskurs Wein	16
			Wein-Degustationskurs für Fortgeschrittene	16
<b>Erziehung/Psychologie</b>		8		
Konfliktstrategie anstatt Harmoniesucht:			<b>Blumen und Pflanzen</b>	17
Wie streite ich erfolgreich?		9	Adventsfloristik	17
Wenn Eltern die Wut packt!			Grabschmuck/Grabbeepflanzung leicht gemacht	17
Wohin mit meinem Ärger und mit meiner Wut?		9	Frühlingserwachen im Garten und auf dem Balkon	17
Teen Triple P Erziehungsprogramm für Eltern von Jugendlichen (12–16 Jahre)		9		
Elternkurs: Starke Eltern – Starke Kinder		9	<b>Farben der Schönheit</b>	17
Einstimmen – den Tag zum Klingen bringen		10	Trend Workshop	17
Schnabelwetze		10	Best Age	17
Das Leben ist lebenswert		10		
<b>Kommunikation</b>		10	<b>Kreatives Gestalten</b>	18
Ich habe was zu sagen		10	Ein Zwerg aus gefilterter Schafwolle	18
			Aquarellmalerei	18
<b>Massagekurs</b>		11	Acrylkurs	18
Chumm, wiär gä ga wandere va einem Ohri zum andere		11	Schwarznasenschafe	18
			Krippe: Beduinenzelt	19
			Krippenfiguren	19
			Neue Kleider für Krippenfiguren	20
<b>Gesundheit und Wohlbefinden</b>		11		
Klassische Homöopathie		11	<b>Steuererklärung ausfüllen</b>	20
Autogenes Training		12		
Die Kraft positiven Denkens – Entspannungs- und Körperübungen		12	<b>Kurse Frühling 2007</b>	20
Feng Shui		12	<b>Anmeldetalons</b>	20

# Allgemeine Hinweise

## Kursdaten

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

### Schulferien

Herbstferien	13.10.2006 – 30.10.2006
Weihnachtsferien	22.12.2006 – 08.01.2007
Sportferien	09.02.2007 – 19.02.2007
Ostern	05.04.2007 – 16.04.2007
Auffahrt	16.05.2007 – 21.05.2007

## Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt schriftlich mit dem Anmelde-talon am Schluss des **INFOS**, per E-Mail oder über Internet [www.naters.ch](http://www.naters.ch) (Gemeinde/Bildung/Erwachsenenbildung). 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 Orientierungsschule Bammatta
- 2 Zentrum Missione
- 3 Schulhaus Turmmatte
- 4 Schulhaus Ornavasso

## 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

Fax 027 923 07 62

[erwachsenenbildung@naters.ch](mailto:erwachsenenbildung@naters.ch)

[www.naters.ch](http://www.naters.ch) (Gemeinde/Bildung/Erwachsenenbildung)

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



Mayette Di Vincenzo

Tel. 027 923 04 25

Ursula Ritz

Tel. 027 923 69 63

Agnes Rouvinez

Tel. 027 923 28 21

Catherine Wullschlegler

Tel. 027 923 77 26

## Allgemeine Angaben

<b>Kursgeld</b>	CHF 225.00 pro Semester plus Lehrmittel
<b>Ort</b>	OS Bammatta
<b>Teilnehmer</b>	mindestens 8 Personen bei weniger Teilnehmern

<b>Anmeldung</b>	entsprechende Kursgelderhöhung schriftlich bis 31. August 2006
<b>Dauer</b>	Die Kurse finden wöchentlich statt aufgeteilt auf zwei Semester zu je 15 Abenden à 1 ½ Stunden

---

## Französisch

### Anfängerstufe 1

**Kursleitung** Agnes Rouvinez  
**Beginn** Dienstag, 12. September 2006  
**Dauer** 19.00 – 20.30 Uhr

### Anfängerstufe 2

**Kursleitung** Agnes Rouvinez  
**Beginn** Mittwoch, 13. September 2006  
**Dauer** 19.00 – 20.30 Uhr

---

## Englisch

### Anfängerstufe 1

**Kursleitung** Ursula Ritz  
**Beginn** Donnerstag, 14. September 2006  
**Dauer** 19.00 – 20.30 Uhr

**Beginn** Donnerstag, 14. September 2006  
**Dauer** 19.15 – 20.45 Uhr

### Anfängerstufe 2

**Kursleitung** Catherine Wullschleger

### Fortgeschrittene

**Kursleitung** Ursula Ritz  
**Beginn** Dienstag, 12. September 2006  
**Dauer** 19.30 – 21.00 Uhr

---

## Italienisch

### Anfängerstufe 1

**Kursleitung** Mayette Di Vincenzo  
**Beginn** Mittwoch, 13. September 2006  
**Dauer** 19.00 – 20.30 Uhr

**Beginn** Dienstag, 12. September 2006  
**Dauer** 19.30 – 21.00 Uhr

### Anfängerstufe 2

**Kursleitung** Mayette Di Vincenzo

### Mittelstufe 1

**Kursleitung** Mayette Di Vincenzo  
**Beginn** Donnerstag, 14. September 2006  
**Dauer** 18.00 – 19.30 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 Tabelle zeigt Ihnen eine Übersicht über das aktuelle Jahreskursangebot in diesem Bereich.

**Ort** Die Informatik-Kurse finden alle im Orientierungsschulhaus Bammatta, Naters, statt.

### Kursleiter Informatik



**Gilbert Briand** **Tel. 027 923 41 25**

*Ausbildungsverantwortlicher*

**Marc Burgener** **Tel. 027 945 13 31**

*Sekundarlehrer, MCSE*

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

*Orientierungsschullehrer*

**Josef Fux** **Tel. 027 923 71 17**

*Fotograf*

---

## PC-Kurse nach Mass

Sie interessieren sich für ein bestimmtes Gebiet der Informatik. In Ihrem Berufsumfeld oder Ihrem Kollegenkreis finden Sie eine Gruppe von 8 Personen, die

sich für die gleichen Inhalte interessieren. Rufen Sie uns an. Wir können Ihre Wünsche im Rahmen der ausgeschriebenen Kurse erfüllen.

---

## PC-Einführung

Haben Sie bisher noch nie mit Computer-Systemen gearbeitet oder fühlen Sie sich unsicher mit dem PC? Dieser Kurs bietet Ihnen eine grundlegende Einführung in die Bedienung von Windows. Anschließend ist es sinnvoll, wenn Sie den Einführungskurs in Word, PowerPoint oder den Internet-Kurs besuchen.

