

Erwachsenenbildung

«Wer dem Lernen ergeben, gewinnt täglich.»

Laotse

Dauerhaftes Lernen ist ein Prozess, der wichtig und wegweisend ist. Er begleitet uns ununterbrochen im beruflichen wie im privaten Bereich. Er ist ein wertvoller Gewinn, der unser Leben bereichert, uns vorwärts bringt und der uns nicht genommen werden kann.

Die Erwachsenenbildung Naters bietet ein umfangreiches Weiterbildungsangebot. Es werden Kurse angeboten zu Lebensfragen, Erziehung, Gesundheit, Fitness, Informatik, Sprachen, Kochen, kreatives Gestalten usw. Vertiefen und ergänzen Sie Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten. Die Kursleiterinnen und Kursleiter geben ihr fachkundiges Wissen gerne an Sie weiter. Die Erwachsenenbildung steht allen Interessierten offen.

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

«Wer dem Lernen ergeben, gewinnt täglich.» – Nehmen Sie sich das Zitat von Laotse zu Herzen, melden Sie sich an und freuen Sie sich an Ihrer Entdeckung und Geschicklichkeit.

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



Die Erwachsenenbildung der Gemeinde Naters bietet seit Jahren ein breit gefächertes Weiterbildungsangebot an. Dieses Weiterbildungsangebot erfreut sich grosser Beliebtheit und wird von der Bevölkerung rege genutzt. Die Leiterin der Stelle für Erwachsenenbildung, Marie-Andrée Schaller-Eggs, stellt zusammen mit den Kursleiterinnen und Kursleitern jedes Jahr ein interessantes und vielfältiges Kursprogramm zusammen. Für dieses Engagement danke ich Marie-Andrée Schaller-Eggs sowie allen Kursleiterinnen und Kursleitern ganz herzlich.

Nehmen Sie sich die Zeit, um dieses **INFO** aufmerksam durchzulesen. Sie werden ein vielfältiges und breites Weiterbildungsangebot der Natischer Erwachsenenbildung vorfinden.

Das Weiterbildungsangebot reicht von Sprach- und Kochkursen über Informatik, Lebensfragen, Erziehung, Psychologie, Gesundheit, Fitness, Wohlbefinden bis hin zum kreativen Gestalten. Wer sein Wissen und seine Fähigkeiten ergänzen und vertiefen möchte, der findet im vorliegenden **INFO** die ausführlichen Informationen zu den Weiterbildungskursen der Erwachsenenbildung Naters.

«Wer dem Lernen ergeben, gewinnt täglich». Gestützt auf dieses Zitat von Laotse ermuntere ich Sie, werte Mitbürgerinnen und Mitbürger, vom vielseitigen Weiterbildungsangebot unserer Gemeinde zu profitieren und sich für den einen oder anderen Kurs anzumelden. Ich wünsche Ihnen dabei viel Freude.

Franz Ruppen, Gemeindepresident

Inhaltsverzeichnis

	Seite		Seite
Allgemeine Hinweise	3	Beckenbodengymnastik – Werden Sie aktiv!	11
Sprachkurse	4	Beckenbodengymnastik – Übung macht die Meisterin!	12
Deutsch für Fremdsprachige	4	Gesetz der Resonanz nach Pierre Franckh	12
Englisch	4	Physio-Hit (Schulter-Nackenprogramm)	12
Englisch für Kids	4	Pilates	13
Französisch	5	Radiästhesie Grundkurs – Pendeln nach Jözef Baj	13
Italienisch	5	Radiästhesie Aufbaukurs – Pendeln nach Jözef Baj	14
Spanisch	5	Rücken-Fit	14
Informatik	6	Schüssler Salze kennen lernen	14
Erste Schritte am Computer	6	Yogakurs	15
Word Einführung	7	Zumba	15
Excel Einführung	7	Kochkurse	15
Digitale Fotoprodukte (Fotobuch)	7	Grillkurs August	15
Lebensfragen	8	Italienische Primi Piatti	16
Die «Selbst-GmbH» – für eine bessere Lebensqualität	8	Ich koche für meinen Partner und lade ihn ein	16
Wenn ein Teil des Glockenspiels fehlt ... Trauer in der Familie	8	Wildkurs	16
Erziehung und Psychologie	9	Festliche Menüs	16
Alle habens's, nur ich nicht!	9	Schnelle Pfannengerichte	16
Fantasie oder Lüge? Weiterbildung für Eltern (mit Kindern 0 bis 8 Jahre)	9	Raffinierte Suppen und Saucen	16
«Ich beiss dich gleich!» – Wenn Kinder die Wut packt Weiterbildung für Eltern (mit Kindern 0 bis 6 Jahre)	9	Ideen für kaltes Buffet	16
Muss ich alles 100 Mal sagen?	9	Sous vide – kochen im Vakuumbbeutel	17
Raus aus der Stressfalle. Was entspannt den Alltag?	10	Grillieren	17
Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden	10	Basisches Aktiv-Wasser und basenreiche Ernährung	17
Aktiv gegen Osteoporose – sicher stehen, sicher gehen und fit in den Winter	10	Smoothies Kurs	18
Atem, Bewegung und Ton nach Ilse Middendorf	11	Pflanzen	18
Autogenes Training für Kleingruppen und Einzelpersonen	11	Bonsai – Lebende Kunstwerke und ihre Gestaltung	18
		Kreatives Gestalten	19
		Malkurs	19
		Selbstgestaltete Etagere	19
		Herbstgesteck	19
		Kurse 2017 und 2018	19
		Anmeldetalons	19/20

Allgemeine Hinweise

Kursdaten

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

Schulferien

Herbstferien	13.10.2017 – 30.10.2017
Weihnachtsferien	22.12.2017 – 08.01.2018
Sportferien	23.02.2018 – 12.03.2018
Ostern	29.03.2018 – 03.04.2018
Auffahrt	04.05.2018 – 14.05.2018

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 oder durch Kürzen der Lektionen 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 Teilnehmenden.