**Kursinhalt** Was ist ein PC, was kann er, Bedienung von Maus und Tastatur, Aufbau von Windows 2000, Arbeitsoberfläche (Desktop), Taskleiste, Explorer, allg. Windows Operatio-

nen, Einblick in die Office-Programme, Übungsbeispiele.  
CHF 150.00 inkl. Kursunterlagen

### Kursgeld

#### Kurs A

**Beginn**  
**Anmeldung**  
**Dauer**

Montag, 04. September 2006  
schriftlich bis 21. August 2006  
4 x montags, 19.00 – 21.00 Uhr

#### Kurs B

**Beginn**  
**Anmeldung**  
**Dauer**

Mittwoch, 10. Januar 2007  
schriftlich bis 27. Dezember 2006  
4 x mittwochs, 19.00 – 21.00 Uhr

---

## Word Einführung

Word für Windows hat sich mittlerweile zum Standard-Textverarbeitungsprogramm im Bürobereich entwickelt. Wenn Sie 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, die Hilfefunktionen von Word, Grundlagen der Textgestaltung, weiterführende Textgestaltung, Tabellen, Drucken mit Word, Auto Texte, Rechtschreibung, Sil-

bentrennung, Synonyme.  
**Voraussetzung** PC-Einführungskurs/Kenntnisse des Betriebssystems Windows  
CHF 300.00 inkl. Kursunterlagen

### Voraussetzung

### Kursgeld

#### Kurs A

**Beginn**  
**Anmeldung**  
**Dauer**

Montag, 02. Oktober 2006  
schriftlich bis 18. September 2006  
8 x montags, 19.00 – 21.00 Uhr

#### Kurs B

**Beginn**  
**Anmeldung**  
**Dauer**

Mittwoch, 21. Februar 2007  
schriftlich bis 10. Februar 2007  
8 x mittwochs, 19.00 – 21.00 Uhr

---

## Word Aufbau

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses Word Einführung.

**Kursinhalt** Formatierung mit Formatvorlagen, Dokumentenverwaltung, Grafiken und Cliparts, Dokumentvorlagen, Serienbriefe, Abschnitte, Spalten, Kopf-/Fusszeilen, Fuss- und Endnoten, Grafische Gestaltungsmöglichkeiten, Datenimport/-export und OLE, individuelle Konfiguration.

**Voraussetzung** Besuch Word Einführungskurs oder

gleichwertige Kenntnisse  
CHF 200.00 (Kursunterlagen: Weiterführung des Einführungskurses)

### Kursgeld

#### Kurs A

**Beginn**  
**Anmeldung**  
**Dauer**

Dienstag, 05. September 2006  
schriftlich bis 22. August 2006  
6 x dienstags, 19.00 – 21.00 Uhr

#### Kurs B

**Beginn**  
**Anmeldung**  
**Dauer**

Mittwoch, 25. April 2007  
schriftlich bis 13. April 2007  
6 x mittwochs, 19.00 – 21.00 Uhr

---

## Excel Einführung

Anhand von MS Excel 2000 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, den Tabellenausdruck gestalten, Verknüpfung von Tabellen, praktische Beispiele aus dem Alltag selber erarbeiten.

**Voraussetzung** PC-Einführungskurs oder gleichwertige Vorkenntnisse  
**Kursgeld** CHF 225.00 inkl. Kursunterlagen

**Kurs A**  
**Beginn** Montag, 04. September 2006  
**Anmeldung** schriftlich bis 21. August 2006  
**Dauer** 6 x montags, 19.00 – 21.00 Uhr

**Kurs B**  
**Beginn** Montag, 19. Februar 2007  
**Anmeldung** schriftlich bis 07. Februar 2006  
**Dauer** 6 x montags, 19.00 – 21.00 Uhr

---

## Internet kennen lernen

Der Kurs macht Sie mit den Grundlagen des Internets bekannt und erleichtert Ihnen den Umgang mit dem Medium.

**Kursinhalt** Welche Geräte und Software ist nötig? Wie finde ich mich zurecht? Begriffe wie: Provider, Links, E-Mail, Browser, Download, Suchmaschinen werden erläutert. Mit Netscape/Internet Explorer arbeiten Sie sich ins Internet ein.

**Voraussetzung** PC-Einführungskurs oder gleich-

wertige Vorkenntnisse  
**Kursgeld** CHF 190.00 inkl. Kursunterlagen

**Kurs A**  
**Beginn** Dienstag, 31. Oktober 2006  
**Anmeldung** schriftlich bis 17. Oktober 2006  
**Dauer** 5 x dienstags, 19.30 – 21.30 Uhr

**Kurs B**  
**Beginn** Mittwoch, 18. April 2007  
**Anmeldung** schriftlich bis 07. April 2007  
**Dauer** 5 x mittwochs, 19.30 – 21.30 Uhr

---

## Präsentationen mit PowerPoint

Die Präsentation von Unterlagen verschiedenster Art wird immer wichtiger. Mit PowerPoint können Sie diese leicht in eine ansprechende Form bringen.

**Kursinhalt** Grafiken erstellen, ClipArt, Tabellen, Organigramme und andere Objekte, eine Masterfolie definieren, Folienübergänge festlegen, Texten und Grafiken Animationseffekte zuweisen. Am Schluss des Kurses können Sie einfache Präsentationen erstellen.

**Voraussetzung** Besuch PC-Einführungskurs  
**Kursgeld** CHF 225.00 inkl. Kursunterlagen

**Kurs A**  
**Beginn** Montag, 30. Oktober 2006  
**Anmeldung** schriftlich bis 16. Oktober 2006  
**Dauer** 6 x montags, 19.30 – 21.30 Uhr

**Kurs B**  
**Beginn** Mittwoch, 21. Februar 2007  
**Anmeldung** schriftlich bis 07. Februar 2007  
**Dauer** 6 x mittwochs 19.30 – 21.30 Uhr

---

## Serienbriefe und Adresstiketten mit Word

<b>Kursinhalt</b>	Sie möchten erlernen, wie Sie mit Hilfe von Word verschiedene Personen gezielt anschreiben können. Sie möchten ausgehend von einer Adressliste Briefe erstellen, in welchen die Personen individuell mit Vorname, Nachname usw. angesprochen werden. Sie lernen auch Etiketten für diese Personen zu erstellen und auszudrucken.
<b>Voraussetzung</b>	Word Einführung
<b>Kursgeld</b>	CHF 120.00
<b>Beginn</b>	Mittwoch, 06. September 2006
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 23. August 2006
<b>Dauer</b>	3 x mittwochs, 19.00 – 21.00 Uhr

---

## Glückwunschkarten gestalten mit dem Computer

Sie lernen an diesem Kurs, wie man mit dem Computer ganz persönliche Geburtstagskarten, Menukarten usw. gestalten kann.

<b>Kursinhalt</b>	Anhand von Beispielen entdecken Sie, worauf bei der Gestaltung von Karten geachtet werden sollte und erstellen selber Karten, die nirgends gekauft werden können und wie Sie so der zu beschenkenden Person besonders viel Freude bereiten.
<b>Voraussetzung</b>	Kenntnisse in Word (Word-Einführungskurs) oder in PowerPoint
<b>Kursgeld</b>	CHF 120.00
<b>Beginn</b>	Mittwoch, 20. September 2006
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 06. September 2006
<b>Dauer</b>	3 x mittwochs, 19.00 – 21.00 Uhr

---

## Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop

<b>Kursinhalt</b>	Im Kurs werden Ihnen moderne, digitale Fotokameras, deren Einsatz und Handhabung vorgestellt. Dabei üben Sie auch praktisch (erster Abend). Anschliessend werden die Aufnahmen auf den PC übertragen und dort weiterverarbeitet. Mit Photostation lernen Sie, die Bilder im System zu archivieren. Anhand der Bildbearbeitungssoftware Photoshop von Adobe werden Sie in die digitale Bildbearbeitung eingeführt.
<b>Voraussetzung</b>	PC-Grundkenntnisse
<b>Kursgeld</b>	CHF 320.00
<b>Beginn</b>	Donnerstag, 18. Januar 2007
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 03. Januar 2007
<b>Dauer</b>	8 x donnerstags, 19.00 – 21.00 Uhr

---

## Digital fotografieren

In diesem Kurs erfahren Sie die Grundlagen der digitalen Fotografie. Dabei können Sie erste Versuche mit einer zur Verfügung gestellten Digitalkamera machen.

<b>Kursinhalt</b>	Was ist Digitalfotografie? Vor- und Nachteile der digitalen Fotografie, die Auflösung der Speicher, Kamerafunktionen, Datenübertragung, Praktisches Fotografieren.
<b>Kursgeld</b>	CHF 70.00
<b>Kurs A</b>	
<b>Beginn</b>	Samstag, 11. November 2006
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 01. November 2006
<b>Dauer</b>	1 x 08.30 – 11.30 Uhr
<b>Kurs B</b>	
<b>Beginn</b>	Samstag, 21. April 2007
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 12. April 2007
<b>Dauer</b>	1 x 08.30 – 11.30 Uhr

# Glauben/Spiritualität

## Biblische Texte und Geschichten verstehen lernen

Die Bibel ist ein sehr altes, aber zugleich auch ein sehr aktuelles Buch. In der Bibel finden wir Hoffnung, Trost, Korrektur und Ermutigung für unser Leben. Doch Bibellesen ist nicht immer einfach! Es fällt uns nicht leicht, die damalige Sprache und die Ausdrucksformen zu verstehen und somit die Frohe Botschaft in unser Leben umzusetzen.

Biblische Erzählungen sind vielfach Geschichten von Beziehungen – der Menschen untereinander und zu Gott. Das Arbeiten und Meditieren mit biblischen Texten ermöglicht das Sichtbarmachen von solchen Beziehungen.

Es ist ein lohnenswerter Ansatz, nicht nur über den Kopf Zugänge zu den Zeugnissen der ganzen Heils-

### Kursleiter Glauben/Spiritualität



**Kilian Salzmann**  
Theologe

Tel. 027 924 43 62

geschichte zu suchen, sondern auch mit Leib und Seele.

**Kursinhalt** Anhand konkret ausgewählter Texte aus dem Ersten und Zweiten Testament will dieser Kurs neue Zugänge zum persönlichen Bibelverständnis und Glauben schaffen.

**Kursgeld** CHF 80.00

**Ort** Schulh. Ornavasso, Medienraum

**Beginn** Dienstag, 03. Oktober 2006

**Anmeldung** schriftlich bis 20. September 2006

**Daten/Dauer** 10. Oktober, 7. und 14. November,  
4 x 19.30 – 21.30 Uhr

# Erziehung/Psychologie

Erziehung ist heute ein eigener Beruf, eine Lebensaufgabe geworden. Mit den gesellschaftlichen Werten haben sich auch die Erziehungsziele geändert. Möchten auch Sie das Leben Ihres Kindes aktiv mitgestalten, damit sich Ihr Kind zu einer selbstsicheren Persönlichkeit entwickelt?

WISSEN erleichtert Ihren Erziehungsalltag. Alles gut machen möchten wir Mütter und Väter bei der Erziehung unserer Liebsten. Aber gibt es die perfekte Erziehung überhaupt? Nein. Doch es gibt Eckpfeiler in der Erziehung, an denen man sich orientieren kann. Alice Walker informiert Sie über die folgenden Elterntrainings:

- Kommunikations-Training nach Thomas Gordon
- Triple P Kurs (2 – 12 Jahre)

### KursleiterInnen Erziehung/Psychologie



**Alice Walker**  
Familientrainerin

Tel. 027 946 19 56  
(ab 11.30 Uhr)

**Laetitia Imboden**  
Pädagogin, Musik-Kinesiologin

Tel. 033 822 07 25

**Philipp Schmid**  
dipl. Psychologe

Tel. 027 923 70 47

- Teen Triple P Kurs Training für Eltern von Jugendlichen (12 – 16 Jahre)

Diese Kurse werden vom Institut für Familienforschung und -Beratung der Uni Fribourg wissenschaftlich begleitet.

## Impressum

**INFO** erscheint  
6 bis 8 Mal pro Jahr.  
30. Jahrgang, August 06  
Auflage 4'300 Exemplare  
**INFO** wird gratis an alle  
Natischer Haushalte verteilt.

**Herausgeberin INFO**  
  
Gemeinde Naters  
Junkerhof  
3940 Naters

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

**Gestaltung**  
werbstatt, Sara Meier  
Gliserallee 90, 3900 Brig  
Tel. 027 924 45 55  
Fax 027 924 45 54  
meier@werbstatt.net

**INFO Kontakt**  
Gemeinde Naters  
Kirchstrasse 3, 3904 Naters  
Tel. 027 922 75 75  
Fax 027 922 75 65  
www.naters.ch



---

## Konfliktstrategie anstatt Harmoniesucht: Wie streite ich erfolgreich?

Möchten auch Sie die konstruktive Taktik des Streitens kennen lernen? Wissen erhöht Ihre Erziehungskompetenz. Investieren Sie aktiv in das Leben Ihrer Beziehungen und Ihrer Familie.

**Kursleitung** Alice Walker

**Kursgeld** CHF 80.00 plus Kursunterlagen  
**Ort** Schulhaus Ornavasso  
Medienraum  
**Beginn** Dienstag, 05. September 2006  
**Anmeldung** schriftlich bis 25. August 2006  
**Dauer** 2 x dienstags, 19.30 – 22.00 Uhr

---

## Wenn Eltern die Wut packt! Wohin mit meinem Ärger und mit meiner Wut?

Es gibt wahrscheinlich kaum etwas in unserem Leben, das wir so ernst nehmen wie die Elternschaft. Wir gelangen dabei oft an unsere Grenzen und die Wut kocht in uns hoch. Warum es immer wieder passiert, dass wir ausser uns geraten und wie wir die Wutspirale durchbrechen können, das versuchen wir an 2 Abenden à 2 ½ Stunden herauszufinden.

**Kursleitung** Alice Walker  
**Kursgeld** CHF 80.00 plus Kursunterlagen  
**Ort** Schulh. Ornavasso, Medienraum  
**Beginn** Dienstag, 19. September 2006  
**Anmeldung** schriftlich bis 05. September 2006  
**Dauer** 2 x dienstags, 19.30 – 22.00 Uhr  
Persönlicher Austausch möglich

---

## Teen Triple P Erziehungsprogramm für Eltern von Jugendlichen (12 – 16 Jahren)

Erziehung von Teenagern positiv gestalten. Dieses erprobte Erziehungsprogramm gibt Eltern Anregungen, wie sie die jugendliche Entwicklung fördern und eine vertrauensvolle Eltern-Jugendlichen-Beziehung aufbauen können. Anhand von konkreten Beispielen aus dem Alltag werden Lösungen für verfahrenere Situationen gesucht und neues Verhalten eingeübt.