Kurslokalitäten



1 Schulhaus Ornavasso

3 UG Gemeindebibliothek

5 Naturheilpraxis Aurora

2 Schulhaus Turmmatta

4 Zentrum Missione

6 Schulhaus Bammatta

Sprachkurse

Planen Sie schon lange, einen Sprachkurs zu besuchen? Möchten Sie Ihre Sprachkenntnisse aktiv halten oder auffrischen, um sich in einer anderen Kultur zu verständigen und diese besser kennen zu lernen? 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 oder Kürzung der Lektionen.
Anmeldung	schriftlich bis 08. September 2017
Dauer	Die Kurse finden wöchentlich statt aufgeteilt auf zwei Semester zu je 15 Abenden à 1 ½ Stunden.

KursleiterInnen Sprachen



Maria Luisa Acosta Englisch / Spanisch	Tel. 076 478 86 77
Sara Jeitziner Englisch	Tel. 079 585 32 54
Cinzia Viscomi-Minniti Italienisch	Tel. 079 349 11 91
Ursula Wagner Französisch	Tel. 079 196 95 35

Deutsch für Fremdsprachige

Anfängerstufe 1 (SPDF01)

Kursleitung	Ursula Wagner
Kursgeld	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 401
Beginn	Dienstag, 19. September 2017
Dauer	18.00 – 19.30 Uhr



Englisch

Anfängerstufe 1 (SPENG01)

Kursleitung	Sara Jeitziner
Kursgeld	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 411
Beginn	Montag, 18. September 2017
Dauer	19.30 – 21.00 Uhr

Konversation (SPENG03)

Kursleitung	Sara Jeitziner
Kursgeld	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 411
Beginn	Montag, 18. September 2017
Dauer	18.00 – 19.30 Uhr

Anfängerstufe 2 (SPENG02)

Kursleitung	Maria Luisa Acosta
Kursgeld	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 409
Beginn	Mittwoch, 20. September 2017
Dauer	15.15 – 16.45 Uhr

Englisch für Kids (SPENK01)

Kursleitung	Maria Luisa Acosta
Kursgeld	CHF 50.00/Kind/Monat (4–5 Kinder) CHF 60.00/Kind/Monat (3 Kinder)
Ort	Schulhaus Turmmatta, Zi 16
Beginn	Donnerstag, 21. September 2017
Dauer	2 x pro Monat donnerstags, 16.30 – 18.00 Uhr

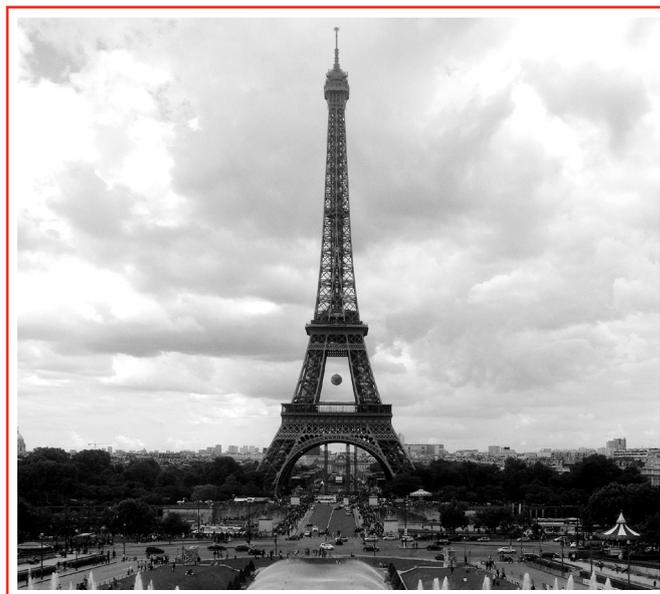
Französisch

Anfängerstufe 2 (SPFR01)

Kursleitung Ursula Wagner
Kursgeld CHF 330.00/Semester
plus Lehrmittel
Ort Schulhaus Bammatta, Zi 401
Beginn Dienstag, 19. September 2017
Dauer 19.30 – 21.00 Uhr

Konversation (SPFR02)

Kursleitung Ursula Wagner
Kursgeld CHF 330.00/Semester
plus Lehrmittel
Ort Schulhaus Bammatta, Zi 401
Beginn Donnerstag, 21. September 2017
Dauer 18.00 – 19.30 Uhr



Italienisch

Anfängerstufe 1 (SPITA01)

Kursleitung Cinzia Viscomi-Minniti
Kursgeld CHF 330.00/Semester
plus Lehrmittel
Ort Schulhaus Bammatta, Zi 311
Beginn Montag, 18. September 2017
Dauer 18.00 – 19.30 Uhr

Mittelstufe 1 (SPITA02)

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

Ort Schulhaus Bammatta, Zi 311
Beginn Montag, 18. September 2017
Dauer 19.30 – 21.00 Uhr

Konversation Stufe A2 (SPITA03)

Kursleitung Cinzia Viscomi-Minniti
Kursgeld CHF 330.00/Semester
plus Lehrmittel
Ort Schulhaus Bammatta, Zi 311
Beginn Dienstag, 19. September 2017
Dauer 18.00 – 19.30 Uhr



Spanisch

Anfängerstufe 1 (SPSPA01)

Kursleitung Maria Luisa Acosta
Kursgeld CHF 330.00/Semester
plus Lehrmittel
Ort Schulhaus Bammatta, Zi 409
Beginn Mittwoch, 20. September 2017
Dauer 18.00 – 19.30 Uhr

Anfängerstufe 2 (SPSPA02)

Kursleitung Maria Luisa Acosta
Kursgeld CHF 330.00/Semester
plus Lehrmittel
Ort Schulhaus Bammatta, Zi 409
Beginn Mittwoch, 20. September 2017
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 Schulhaus 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 10.