**Kursleitung** Alice Walker

**Kursgeld** CHF 195.00 plus 35.00 Arbeitsbuch (Paarreduktion CHF 100.00)  
**Ort** Schulhaus Ornavasso  
Medienraum  
**Beginn** Dienstag, 09. Januar 2007  
**Anmeldung** schriftlich bis 21. Dezember 2006  
**Daten/Dauer** 16., 23. und 30. Januar 2007, Abschluss 27. Februar 2007, 19.30 – 22.00 Uhr sowie 3 persönliche Telefonkontakte à 30 Minuten.

---

## Starke Eltern – Starke Kinder: mehr Freude, weniger Stress mit den Kindern

In diesem Kurs können Sie Ihre Erziehungsfähigkeit stärken. Die Inhalte des Kurses basieren u.a. auf kommunikationstheoretischen und familientherapeutischen Konzeptionen.

Der Kurs ist eine Kombination aus Theorievermittlung und Selbsterfahrung: Die theoretischen Inhalte werden am Anfang des jeweiligen Kursabends in verständlicher Weise vermittelt. Durch Wochenaufgaben sollen Sie in normalen Alltagssituationen

erprobt und bewusst in veränderte Verhalten übertragen werden.

**Kursleitung** Alice Walker  
**Kursgeld** CHF 395.00 plus Kursunterlagen (Paarreduktion CHF 100.00)  
**Ort** Schulh. Ornavasso, Medienraum  
**Beginn** Dienstag, 8. Mai 2007  
**Anmeldung** schriftlich bis 24. April 2007  
**Dauer** 8 x dienstags, 19.30 – 22.00 Uhr

## Einstimmen – den Tag zum Klingen bringen

Wenn ich mir als Erziehende selber zustimme und mich – auf meine mir eigene Weise – auf die Herausforderungen des Tages einstimme, lasse ich mich nicht so schnell verstimmen.

<b>Kursleitung</b>	Laetitia Imboden
<b>Kursinhalt</b>	Ressourcen aus dem Atemtypus entdecken und anwenden, Impulse aus der Musik-Kinesiologie kennenlernen und ausprobieren, Vertrauen in die eigene Kreativität stärken.

<b>Zielpublikum</b>	Eltern, Grosseltern, Erzieherinnen und Erzieher, Leiterinnen und Leiter von Spielgruppen sowie weitere Interessierte.
<b>Kursgeld</b>	CHF 80.00
<b>Ort</b>	Zentrum Missione Singsaal
<b>Beginn</b>	Mittwoch, 08. November 2006
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 25. Oktober 2006
<b>Dauer</b>	2 x mittwochs 09.00 – 11.30 Uhr

## Schnabelwetzte

Die Geburtstagsansprache ist verfasst, die Predigt geschrieben, der Jahresbericht aufgesetzt, das Vorstellungsgespräch vorbereitet – jetzt geht's bald los.... In diesem Kurs erhalten die Teilnehmenden die Gelegenheit, ihre Reden mit Farbe und Freude zu würzen und das sichere Auftreten zu üben.

<b>Kursleitung</b>	Laetitia Imboden
<b>Kursinhalt</b>	Stimmarbeit: Konsonanten spicken

<b>Kursinhalt</b>	und Vokale füllen, Atem: Gold- und Silberreserven, Körperarbeit: Gelenke und Muskeln sprechen mit.
<b>Kursgeld</b>	CHF 60.00
<b>Ort</b>	Zentrum Missione Singsaal
<b>Beginn</b>	Dienstag, 07. November 2006
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 18. Oktober 2006
<b>Dauer</b>	1 x 19.30 – 22.00 Uhr

## Das Leben ist lebenswert

Wir Menschen sind aufeinander angewiesen. Positive Verhaltensmuster helfen uns in den gegenseitigen Beziehungen. Sie erlauben uns, mit möglichst wenig Reibungsflächen den Alltag zu bewältigen. Das Bewusstmachen dieser Muster erleichtert uns das Leben. Gesundes Wohlbefinden steigert unser Selbstwertgefühl. Die Verbesserung der Lebensqualität hilft nicht nur jedem Einzelnen von uns, sondern wirkt sich auch auf unsere Umwelt im guten Sinne aus.

<b>Kursleitung</b>	Philipp Schmid
<b>Kursinhalt</b>	Dieser Kurs will in einer kleinen

<b>Kursinhalt</b>	Gruppe menschlichen Verhaltensmustern nachspüren. Zwischenmenschliche Spielregeln werden bewusst gemacht. Wir versuchen so zu leben, dass wir Freude am Leben haben, dass wir uns wohl fühlen, aber auch unsere Umwelt davon profitieren kann.
<b>Kursgeld</b>	CHF 150.00
<b>Ort</b>	Schulh. Turmmatta, Medienraum
<b>Beginn</b>	Montag, 30. Oktober 2006
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 19. Oktober 2006
<b>Dauer</b>	6 x montags, 19.30 – 21.30 Uhr

## Kommunikation Ich habe was zu sagen

Seit klein auf sind wir es gewohnt, uns sprachlich auszudrücken. Die Sprache ist ein Werkzeug, das uns begleitet und gute Dienste leistet. Sie sind interessiert, dieses Werkzeug und seine Möglichkeiten von Grund auf kennen zu lernen, um es noch besser

### **Kursleiterin Kommunikation**



**Eva-Maria Millius-Imboden, Tel. 027 923 68 36**  
Ausbildnerin FA und Supervisorin  
Coach BSO in eigener Praxis

und gezielter einzusetzen. Dies erlaubt Ihnen, sich klarer und gezielter zu äussern, mit Missverständnissen und Schwierigkeiten gekonnter umzugehen und selbstbewusster Ihre Anliegen zu vertreten.

**Kursinhalt** Kommunikationsmodelle kennen lernen, seinen eigenen Stil finden, Meinungen klar äussern und vertreten, mit Missverständnissen und schwierigen Situationen angemessen umgehen, Regeln der

Verhandlungs- und Argumentationstechnik kennen und anwenden.

**Zielpublikum** Frauen und Männer, die ihre Gesprächskompetenzen erweitern möchten.

**Kursgeld** CHF 160.00

**Ort** Schulh. Ornavasso, Medienraum

**Beginn** Donnerstag, 9. November 2006

**Anmeldung** schriftlich bis 26. Oktober 2006

**Dauer** 3 x donnerstags, 19.30 – 22.00 Uhr

## Massagekurs

### Chumm, wiär gä ga wandere va einem Ohri zum andere...

...oder vom linken Fuss zum rechten Schulterblatt... In diesem «Eltern-Kind-Massagekurs» wandern wir mit unseren Händen von einer Körperregion zur anderen. Dabei entdecken wir hinter verhärteten Verspannungsfeldern und unter moosweichem Gewebe verborgene Klangschätze.

#### 1. Teil

**Einführung für Erwachsene** Einsingen/Einschwingen, Vertraut werden mit dem eigenen Atemtyp, Kennenlernen und ausprobieren der Massage, Vorbereitung der Kindermassage, Ausklingen.

### Kursleiterin Massagekurs



Laeitiia Imboden

Tel. 033 822 07 25

Musikpädagogin, MK-Practitioner

#### 2. Teil

**Kindermassage (3 – 5-jährige)** Singen und tanzen, Kindermassage, Ausklingen.

**Kursgeld** CHF 75.00 für eine erwachsene Person und ein Kind

**Ort** Zentrum Missione, Singsaal

**Daten/Dauer** Dienstag, 14. November 2006, 19.30 – 22.00 Uhr, und Mittwoch, 15. November 2006, 13.30 – 15.00 Uhr

**Anmeldung** schriftlich bis 24. Oktober 2006

**Teilnehmerzahl** 6 Erwachsene und 6 Kinder

## Gesundheit und Wohlbefinden

### Klassische Homöopathie: Behandlung von Kopfschmerzen (Migräne) aus ganzheitlicher Sicht

Tabletten alleine reichen nicht! Noch heute wird oftmals der Kopf isoliert betrachtet und die Betroffenen werden nur mit Schmerzmitteln behandelt.

Die Homöopathie ist eine Heilmethode, die den ganzen Menschen berücksichtigt und nicht nur die Krankheitssymptome. Die Behandlung zielt darauf, die Konstitution des Patienten zu stärken und somit die Anfälligkeit der Kopfschmerzen zu reduzieren.

### KursleiterInnen Gesundheit/Wohlbefinden



Martin Perren

Tel. 027 924 96 76

dipl. Homöopath HTI

Bruder Leonhard Theler

Tel. 079 220 32 51

Anselm Mutter

Tel. 078 606 11 60

dipl. Feng Shui Berater

Adelbert Imboden

Tel. 027 923 31 30

Nicole Ruppen

Tel. 027 924 14 84

Physiotherapeutin

Esther Schaffner-Fischer

Tel. 027 924 46 07

dipl. Atempädagogin SBAM

Claudia Eyer und

Sarah Imboden Reinke

Nordicwalkinginstruktoren

**Kursleiter** Martin Perren  
**Kursgeld** CHF 20.00  
**Ort** Zentrum Missionen, Saal Blatten

**Beginn** Dienstag, 21. November 2006  
**Anmeldung** schriftlich bis 07. November 2006  
**Dauer** 1 x dienstags, 19.30 – 21.00 Uhr

## Autogenes Training

Die Anforderungen des heutigen Lebens erzeugen oft Stress und körperliche Verspannungen. Die gezielten Entspannungsmethoden des autogenen Trainings bringen nach und nach Körper und Seele wieder ins Gleichgewicht. Regelmässiges Üben ist dann Voraussetzung für ein erfolgreiches Gelingen.

**Kursleitung** Bruder Leonhard Theler  
**Kursgeld** CHF 80.00  
**Ort** Schulhaus Ornavasso  
Mehrzweckraum, 4. Stock  
**Daten/Dauer** Montag, 2. bis Freitag, 6. Oktober 2006, 5 x von 19.00 – 20.30 Uhr  
**Anmeldung** schriftlich bis 18. September 2006

## Die Kraft positiven Denkens – Entspannungs- und Körperübungen

Dieses Angebot kann eine Hilfe sein, um die Probleme und Sorgen des Alltags leichter zu bewältigen.

**Kursleitung** Bruder Leonhard Theler  
**Kursinhalt** Bedeutung und Auswirkung der Gedanken; Lernen, wie diese Gedanken positiv eingesetzt werden können; Wahrnehmen, wie gezieltes Gedankentraining vielfache Veränderungen bewirken kann; die Vorstellungskraft üben; Tiefen-

entspannung und Körperübungen; Richtlinien für die erfolgreiche Gestaltung des Alltags; Wirkung der Gedanken auf die Gottesbeziehung (Meditation); Beeinflussung des Unterbewusstseins.

**Kursgeld** CHF 80.00  
**Ort** Schulhaus Ornavasso  
Mehrzweckraum, 4. Stock  
**Daten/Dauer** Montag, 23. bis Freitag, 27. April 2007, 5 x von 19.00 – 20.30 Uhr  
**Anmeldung** schriftlich bis 09. April 2007

## Feng Shui

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 in 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 70.00  
**Ort** Kunsthaus zur Linde  
Naters  
**Beginn** Montag, 16. April 2007  
**Anmeldung** schriftlich bis 4. April 2007  
**Dauer** 4 x montags, 19.30 – 21.00 Uhr  
**Mitbringen** Schreibmaterial  
Farben

## Schröpfen

Die Schröpfbehandlung, eine sehr alte und bekannte Methode, kann gestörte Einzelorte (Segmente) beeinflussen. Beim unblutigen, trockenen Schröpfen geht es vor allem um das Lösen von Muskelverhärtungen oder reflektorische Reize für die inneren Organe. Sie erlernen diese Methode.

**Kursleitung** Adelbert Imboden  
**Kursgeld** CHF 90.00  
**Ort** Schulh. Turmmatte, Medienraum  
**Beginn** Dienstag, 14. November 2006  
**Anmeldung** schriftlich bis 31. Oktober 2006  
**Dauer** 2 x dienstags, 19.30 – 22.00 Uhr

---

## Rückengymnastik

Bei Rückenproblemen kommt es rasch zu einer Schwächung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Die Belastbarkeit des Rückens wird vermindert, die Beschwerden nehmen zu.

<b>Kursleitung</b>	Nicole Ruppen
<b>Kursinhalt</b>	Im Kurs mobilisieren Sie Ihre Gelenke, dehnen vor allem die Bauch- und Rückenmuskulatur und kräftigen sie. Die gezielten Übungen dienen zur Prävention von Rückenproblemen, verbessern die Mobilität und vermindern bestehende Rückenschmerzen. Die Übungen werden weitgehend gezielt auf die

Probleme der Teilnehmerinnen und Teilnehmer abgestimmt.

<b>Kursgeld</b>	CHF 70.00
<b>Ort</b>	Schulhaus Bammatta, Aula

### Kurs A/B 2006

<b>Beginn</b>	Montag, 04. September 2006
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 29. August 2006
<b>Dauer</b>	9 x montags, <b>Kurs A</b> 19.00 – 20.00 Uhr, <b>Kurs B</b> 20.00 bis 21.00 Uhr

### Kurs A/B 2007

<b>Beginn</b>	Montag, 02. April 2007
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 15. März 2007
<b>Dauer</b>	9 x montags, <b>Kurs A</b> 19.00 – 20.00 Uhr, <b>Kurs B</b> 20.00 bis 21.00 Uhr

---

## Beckenbodengymnastik – Werden Sie aktiv!

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.

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

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

<b>Kursgeld</b>	CHF 110.00 inkl. Kursmaterial
<b>Ort</b>	Schulh. Ornavasso, Medienraum
<b>Beginn</b>	Montag, 08. Januar 2007
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 27. Dezember 2006
<b>Dauer</b>	6 x montags, 19.00 – 20.00 Uhr
<b>Mitbringen</b>	Bequeme Kleidung, Frotteehandtuch, Matte

---

## Beckenbodengymnastik – Übung macht die Meisterin!

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.