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 (für alle möglich), Sicherheitsfragen.

Kursgeld CHF 320.00 inkl. Kursunterlagen
Teilnehmerzahl maximal 5 Personen

Kurs A (PCEIN01)

Beginn Mittwoch, 20. September 2017
Anmeldung schriftlich bis 06. September 2017
Dauer 4 x mittwochs
19.00 – 21.00 Uhr

Kurs B (PCEIN02)

Beginn Mittwoch, 17. Januar 2018
Anmeldung schriftlich bis 03. Januar 2018
Dauer 4 x mittwochs
19.00 – 21.00 Uhr

Word Einführung

Dieser Kurs führt Sie Schritt für Schritt an das Thema «Textverarbeitung mit Word 2016» 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, Hilfefunktionen von Word, Grundlagen der Textgestaltung, weiterführende Textgestaltung, Tabellen, Drucken mit Word, Auto Texte, Rechtschreibung, Silbentrennung, Synonyme.

Voraussetzung PC-Einführungskurs/Kenntnisse des Betriebssystems Windows
Kursgeld CHF 320.00 inkl. Kursunterlagen

Kurs A (PCW0E01)

Beginn Mittwoch, 15. November 2017
Anmeldung schriftlich bis 31. Oktober 2017
Dauer 4 x mittwochs
19.00 – 21.00 Uhr

Kurs B (PCW0E02)

Beginn Mittwoch, 21. März 2018
Anmeldung schriftlich bis 07. März 2018
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 320.00
inklusive Kursunterlagen
Beginn Montag, 22. Januar 2018
Anmeldung schriftlich bis 08. Januar 2018
Dauer 4 x montags
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 160.00
Beginn Mittwoch, 15. November 2017
Anmeldung schriftlich bis 02. November 2017
Dauer 2 x mittwochs
19.00 – 21.00 Uhr

Impressum

INFO erscheint
6 bis 8 Mal pro Jahr
41. Jahrgang, August 17
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
Mattenweg 29
3902 Glis
Tel. 027 924 45 55
meier@werbstatt.net



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

Lebensfragen

Die «Selbst-GmbH» – für eine bessere Lebensqualität (LFGMB01)

Eine gute Lebensgestaltung ist kein Privileg, das einigen wenigen Glücklichen in den Schoss gelegt wurde, sondern das Ergebnis eines ganz bestimmten, bewussten Umgangs mit sich selbst (Self-Coaching). Eine reflektierte Wahrnehmung und das bewusste Gestalten der Lebensinhalte bringen das Wachstumspotential im Menschen (Einzelpersonen und Teams) zur Entwicklung.

Dieser Kurs vermittelt den Teilnehmerinnen und Teilnehmern fundierte Kenntnisse und bietet die Möglichkeit, diese in gezielten Übungen zu vertiefen. Schlüsselqualifikationen werden gefördert und trainiert – die Sozialkompetenz wird gestärkt. Der Hintergrund der Individualpsychologie nach Alfred Adler ist eine verständliche Alltags- und Gebrauchspsychologie in ihrer ganzheitlichen Dimension von Körper, Seele und Geist.

Kursleitung	Kilian Salzmann
Kursinhalt	Menschen verstehen und fördern – auch sich selbst – durch reflektierte Wahrnehmung und bewusstes Gestalten; Selbstvertrauen fördern; Ermutigung – die treibende Feder nach der Individualpsychologie von A. Adler und R. Dreikurs; Integration der Spiritualität.
Zielgruppe	Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die sich selbst und andere

KursleiterInnen Lebensfragen



Kilian Salzmann <i>Lic. theol. und dipl. Coach SCA</i>	Tel. 079 329 33 19
Caroline Walker Miano <i>Sterbe- und Trauerbegleiterin, Stellenleiterin und Präsidentin des Oberwalliser Verein für Sterbe- und Trauerbegleitung und Kinderbuchautorin</i>	Tel. 078 832 99 95

Kursgeld	CHF 120.00
Ort	Zentrum Mission Saal Geimen
Beginn	Donnerstag, 05. Oktober 2017
Anmeldung	schriftlich bis 21. September 2017
Dauer	4 x donnerstags 19.30 – 21.00 Uhr
Daten	05., 12. Oktober, 09. und 16. November 2017

Wenn ein Teil des Glockenspiels fehlt ... Trauer in der Familie (LFTRA01)

Was bedeutet es für das Glockenspiel der Familie, wenn eine Glocke nicht mehr klingt? Kann man sich gegenseitig unterstützen und wie?

Kursleitung	Caroline Walker Miano
Kursinhalt	Ein Verlust, sei es der Tod eines geliebten Menschen, die Arbeitsstelle des Vaters oder der Mutter, ein geliebtes Haustier, ein Umzug in ein neues Heim, Trennung eines Elternpaares und vieles mehr, bedeutet auch immer der Verlust der ge-

wohnten Ordnung und ein wenig auch der Sicherheit und löst Trauer aus. Wie können wir diese Trauer wahrnehmen und das gemeinsame Glockenspiel wieder zum Klingen bringen?

Kursgeld	CHF 100.00
Ort	Schulhaus Ornavasso Medienraum
Beginn	Dienstag, 10. Oktober 2017
Anmeldung	schriftlich bis 20. September 2017
Dauer	19.00 – 22.00 Uhr

Erziehung und Psychologie

Alle haben's, nur ich nicht!