<b>Kursleitung</b>	Nicole Ruppen
<b>Kursinhalt</b>	Gezielte Beckenbodenübungen in den verschiedenen Ausgangsstellungen und Übungen für dyna-

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

<b>Kursgeld</b>	CHF 45.00
<b>Ort</b>	Schulh. Ornavasso, Medienraum
<b>Beginn</b>	Montag, 26. Februar 2007
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 10. Februar 2007
<b>Dauer</b>	4 x montags, 19.00 – 20.00 Uhr
<b>Mitbringen</b>	Bequeme Kleidung, Frotteehandtuch, Softbälle, Matte

---

## Atem und Bewegung mit integriertem Beckenbodentraining

<b>Kursleitung</b>	Esther Schaffner-Fischer
<b>Kursinhalt</b>	Mittels einfacher Atemübungen nach Methode Ilse Middendorf wird der Atem erfahrbar. Die ge-

zielten Übungen verändern den Atemrhythmus, den Bewegungsapparat, die Haltung und wirken ausgleichend auf die Organe. Der

«erfahrbare Atem» bringt uns Wohlbefinden für Leib, Seele und Geist. Sie gehen erfrischt und beglückt in den Alltag zurück.

**Kursgeld** CHF 90.00  
**Ort** Zentrum Missionen  
Saal Blatten

**Kurs A**  
**Beginn** Montag, 04. September 2006  
**Anmeldung** schriftlich bis 23. August 2006

**Dauer** 8 x montags, 19.00 – 20.00 Uhr

**Kurs B**  
**Beginn** Montag, 29. Januar 2007  
**Anmeldung** schriftlich bis 15. Januar 2007  
**Dauer** 8 x montags, 19.00 – 20.00 Uhr

**Kurs C**  
**Beginn** Montag, 23. April 2007  
**Anmeldung** schriftlich bis 10. April 2007  
**Dauer** 8 x montags, 19.00 – 20.00 Uhr

## Osteoporose-Kurs

Knochen werden ständig auf- und abgebaut! Es ist nie zu spät: Erfolgreich vorbeugen und gezielt behandeln! Dieser Kurs ist für Osteoporose-Patienten und zur Prophylaxe bestimmt. Sie möchten mehr über diese Krankheit erfahren und die Prinzipien für ein wirbelsäulengerechtes Verhalten, Haltungsschulung, langsamer Trainingsaufbau sowie Übungen zum Lindern und Vorbeugen kennenlernen.

**Kursleitung** Nicole Ruppen  
**Kursinhalt** Haltungs-/Rückenschulung, kontrollierte Gehschulung, Sturzprophylaxe (Gleichgewicht, Reaktionsvermögen steigern), Brustkorbmobilisation und

Atmung verbessern; Sie gewinnen an Selbstvertrauen, mehr Sicherheit im Alltag, Freude an Bewegung und erfahren viele Tipps im Umgang mit Osteoporose!

**Kursgeld** CHF 120.00 inkl. Heimprogramm und Unterlagen

**Ort** Schulhaus Bammatta  
Aula

**Beginn** Dienstag, 12. September 2006  
**Anmeldung** schriftlich bis 01. September 2006  
**Dauer** 10 x dienstags

10.00 – 11.00 Uhr  
**Mitbringen** Bequeme Kleidung, Turnschuhe

## Was ist 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** Claudia Eyer/Sarah Imboden Reinke  
**Kursgeld** CHF 70.00 exkl. Stockmiete  
**Besammlng** Schulhaus Ornavasso

**Kurs A**  
**Beginn** Montag, 04. September 2006  
**Anmeldung** schriftlich bis 01. September 2006  
**Dauer** 4 x montags, 18.00 – 19.30 Uhr

**Kurs B**  
**Beginn** Montag, 30. April 2007  
**Anmeldung** schriftlich bis 20. April 2007  
**Dauer** 4 x montags, 18.00 – 19.30 Uhr

## Nordicwalking 50+

**Zielpublikum** Dieser Kurs richtet sich an ältere Personen.  
**Kursleitung** Sarah Imboden Reinke  
**Kursgeld** CHF 70.00 exkl. Stockmiete  
**Besammlng** Schulhaus Ornavasso  
**Beginn** Freitag, 22. September 2006  
**Anmeldung** schriftlich bis 15. September 2006  
**Dauer** 4 x freitags, 13.30 – 15.00 Uhr



# 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.

## KursleiterInnen Kochkurse



**Luigi Guerra**

**Tel. 027 923 14 40**

*Koch (Personalrestaurant Lonza)*

**Elly Scheuber**

**Tel. 027 923 86 85**

## Primi Piatti

Luigi kocht mit Ihnen Teigwaren, Risottogerichte, Ravioli, Crespelle.

**Kursleitung** Luigi Guerra

**Kursgeld** CHF 75.00; Kosten für Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.

**Ort** OS Bammatta  
**Beginn** Montag, 04. September 2006  
**Anmeldung** schriftlich bis 28. August 2006  
**Dauer** 3 x montags  
19.00 – 22.00 Uhr

## Asiatische Küche à la Luigi

Einfache asiatische Gerichte zubereiten

**Kursleitung** Luigi Guerra

**Kursgeld** CHF 75.00; Kosten für Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.

**Ort** OS Bammatta  
**Beginn** Montag, 25. September 2006  
**Anmeldung** schriftlich bis 11. September 2006  
**Dauer** 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

## Wildgerichte

Erlesene Wildgerichte zubereiten

**Kursleitung** Luigi Guerra

**Kursgeld** CHF 75.00; Kosten für Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.

**Ort** OS Bammatta  
**Beginn** Montag, 06. November 2006  
**Anmeldung** schriftlich bis 23. Oktober 2006  
**Dauer** 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

## Internationale Küche

Spezialitäten aus verschiedenen Ländern

**Kursleitung** Luigi Guerra

**Kursgeld** CHF 75.00; Kosten für Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.

**Ort** OS Bammatta  
**Beginn** Montag, 22. Januar 2007  
**Anmeldung** schriftlich bis 11. Januar 2007  
**Dauer** 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

## Zubereitung verschiedener Saucen

Feine Saucen für feine Gerichte

**Kursleitung** Luigi Guerra

**Kursgeld** CHF 75.00; Kosten für Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.

**Ort** OS Bammatta  
**Beginn** Montag, 19. Februar 2007  
**Anmeldung** schriftlich bis 05. Februar 2007  
**Dauer** 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

## Fischgerichte

Fischgerichte richtig zubereiten

**Kursleitung** Luigi Guerra

**Kursgeld** CHF 75.00; Kosten für Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.

**Ort** OS Bammatta  
**Beginn** Montag, 12. März 2007  
**Anmeldung** schriftlich bis 26. Februar 2007  
**Dauer** 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

## Grillieren

Für einen köstlichen Start in die Grillsaison lernen Sie den richtigen Umgang mit Grilladen sowie die Zubereitung von Marinaden und anderen Zutaten.

**Kursleitung** Luigi Guerra  
**Kursgeld** CHF 75.00; Kosten für Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.  
**Ort** OS Bammatta

**Kurs A**  
**Beginn** Montag, 07. Mai 2007  
**Anmeldung** schriftlich bis 23. April 2007  
**Dauer** 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

**Kurs B**  
**Beginn** Dienstag, 08. Mai 2007  
**Anmeldung** schriftlich bis 23. April 2007  
**Dauer** 3 x dienstags, 19.00 – 22.00 Uhr

## Weihnachtsbiskuits

An diesem Abend backen Sie altbewährte und neue Weihnachtsbiskuits und nehmen Sie nach Hause.

**Kursleitung** Luigi Guerra  
**Kursgeld** CHF 25.00 plus Material

**Ort** OS Bammatta  
**Daten/Dauer** Montag, 11. Dezember 2006,  
19.00 – 22.00 Uhr, evtl. 2. Abend  
am 12. Dezember 2006  
**Anmeldung** schriftlich bis 1. Dezember 2006

## Kochkurs für Männer: Grundkochkurs für Anfänger

Sich selber und andere bekochen – wäre das etwas für Sie? An zehn Abenden werden wir unter Berücksichtigung der neuzeitlichen Ernährung ein Menu zubereiten.

**Kursleitung** Elly Scheuber  
**Kursgeld** CHF 370.00 plus Material

**Ort** OS Bammatta  
**Beginn** Donnerstag, 24. August 2006  
**Anmeldung** schriftlich bis 17. August 2006  
**Daten/Dauer** 31. August, 07./14./21. September,  
05./12. Oktober und 09./23./30.  
November 2006  
10 x 18.30 – 22.00 Uhr

## Weindegustation

### Degustationskurs Wein

Dieser Kurs richtet sich an Sie als Weinliebhaber. Sie lernen, den Wein nach unterschiedlichen Kriterien wie Geruch, Geschmack und Farbe zu beurteilen, um so den kostbaren Saft noch mehr zu geniessen. Sie degustieren über 40 verschiedene Weine.

**Kursgeld** CHF 200.00 inkl. Degustationen  
**Ort** Schulhaus Ornavasso  
Medienraum

### *Kursleiter* *Weindegustation*



*Heinrich Schnydrig*  
*Sensoriklizenzinhaber*

*Tel. 027 923 81 91*

**Beginn** Donnerstag, 21. September 2006  
**Anmeldung** schriftlich bis 12. September 2006  
**Daten/Dauer** 28. September, 05./12. Oktober  
und 06. November 2006  
5 x 20.00 – 22.00 Uhr

## Wein-Degustationskurs für Fortgeschrittene

**Voraussetzung** Besuch des Degustationskurses 1  
**Kursgeld** CHF 180.00 inkl. Degustationen  
**Ort** Schulhaus Ornavasso  
Medienraum

**Beginn** Montag, 27. November 2006  
**Anmeldung** schriftlich bis 3. November 2006  
**Daten/Dauer** 4./14. Dezember 2006  
3 x 20.00 – 22.00 Uhr



# Blumen und Pflanzen

## Adventsfloristik

Sie gestalten Ihren Adventsschmuck mit mitgebrachtem Material oder Sie können dieses auch im Kurs kaufen.

<b>Kursleitung</b>	Ruth Werlen
<b>Kursgeld</b>	CHF 20.00 plus Material
<b>Ort</b>	Blumen Priska Zentrum Lötschberg

### **KursleiterInnen** **Blumen und Pflanzen**



<b>Ruth Werlen</b> Floristin	<b>Tel. 027 923 04 04</b>
<b>Maria und Matthias Ritter</b> Gärtnerei Ritter	<b>Tel. 027 923 44 32</b>

<b>Kursdatum</b>	Donnerstag, 23. November 2006
<b>Dauer</b>	1 x 19.00 – 21.00 Uhr
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 10. November 2006

## Grabschmuck/Grabbepflanzung leicht gemacht

Sie erhalten Ideen, Vorschläge und Tipps für die Grabbepflanzung.

<b>Kursleitung</b>	Maria und Matthias Ritter
<b>Kursgeld</b>	CHF 20.00 plus Material (Pflanzen,

<b>Ort</b>	Erde, Gefässe usw.) Gärtnerei Ritter
<b>Kursdatum</b>	Mittwoch, 11. Oktober 2006
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 30. September 2006
<b>Dauer</b>	1 x 19.00 – 21.00 Uhr

## Frühlingserwachen im Garten und auf dem Balkon

Für die Schmückung von Haus und Garten werden wertvolle Tipps und Tricks gezeigt.

<b>Kursleitung</b>	Maria und Matthias Ritter
<b>Kursgeld</b>	CHF 20.00 plus Material (Pflanzen,

<b>Ort</b>	Erde, Gefässe usw.) Gärtnerei Ritter
<b>Kursdatum</b>	Dienstag, 13. März 2007
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 11. März 2007
<b>Dauer</b>	1 x 19.00 – 21.00 Uhr

## Farben der Schönheit

### Trend Workshop

Hier wird Ihnen der Make-up Trend für die Herbst/Winter-Saison 2006 «Step by Step» erklärt und von Ihnen selbst geschminkt! Jede Kursbesucherin erhält noch zusätzlich individuelle Tipps, um ihr Make-up typgerecht zu gestalten.

<b>Kursgeld</b>	CHF 95.00 inkl. Material
-----------------	--------------------------

### **Kursleiterin** **Farben der Schönheit**

<b>Caroline Marx, Visagistin</b>	<b>Tel. 027 924 52 50</b>
----------------------------------	---------------------------

<b>Ort</b>	Zentrum Mission, Saal Blatten
<b>Kursdatum</b>	Mittwoch, 15. November 2006
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 2. November 2006
<b>Dauer</b>	1 x 19.30 – 22.00 Uhr
<b>Mitbringen</b>	Tischspiegel
<b>Teilnehmerzahl</b>	6 Personen

## Best Age

Dieser Make-up Kurs wird den Ansprüchen der selbstbewussten, reifen Frau gerecht! Korrekte Brauenform, feminine Ausstrahlung für die Augen und optimale Lippenfarbe, die die Lippen in Szene setzt. Anmutig modellierte Wangen vollenden die sanfte Farbharmonie für Ihr individuelles Make-up.

<b>Kursgeld</b>	CHF 95.00 inkl. Material
<b>Ort</b>	Zentrum Mission, Saal Blatten
<b>Kursdatum</b>	Mittwoch, 22. November 2006
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 10. November 2006
<b>Dauer</b>	1 x 19.30 – 22.00 Uhr
<b>Mitbringen</b>	Tischspiegel
<b>Teilnehmerzahl</b>	6 Personen

# Kreatives Gestalten

## Zwerge aus gefilzter Schafwolle

Gekartete Schafwolle wird verfilzt und daraus ein dekorativer Zwerg gestaltet.

**Kursleitung** Daniela Schwery  
**Kursgeld** CHF 145.00 inkl. Material  
**Ort** Schulhaus Turmmatte, Werkraum

**Kurs A**  
**Beginn** Mittwoch, 08. November 2006  
**Anmeldung** schriftlich bis 26. Oktober 2006

### Kursleiterinnen Kreatives Gestalten



*Daniela Schwery* Tel. 027 203 63 25  
*Rosmarie Clausen-Salzmänn* Tel. 027 924 52 85  
*Jeannine Mooser* Tel. 027 923 11 20

**Dauer** 3 x mittwochs, 19.30 – 22.00 Uhr

**Kurs B**  
**Beginn** Mittwoch, 07. März 2007  
**Anmeldung** schriftlich bis 06. Februar 2007  
**Dauer** 3 x mittwochs, 19.30 – 22.00 Uhr

## Aquarellmalerei

«Aqua» heisst Wasser und Wasser ist transparent. Transparenz ist die grundlegende Eigenschaft des Aquarellierens. Schritt für Schritt lassen wir uns auf diese Technik ein. Anhand von Beispielen aus der Natur, aber auch mit freien Übungen vertiefen wir das Gelernte. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Anfänger und Fortgeschrittene, die bisher Gelerntes vertiefen und den Umgang mit der Technik intensivieren bzw. neue Möglichkeiten herausfinden möchten, sind zu diesem Kurs herzlich eingeladen.