(EPALL01)

Kinder wollen oft das, was die anderen haben. Wie können Eltern auf diese Wünsche reagieren?

Kursleitung	Alice Walker
Kursgeld	CHF 115.00 ohne Kursunterlagen, inkl. Getränke
Ort	Schulhaus Ornavasso Medienraum
Beginn	Donnerstag, 05. April 2018
Anmeldung	schriftlich bis 22. März 2018
Dauer	2 x donnerstags 19.30 – 22.00 Uhr

KursleiterInnen
Erziehung/Psychologie



Alice Walker

Tel. 076 456 57 80

*Ausbildnerin mit eidg. Fachausweis
und Familientrainerin*

Fantasie oder Lüge?

Weiterbildung für Eltern (mit Kindern 0 bis 8 Jahre) (EPFOL01)

Wir befassen uns mit der blühenden Fantasie unserer Kinder und ich zeige Ihnen auf, wie Eltern damit umgehen können. Was tun wir, wenn ein Kind bewusst die Unwahrheit sagt? Interessiert?

Kursleitung	Alice Walker
Kursgeld	CHF 115.00 ohne Kursunterlagen,

Ort	inkl. Getränke Schulhaus Ornavasso Medienraum
Beginn	Donnerstag, 17. Mai 2018
Anmeldung	schriftlich bis 03. Mai 2018
Dauer	2 x donnerstags 19.30 – 22.00 Uhr

«Ich beiss dich gleich!» – Wenn Kinder die Wut packt

Weiterbildung für Eltern (mit Kindern 0 bis 6 Jahre) (EPIBD01)

Mit Kindern ins Leben hineinzuwachsen, ist ein grosses Abenteuer. Aggression ist eine positive Kraft, um im Leben etwas zu bewirken.

Aggression mit Aggression zu bekämpfen ist das, was die meisten von uns unbewusst gelernt haben. Wie können wir mit Aggressionen bewusst umgehen und unseren Kindern ein Vorbild sein? Interessiert?

Kursleitung	Alice Walker
Kursgeld	CHF 115.00 ohne Kursunterlagen, inkl. Getränke
Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
Beginn	Donnerstag, 23. November 2017
Anmeldung	schriftlich bis 13. November 2017
Dauer	2 x donnerstags, 19.30 – 22.00 Uhr

Muss ich alles 100 Mal sagen? (EPMAL01)

Wie gelingt es Eltern, mit Kindern zu reden, damit sie nicht alles 100 Mal sagen müssen und es immer noch nicht klappt?

Die perfekte Erziehung gibt es nicht, doch es gibt Eckpfeiler in der Erziehung und Kommunikation, an denen sich die Eltern orientieren können. Möchten Sie diese kennen lernen?

Kursleitung	Alice Walker
Kursgeld	CHF 115.00 ohne Kursunterlagen, inkl. Getränke
Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
Beginn	Donnerstag, 05. Oktober 2017
Anmeldung	schriftlich bis 21. September 2017
Dauer	2 x donnerstags, 19.30 – 22.00 Uhr

Raus aus der Stressfalle. Was entspannt den Alltag? (EPSTR01)

Eltern erweitern ihren Handlungsspielraum in Stress-situationen 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 ohne Kursunterlagen, inkl. Getränke
Ort Schulhaus Ornavasso, Medienraum
Beginn Donnerstag, 21. September 2017
Anmeldung schriftlich bis 07. September 2017
Dauer 2 x donnerstags
19.30 – 22.00 Uhr

Gesundheit, Fitness 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 Zentrum Missione, Saal Geimen
Dauer 10 x montags, 10.00 – 11.00 Uhr
Mitbringen Bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe, Matte

KursleiterInnen Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden



Stefanie Ammann Tel. 079 367 71 98

Yogalehrerin SYV

Caroline Bumann Tel. 027 924 24 36

dipl. Atemtherapeutin

Barbara Ceccarelli Tel. 079 255 01 40

Naturheilärztin und Meditationsleiterin

Daniela Fux Tel. 079 474 46 83

Pilatesinstruktorin

Hannelore Manz Tel. 078 605 48 23

Zumba®-Instruktorin

Christian Ritz Tel. 078 871 95 70

Nicole Ruppen Tel. 027 924 14 84

dipl. Physiotherapeutin

Alexandra Schmid-Werlen Tel. 079 719 82 86

Fussreflexzonen-therapeutin (krankenkassenanerkannt)

Kurs A (GWOST01)

Beginn Montag, 11. September 2017
Anmeldung schriftlich bis 01. September 2017

Kurs B (GWOST02)

Beginn Montag, 12. März 2018
Anmeldung schriftlich bis 01. März 2018

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?

Kursleitung Caroline Bumann
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, verleiht 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.

Kursgeld CHF 180.00
Ort Zentrum Mission, Saal Blatten
Dauer 6 x mittwochs, 19.00 – 20.00 Uhr
Mitbringen Bequeme Kleidung, warme Socken

Kurs A (GWABT01)

Beginn Mittwoch, 08. November 2017
Anmeldung schriftlich bis 31. Oktober 2017

Kurs B (GWABT02)

Beginn Mittwoch, 17. Januar 2018
Anmeldung schriftlich bis 03. Januar 2018

Autogenes Training für Kleingruppen und Einzelpersonen (GWAUT01)

Autogenes Training ist eine für alle leicht lernbare Entspannungstechnik bestehend aus verschiedenen einzelnen Übungen, die Sie immer und überall im Alltag anwenden können. Regelmässig angewendet, stärkt diese Methode Ihr Immunsystem in natürlicher Weise und steigert merklich Ihr Wohlbefinden. Die einzigen bekannten Nebenwirkungen sind die Verbesserung Ihrer Konzentrationsfähigkeit und die Entschleunigung Ihres Lebens.

Kursleitung Christian Ritz
Kursgeld CHF 280.00
Ort Zentrum Mission, Saal Blatten
Beginn Dienstag, 07. November 2017
Anmeldung schriftlich bis 26. Oktober 2017
Dauer 10 x dienstags
18.30 – 19.30 Uhr

Beckenbodengymnastik – Werden Sie aktiv! (GWBEA01)

Beckenbodenschwäche tritt häufig bei Frauen nach der Menopause, nach Operationen und Schwangerschaften auf. Dies ist ein Kurs für Frauen jeden Alters, welche Urininkontinenz und Organsenkungen vorbeugen oder diese beheben wollen sowie für Frauen nach einer Schwangerschaft (Empfehlung: erst ab der 8. Woche nach der Geburt).

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

Kursleitung Nicole Ruppen

Ort Zentrum Missione, Saal Geimen
Beginn Montag, 15. Januar 2018
Anmeldung schriftlich bis 02. Januar 2018

Dauer 6 x montags, 19.00 – 20.00 Uhr
Mitbringen Bequeme Kleidung, Frotteehand-
tuch, Matte

Beckenbodengymnastik – Übung macht die Meisterin! (GWBEM01)

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

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

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

Kursgeld CHF 80.00
Ort Zentrum Missione, Saal Geimen
Beginn Montag, 28. Mai 2018
Anmeldung schriftlich bis 14. Mai 2018
Dauer 4 x montags, 19.00 – 20.00 Uhr
Mitbringen Bequeme Kleidung, Frotteehand-
tuch, Softbälle, Matte

Gesetz der Resonanz nach Pierre Franckh (GWRES01)

Können sich wirklich alle Wünsche erfüllen? Können wir unsere DNA durch Gedankenkraft verändern? Du lernst auf einer tiefgreifenden Ebene, wie du Ursache und Wirkung bewusst beeinflussen kannst. Unmöglich ist nur das, was du für unmöglich hältst! Vielleicht bist du im Moment davon überzeugt, dass gerade diese Idee der unbegrenzten Möglichkeiten unmöglich ist. Das ist deine Überzeugung. Daran ist nichts falsch oder richtig, nichts gut oder schlecht. Es ist einfach deine Überzeugung. Und genau danach wird sich dein Leben ausrichten und entwickeln. Was aber, wenn deine Überzeugungen und dein Weltbild auf falschen Tatsachen und Informationen basieren?

Kursleitung Barbara Ceccarelli
Kursinhalt Was ist das Gesetz der Resonanz? Wie baust du dir selber ein stimmiges Resonanzfeld auf? In welchem Resonanzfeld befindest du

dich? In welcher Weise sendest du deine Wünsche und wie werden diese erfüllt? Am Ende des Kurses kennst du das Gesetz der Resonanz und seine Wirkung; du weisst, in welchem Resonanzfeld du bist und wie du dieses verändern kannst; du erkennst Hindernisse und Widerstände und wie du diese überwinden kannst; du weisst, wie sich deine Wünsche erfüllen können.

Kursgeld CHF 255.00
Ort Naturheilpraxis Aurora
Breitenweg 5
Beginn Dienstag, 05. September 2017
Anmeldung schriftlich bis 29. August 2017
Dauer 3 x dienstags, 19.00 – 22.00 Uhr
Daten 05. September, 17. Oktober und 19. Dezember 2017
Mitbringen Schreibzeug

Physio-Hit (Schulter-Nackenprogramm) (GWPHY01)

Nackenbeschwerden lassen sich meist auf eine verspannte Muskulatur, monotone Belastung, mangelnde Bewegung und Stress zurückführen. In diesem Kurs verbessern Sie die Beweglichkeit der Halswirbelsäule, Schulter und Brustwirbelsäule. Mit einfachen Übungen lernen Sie Ihren Nacken zu entspannen, Verspannungen vorzubeugen und erfahren wertvolle Tipps für den Alltag.

Kursleitung Nicole Ruppen
Kursinhalt Mit gezielter Gymnastik für den Nacken verbessern Sie die Beweglichkeit des Schultergürtels, Entspannung des Schulter-Nackenbereiches.
Kursgeld CHF 60.00
Ort Zentrum Missione
Saal Geimen

Beginn Montag, 15. Januar 2018
Anmeldung schriftlich bis 01. Januar 2018

Dauer 6 x montags, 18.00 – 19.00 Uhr
Mitbringen Matte

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das besonders die tief liegenden Muskelgruppen anspricht, die für eine aufrechte, gesunde Körperhaltung sorgen. Pilates-Einheiten beinhalten körperstraffende und rückenstärkende Dehn- und Kraftübungen und eine bewusste Atmung.

Im Zentrum steht das «Powerhouse», also die in der Körpermitte liegende Muskulatur, die bei jeder Übung angespannt ist. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden so gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen im Pilates werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Wichtig beim Pilates ist auch eine bewusste Atmung, die Körper und Geist in Einklang bringt und die volle Konzentration auf das Ausführen der Übungen lenkt. Pilates kräftigt die Muskulatur, verbessert Kondition, Koordination und Körperhaltung, regt den Kreislauf an und fördert die Körperwahrnehmung. Der Körper wird geschmeidig und beweglicher, Gelenke und Wirbelsäule werden mobilisiert. Die Muskulatur wird fest und straff.

Kursleitung Daniela Fux
Kursinhalt Der Pilates-Kurs richtet sich sowohl an AnfängerInnen als auch an Teilnehmer, die bereits Pilatesvorkenntnisse haben.