**Kursleitung** Rosmarie Clausen-Salzmänn

**Kursgeld** CHF 138.00 ohne Material  
**Ort** Schulhaus Ornavasso, Werkraum

**Kurs A**  
**Beginn** Dienstag, 31. Oktober 2006  
**Anmeldung** schriftlich bis 17. Oktober 2006  
**Dauer** 6 x dienstags, 19.30 – 21.30 Uhr

**Kurs B**  
**Beginn** Dienstag, 17. April 2007  
**Anmeldung** schriftlich bis 11. April 2007  
**Dauer** 6 x dienstags, 19.30 – 21.30 Uhr

## Acrylkurs

Durch das Erlernen von verschiedenen Techniken wird uns die abstrakte Malerei immer vertrauter. Wir üben uns im «Sehen» von Formen und Farben. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Pinsel und Farben werden im Kurs zur Verfügung gestellt. Malgründe und Verbrauchsmaterial werden separat verrechnet. Malgründe/Leinwände können auch selber mitgebracht werden.

**Kursleitung** Rosmarie Clausen-Salzmänn  
**Kursgeld** CHF 420.00  
**Ort** Schulhaus Ornavasso  
Tonatelier  
**Beginn** Montag, 11. September 2006  
**Anmeldung** schriftlich bis 29. August 2006  
**Daten/Dauer** 12./14. und 15. September 2006  
4 x 09.00 – 16.30 Uhr

## Schwarznasenschafe

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 85.00 inkl. Material  
**Ort** Zentrum Missionne, Saal Blatten

**Kurs A**  
**Beginn** Dienstag, 07. November 2006  
**Anmeldung** schriftlich bis 25. Oktober 2006  
**Dauer** 2 x dienstags, 14.00 – 16.00 Uhr

**Kurs B**  
**Beginn** Donnerstag, 09. November 2006

**Anmeldung** schriftlich bis 27. Oktober 2006  
**Dauer** 2 x donnerstags, 20.00 – 22.00 Uhr

## Krippe: Beduinenzelt

Wir stellen gemeinsam ein Beduinenzelt aus handgewobenem Stoff her, welches auch als Krippe passend zu den selbstgemachten Krippenfiguren hervorragend gebraucht werden kann.

**Kursleitung** Jeannine Mooser

**Kursgeld** CHF 90.00 / Material CHF 180.00  
**Ort** Schulhaus Turmmatte, Werkraum  
**Beginn** Mittwoch, 15. November 2006  
**Anmeldung** schriftlich bis 15. Oktober 2006  
**Daten/Dauer** 22./ 29. November 2006  
3 x mittwochs, 19.00 – 22.00 Uhr

## Krippenfiguren

Wir fertigen gemeinsam Krippenfiguren mit modellierten Köpfen und Händen an. Die Kleider nähen wir selbst.

**Kursleitung** Jeannine Mooser  
**Kursgeld** CHF 150.00, Material pro Figur ohne Kleider CHF 25.00

**Ort** Schulhaus Turmmatte  
Werkraum  
**Beginn** Dienstag, 19. September 2006  
**Anmeldung** schriftlich bis 05. September 2006  
**Daten/Dauer** 21./ 26. September und 03./10. Oktober 2006  
5 x 19.00 – 22.00 Uhr

## Anmeldetalons

### **Anmeldetalon siehe hinten**

*Bitte pro Talon nur einen Kurs angeben. Anmeldetalon ausfüllen und bitte mit frankiertem Kuvert an folgende Adresse einsenden:*

**Erwachsenenbildung Naters**  
**Dammweg 33**  
**3904 Naters**

*Sie können sich auch per E-Mail ([erwachsenenbildung@naters.ch](mailto:erwachsenenbildung@naters.ch)) oder über die Internetseite [www.naters.ch](http://www.naters.ch) (Gemeinde/Bildung/Erwachsenenbildung) anmelden. Eine Anmeldung ist verbindlich.*

### **Anmeldetalon siehe hinten**

*Bitte pro Talon nur einen Kurs angeben. Anmeldetalon ausfüllen und bitte mit frankiertem Kuvert an folgende Adresse einsenden:*

**Erwachsenenbildung Naters**  
**Dammweg 33**  
**3904 Naters**

*Sie können sich auch per E-Mail ([erwachsenenbildung@naters.ch](mailto:erwachsenenbildung@naters.ch)) oder über die Internetseite [www.naters.ch](http://www.naters.ch) (Gemeinde/Bildung/Erwachsenenbildung) anmelden. Eine Anmeldung ist verbindlich.*

## Neue Kleider für Krippenfiguren

Wie wäre es mit einer Verwandlung Ihrer Krippenfiguren? Ihre handgefertigten Krippenfiguren erhalten durch andere Kleidung einen neuen Ausdruck. Es besteht die Möglichkeit, den Kurs auf Wunsch der Teilnehmer um einen Abend zu verlängern.

**Kursleitung** Jeannine Mooser

**Kursgeld** ab CHF 65.00, Material für Kleider (handgewobener Stoff) ca. CHF 15.00  
**Ort** Zentrum Missione  
**Beginn** Mittwoch, 27. September 2006  
**Anmeldung** schriftlich bis 13. September 2006  
**Daten/Dauer** 04./11. Oktober 2006  
3 x mittwochs, 19.00 – 22.00 Uhr

## Steuererklärung ausfüllen

Anhand eines Beispiels werden Sie die Steuererklärung für natürliche Personen ausfüllen. Wichtige Neuerungen werden erläutert.

**Kursgeld** CHF 10.00 (Abendkasse)  
**Ort** Schulh. Ornavasso, Medienraum

### **Kursleiter** **Steuererklärung**

**Bruno Lochmatter**  
*Adjunkt bei der kantonalen Steuerverwaltung*

**Datum** Dienstag, 06. März 2007  
**Anmeldung** schriftlich bis 02. März 2007  
**Dauer** 19.30 – 21.00 Uhr

## Kurse Frühling 2007

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

<b>Kurs</b>			
<b>Datum</b>		<b>Beginn</b>	
<b>Zeit</b>		<b>Kursgeld</b>	
<b>Name</b>		<b>Vorname</b>	
<b>Adresse</b>			
<b>PLZ</b>		<b>Ort</b>	
<b>Telefon</b>		<b>E-Mail</b>	
<b>Datum</b>		<b>Unterschrift</b>	

<b>Kurs</b>			
<b>Datum</b>		<b>Beginn</b>	
<b>Zeit</b>		<b>Kursgeld</b>	
<b>Name</b>		<b>Vorname</b>	
<b>Adresse</b>			
<b>PLZ</b>		<b>Ort</b>	
<b>Telefon</b>		<b>E-Mail</b>	
<b>Datum</b>		<b>Unterschrift</b>	