Ort UG Gemeindebibliothek
Mitbringen Yoga-/Gymnastikmatte, Handtuch, Trinkflasche

Kurs A (GWPILO1)

Beginn Dienstag, 12. September 2017
Anmeldung schriftlich bis 31. August 2017

Dauer 10 x dienstags
09.15 – 10.15 Uhr

Kursgeld CHF 120.00

Kurs B (GWPILO2)

Beginn Dienstag, 16. Januar 2018
Anmeldung schriftlich bis 02. Januar 2018

Dauer 13 x dienstags
09.15 – 10.15 Uhr

Kursgeld CHF 156.00

Radiästhesie Grundkurs – Pendeln nach Jòzef Baj

Dieser Pendel Grundkurs vermittelt dir das Wissen, wie und warum mit Pendeln energetische Testungen gemacht werden können – Ein Werkzeug zur Selbsthilfe. Du lernst die wichtigsten Pendel aus der Baj-Kollektion kennen sowie diese in deinen Alltag einfach einzusetzen und entdeckst die riesige Vielfalt der Einsatzmöglichkeiten.

Kursleitung Barbara Ceccarelli
Kursinhalt Allgemeines und Geschichte zur Entstehung von Baj-Pendeln, Umgang mit dem Pendel, Unsichtbares sichtbar machen, Körperpendel, Fragetechnik, Grundübungen, Verbesserung der Lebensqualität, Verträgliches und Unverträgliches austesten, die wichtigsten Einsatzmöglichkeiten in deinem Alltag kennen lernen.

Ort Naturheilpraxis Aurora
Breitenweg 5

Dauer 2 x dienstags
18.30 – 21.30 Uhr,

Kursgeld CHF 190.00
Gegen einen Unkostenbeitrag von CHF 30.00 kann die Seminarmappe erworben werden. Diese sollte mindestens 2 Wochen vor Kursbeginn bei mir bestellt werden.

Mitbringen Eigenes Grundpendel (Wer keines hat, meldet sich bitte telefonisch bei mir), 5 verschiedene Kleidungsstücke und 5 verschiedene Lebensmittel, Schreibzeug

Kurs A (GWRAG01)

Beginn Dienstag, 05. Dezember 2017
Anmeldung schriftlich bis 15. November 2017

Kurs B (GWRAG02)

Beginn Dienstag, 13. Februar 2018
Anmeldung schriftlich bis 25. Januar 2018

Radiästhesie Aufbaukurs – Pendeln nach Jözef Baj (GWRAA01)

In diesem Pendel Aufbaukurs wird auf den Grundkurs aufgebaut. Mit der Unterstützung von Pendeln können wir die Wahrnehmung der unsichtbaren Raumdimension, der morphogenetischen Feldern erleben sowie das Wissen über den Einsatz von verschiedenen Pendelarten und deren Techniken vertiefen.

Kursleitung	Barbara Ceccarelli
Kursinhalt	Mein Ich weiss mehr, als ich weiss, dass ich weiss? Verschiedene Störquellen erkennen (Wasseradern, Elektromog, Mykosen, Narben), Austestung der Störquellen am Körper, Bioenergetische Harmoni-

sierung und deren Grenzen, Testen der Lebensenergie, Testen ohne Pendel und Ruten.

Voraussetzung	Grundkurs Radiästhesie
Kursgeld	CHF 190.00
Ort	Naturheilpraxis Aurora Breitenweg 5
Beginn	Dienstag, 10. April 2018
Anmeldung	schriftlich bis 27. März 2018
Dauer	2 x dienstags, 18.30 – 21.30 Uhr
Mitbringen	Eigenes Grundpendel und andere Baj-Pendel (Wer keines hat, meldet sich bitte telefonisch bei mir), Unterlagen vom Grundkurs und Schreibzeug.

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
Ort	Zentrum Missionen Saal Geimen
Dauer	9 x montags
Mitbringen	Matte

Beginn	Montag, 11. September 2017
Anmeldung	schriftlich bis 28. August 2017

Kurs A (GWRUC01)

Dauer	09.00 – 10.00 Uhr
--------------	-------------------

Kurs B (GWRUC02)

Dauer	18.00 – 19.00 Uhr
--------------	-------------------

Kurs C (GWRUC03)

Dauer	19.00 – 20.00 Uhr
--------------	-------------------

Beginn	Montag, 12. März 2018
Anmeldung	schriftlich bis 26. Februar 2018

Kurs D (GWRUC04)

Dauer	09.00 – 10.00 Uhr
--------------	-------------------

Kurs E (GWRUC05)

Dauer	18.00 – 19.00 Uhr
--------------	-------------------

Kurs F (GWRUC06)

Dauer	19.00 – 20.00 Uhr
--------------	-------------------

Schüssler Salze kennen lernen (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 Ornavasso, Medienraum
Beginn	Dienstag, 03. Oktober 2017
Anmeldung	schriftlich bis 19. September 2017
Daten	03. und 04. Oktober 2017
Dauer	2 x 19.00 – 21.00 Uhr

Yogakurs

Unterrichtet wird eine Mischung zwischen klassischem Hatha Yoga und fließendem Vinyasa Yoga. Eine Yogastunde beinhaltet Atemübungen, Körperstellungen und eine angemessene Schlussentspannung. Geeignet für Yogaanfänger und -fortgeschrittene.

Kursleitung	Stefanie Ammann
Kursgeld	CHF 100.00
Ort	UG Gemeindebibliothek
Dauer	8 x dienstags 19.45 – 20.45 Uhr

Mitbringen Bequeme, lockere Kleidung (z. B. Trainer), Decke, rutschfeste Yogamatte (auf Anfrage wird eine Matte zur Verfügung gestellt).

Kurs A (GWYOG01)

Beginn Dienstag, 26. September 2017
Anmeldung schriftlich bis 12. September 2017

Kurs B (GWYOG02)

Beginn Dienstag, 16. Januar 2018
Anmeldung schriftlich bis 02. Januar 2018

Zumba

Sind Sie bereit, sich fit zu tanzen, Spass zu haben, zu schwitzen ...? Denn genau darum geht es beim Zumba. Es ist eine Tanzfitnessparty zu latein-amerikanischer Musik, die einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt und so Millionen Menschen Spass macht und Gesundheit bringt.

Kursleitung	Hannelore Manz
Kursgeld	CHF 120.00
Ort	Zentrum Missione, Saal Geimen

Dauer 10 x dienstags
20.00 – 21.00 Uhr

Kurs A (GWZUM01)

Beginn Dienstag, 19. September 2017
Anmeldung schriftlich bis 05. September 2017

Kurs B (GWZUM02)

Beginn Dienstag, 16. Januar 2018
Anmeldung schriftlich bis 02. Januar 2018

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.

Hinweis: Jedes Jahr werden andere Rezepte gekocht.

Mitbringen: Schürze und zwei Küchentücher

Kursleiter Kochkurse

Luigi Guerra

Tel. 027 923 14 40

Koch Personalrestaurant Lonza

Grillkurs August (KOGRK01)

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

Beginn Montag, 21. August 2017
Anmeldung schriftlich bis 16. August 2017
Dauer 3 x montags
19.00 – 22.00 Uhr

Italienische Primi Piatti (KOITA01)

Kursleitung	Luigi Guerra	Datum	Montag, 11. September 2017
Kursgeld	CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.	Anmeldung	schriftlich bis 02. September 2017
Ort	Schulhaus Bammatta	Dauer	3 x montags 19.00 – 22.00 Uhr

Ich koche für meinen Partner und lade ihn ein (KOPAR01)

Kursleitung	Luigi Guerra	Beginn	Montag, 02. Oktober 2017
Kursgeld	CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.	Anmeldung	schriftlich bis 18. September 2017
Ort	Schulhaus Bammatta	Dauer	3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr
		Daten	02., 09. und 30. Oktober 2017

Wildkurs (KOWIL01)

Kursleitung	Luigi Guerra	Beginn	Montag, 06. November 2017
Kursgeld	CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.	Anmeldung	schriftlich bis 23. Oktober 2017
Ort	Schulhaus Bammatta	Dauer	3 x montags 19.00 – 22.00 Uhr

Festliche Menüs (KOFES01)

Kursleitung	Luigi Guerra	Beginn	Montag, 27. November 2017
Kursgeld	CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.	Anmeldung	schriftlich bis 13. November 2017
Ort	Schulhaus Bammatta	Dauer	3 x montags 19.00 – 22.00 Uhr

Schnelle Pfannengerichte (KOSCH01)

Kursleitung	Luigi Guerra	Beginn	Montag, 08. Januar 2018
Kursgeld	CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.	Anmeldung	schriftlich bis 27. Dezember 2017
Ort	Schulhaus Bammatta	Dauer	3 x montags 19.00 – 22.00 Uhr

Raffinierte Suppen und Saucen (KORAF01)

Kursleitung	Luigi Guerra	Beginn	Montag, 29. Januar 2018
Kursgeld	CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.	Anmeldung	schriftlich bis 16. Januar 2018
Ort	Schulhaus Bammatta	Dauer	3 x montags 19.00 – 22.00 Uhr

Ideen für kaltes Buffet (KOBUF01)

Kursleitung	Luigi Guerra	Beginn	Montag, 19. Februar 2018
Kursgeld	CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.	Anmeldung	schriftlich bis 05. Februar 2018
Ort	Schulhaus Bammatta	Dauer	3 x 19.00 – 22.00 Uhr
		Daten	19. Februar, 12. und 20. März 2018

Sous vide – kochen im Vakuumbbeutel (KOSOU01)

Kursleitung	Luigi Guerra	Anmeldung	schriftlich bis 12. März 2018
Kursgeld	CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.	Dauer	3 x montags 19.00 – 22.00 Uhr
Ort	Schulhaus Bammatta	Daten	26. März, 09. und 16. April 2018
Beginn	Montag, 26. März 2018		

Grillieren

Zubereitung diverser Gerichte auf dem Gasgrill

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

Kurs A (KOGRF01)

Beginn	Montag, 23. April 2018
Anmeldung	schriftlich bis 10. April 2018
Dauer	3 x montags 19.00 – 22.00 Uhr
Daten	23., 30. April und 14. Mai 2018

Kurs B (KOGRF02)

Beginn	Dienstag, 22. Mai 2018
Anmeldung	schriftlich bis 08. Mai 2018
Dauer	3 x dienstags 19.00 – 22.00 Uhr
Daten	22., 29. Mai und 05. Juni 2018

Kurs C (KOGRF03)

Beginn	Montag, 11. Juni 2017
Anmeldung	schriftlich bis 31. Mai 2018
Dauer	3 x montags 19.00 – 22.00 Uhr

Basisches Aktiv-Wasser und basenreiche Ernährung

Der Mensch ist wie ein Aquarium. Wenn der Fisch krank ist, wechsle das Wasser! Wie der Fisch im Aquarium, so schwimmen auch unsere Zellen im Wasser, genauer gesagt in Zellwasser. Der Fisch wie auch die Zellen brauchen zum Überleben ein sauberes, basisches, sauerstoff- und nährstoffreiches Wasser sowie die ergänzende basenüberschüssige Ernährung. Die Hauptaufgabe des menschlichen Körpers besteht im ständigen Ausgleich zwischen sauer und basisch.

Kursleitung	Barbara Ceccarelli
Kursinhalt	Wie teste ich mein Wasser auf den Base-Säuregehalt? Was heisst sauberes Wasser? Was geschieht im Körper bei einer Übersäuerung? Wie Krankheiten und Krebs entstehen. Wie entsäure und entgifte ich nachhaltig meinen Körper? Wie trinke und ernähre ich mich basisch gesund? Tipps und Tricks beim Einkauf und der Zubereitung von basenüberschüssigen Mahlzeiten. Vorführung und Degustation von basischem Aktiv-Wasser

und basischer Ernährung. Sie erhalten entsprechende Unterlagen zum Thema.

Am Ende des Kurses wissen Sie den Unterschied zwischen sauerhaltiger und basischer Lebensweise, haben Kenntnisse über die basenüberschüssige Lebensweise und kennen die Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Ernährungsgewohnheiten.

Kursgeld	CHF 85.00
Ort	Naturheilpraxis Aurora Breitenweg 5
Dauer	1 x dienstags 18.00 – 21.30 Uhr
Mitbringen	Schreibzeug

Kurs A (KOBAS01)

Beginn	Dienstag, 19. September 2017
Anmeldung	schriftlich bis 05. September 2017

Kurs B (KOBAS02)

Beginn	Dienstag, 21. November 2017
Anmeldung	schriftlich bis 07. November 2017

Smoothies Kurs

Lass dich in die Welt der Früchte und grünen Smoothies verführen! Für einen perfekten Start in den neuen Tag!

Mixe dir Drinks: für deine gute Laune, als Energiespender für deinen Alltag und den Sport, für die Förderung deiner Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, für die Stärkung deiner Abwehrkräfte, für ein junges und gesundes Aussehen ...

Kursleitung Barbara Ceccarelli
Kursinhalt Hintergrundwissen zum Thema Säure-Basen-Haushalt, wertvolle Tipps zum Einkauf und zur Zubereitung, Zubereitung und gemeinsames Trinken verschiedener Smoothies.
Zielgruppe Für alle, die neugierig sind und er-

fahren möchten, wie sie mit Elan, Spass und wenig Aufwand basisch in den Tag starten können.

Kursgeld CHF 60.00
Ort Naturheilpraxis Aurora
Breitenweg 5
Dauer 1 x dienstags
19.00 – 22.00 Uhr
Mitbringen Küchenschürze, Mixer, eine Flasche mit Verschluss, Schreibzeug

Kurs A (KOSMO01)

Beginn Dienstag, 26. September 2017
Anmeldung schriftlich bis 12. September 2017

Kurs B (KOSMO02)

Beginn Dienstag, 13. März 2018
Anmeldung schriftlich bis 20. Februar 2018

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.
Kursgeld CHF 65.00 plus Material (Bäume, Gefässe usw.)
Ort Gärtnerei Ritter, Naters
Datum Mittwoch, 21. März 2018
Anmeldung schriftlich bis 11. März 2018
Dauer 1 x mittwochs
19.00 – 21.30 Uhr

Kursleiter Pflanzen



Daniel Wyer

Tel. 027 923 57 80



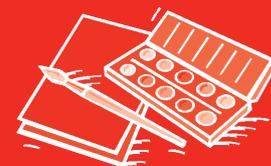
Kreatives Gestalten

Malkurs (KGMAL01)

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 zum kreativen Gestalten treffen möchten. Die Maltechniken können individuell gewählt werden.

Kursleitung	Michelle Ringeisen
Kursgeld	CHF 220.00 ohne Material
Teilnehmerzahl	maximal 8 Personen
Ort	Schulhaus Ornavasso, Tonatelier
Beginn	Montag, 15. Januar 2018

Kursleiterinnen Kreatives Gestalten



<i>Evi Kimmig</i>	<i>Tel. 078 683 83 98</i>
<i>Michelle Ringeisen</i>	
<i>Andrée Zenhäusern</i>	<i>Tel. 027 924 57 64</i>

Anmeldung	schriftlich bis 23. Dezember 2017
Dauer	6 x montags, 19.00 – 21.30 Uhr

Selbstgestaltete Etagere (KGETA01)

Selbstgestaltete Etagere aus Glas (zirka 45 cm hoch, Durchmesser der Teller 28, 23 und 18 cm). Am ersten Abend werden die Teller dekoriert und am zweiten Abend zusammengestellt.

Kursleitung	Andrée Zenhäusern
Kursgeld	CHF 25.00

Kursmaterial	CHF 50.00 pro Etagere
Ort	Schulhaus Ornavasso Tonatelier
Datum	Mittwoch, 15. November 2017
Anmeldung	schriftlich bis 01. November 2017
Dauer	2 x mittwochs 19.30 – 21.30 Uhr

Herbstgesteck (KGHEG01)

Mit Kugeln und diversen Materialien aus Feld und Wald kreieren wir ein 60 bis 80 cm hohes Herbstgesteck

Kursleitung	Evi Kimmig
Kursgeld	CHF 35.00 inkl. Material

Ort	Schulhaus Ornavasso, Tonatelier
Datum	Mittwoch, 11. Oktober 2017
Anmeldung	schriftlich bis 27. September 2017
Dauer	1 x mittwochs, 19.30 – 21.30 Uhr
Mitbringen	Schere, Rebschere und Leimpistole (falls vorhanden)

Kurse 2017 und 2018

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

Anmeldetalons

Bitte beachten!

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

Erwachsenenbildung Naters

Dammweg 33, 3904 Naters

Anmeldungen auch per E-Mail:

erwachsenenbildung@naters.ch

oder über die Internetseite: bildung.naters.ch/eb

Eine Anmeldung ist verbindlich.

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



Eine Anmeldung ist verbindlich.

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



Eine Anmeldung ist verbindlich.

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