



Erwachsenenbildung

«Lebenslanges Lernen bringt Erfolg.»

Robert Schumann

Was der deutsche Komponist Robert Schumann im 19. Jahrhundert schrieb, hat auch heute noch seine Gültigkeit. Lebenslanges Lernen gewinnt zunehmend an Bedeutung. Stete Weiterbildung, sei es aus beruflichen oder privaten Gründen, erhöht die Lebensqualität.

Die Erwachsenenbildung Naters ist für alle offen und bietet ein breites 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 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.

Nutzen Sie die Gelegenheit – melden Sie sich an und freuen Sie sich an Ihrem Fortschritt.

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, welches von der Bevölkerung auch sehr rege genutzt wird. Die Leiterin der Erwachsenenbildung, Marie-Andrée Schaller-Eggs, stellt alljährlich ein interessantes und vielfältiges Kursangebot nach den Bedürfnissen unserer Mitbürgerinnen und Mitbürger zusammen.

Wer sein Wissen und seine Fähigkeiten selbstständig und in einer angeregten Lernumgebung vertiefen und ausbauen möchte, findet in diesem **INFO** die ausführlichen Informationen zu den Weiterbildungskursen der kommunalen Erwachsenenbildung. Lassen Sie sich vom vielfältigen Weiterbildungsangebot der Natürlicher Erwachsenenbildung überraschen und profitieren Sie von den angebotenen Kursen.

Das Kursangebot der kommunalen Erwachsenenbildung hat einen beachtlichen Stellenwert in den regionalen Weiterbildungsprogrammen. Der Leiterin der Erwachsenenbildung Naters sowie sämtlichen Kursleiterinnen und Kursleitern spreche ich ein herzliches Dankeschön für ihre engagierte und kompetente Arbeit aus.

Werte Mitbürgerinnen und Mitbürger, nutzen Sie das vielseitige Weiterbildungsangebot der Gemeinde und melden Sie sich für den einen oder anderen Kurs an. Ich bin überzeugt, Sie werden unter den vielen Angeboten einen Ihnen zusagenden Kurs finden. Ich wünsche Ihnen viel Freude und Spass.

Manfred Holzer, Gemeindepräsident

Inhaltsverzeichnis

	Seite		Seite
Allgemeine Hinweise	3	FILA Kick Power	13
Sprachkurse	4	Mit Hypnose zum Erfolg	13
Deutsch für Fremdsprachige	4	Pendeln	13
Englisch	4	Physio-Hit (Schulter-Nackenprogramm)	14
Englisch für Kids	4	Rücken-Fit	14
Französisch	5	Schüssler Salze kennen lernen	14
Italienisch	5	Wander-Meditation:	
Spanisch	5	staune – erfahre – erkenne	14
Informatik	6	Yogakurs 50+	15
Erste Schritte am Computer	6	Zumba	15
Word Einführung	7	Kochkurse	16
Excel Einführung	7	Grillkurs	16
Digitale Fotoprodukte (Fotobuch)	7	Zubereitung von Suppen und Saucen	16
Lebensfragen	8	Kochen für Studenten, Singles und Anfänger	16
Aufbruch, Wendepunkt, Schnittstelle		Wildfleisch und Beilagen	16
Vorbereitung im Hinblick auf die Pensionierung	8	Italienische Antipasti und Primi Piatti	16
Wenn ein Teil des Glockenspiels fehlt ...		Spanische Vorspeisen – Tapas	16
Trauer in der Familie	9	Apéro Ideen Fingerfood	17
Erziehung und Psychologie	9	Wokgerichte aus Thailand	17
Trotz und Trost! Weiterbildung für Eltern		Krusten- und Schalentiere aus dem Meer	17
(mit Kindern 0 bis 4 Jahre)	9	Grillieren	17
«Ich beiß dich gleich!» Weiterbildung für Eltern		Basenüberschüssige Ernährung:	
(mit Kindern 0 bis 6 Jahre)	10	vegetarisch-vegan	17
Fantasie oder Lüge? Weiterbildung für Eltern		Smoothies Kurs	18
(mit Kindern 0 bis 6 Jahre)	10	Pflanzen	18
Raus aus der Stressfalle. Warum stehen Eltern		Bonsai – Lebende Kunstwerke	
und Kinder so oft unter Druck? Was entspannt		und ihre Gestaltung	18
den Alltag?	10	Kreatives Gestalten	19
Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden	11	Jahreskurs Malen	19
Aktiv gegen Osteoporose –		Sterngirlanden aus Glas	19
sicher stehen, sicher gehen und fit in den Winter	11	Girlande aus Glas mit	
Atem, Bewegung und Ton nach Ilse Middendorf	11	Schmetterlingen oder Blumen	19
Autogenes Training für Kleingruppen		Adventsgesteck selber herstellen	19
und Einzelpersonen	12	Kurse 2016 und 2017	20
Beckenbodengymnastik –		Anmeldetalons	20
Werden Sie aktiv!	12		
Beckenbodengymnastik –			
Übung macht die Meisterin!	12		

Allgemeine Hinweise

Kursdaten

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

Schulferien

Herbstferien	14.10.2016 – 31.10.2016
Weihnachtsferien	23.12.2016 – 09.01.2017
Sportferien	24.02.2017 – 13.03.2017
Ostern	13.04.2017 – 18.04.2017
Auffahrt	19.05.2017 – 29.05.2017

Anmeldung

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

Anregungen

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

Stelle für Erwachsenenbildung

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

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

Anzahl Teilnehmer

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

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

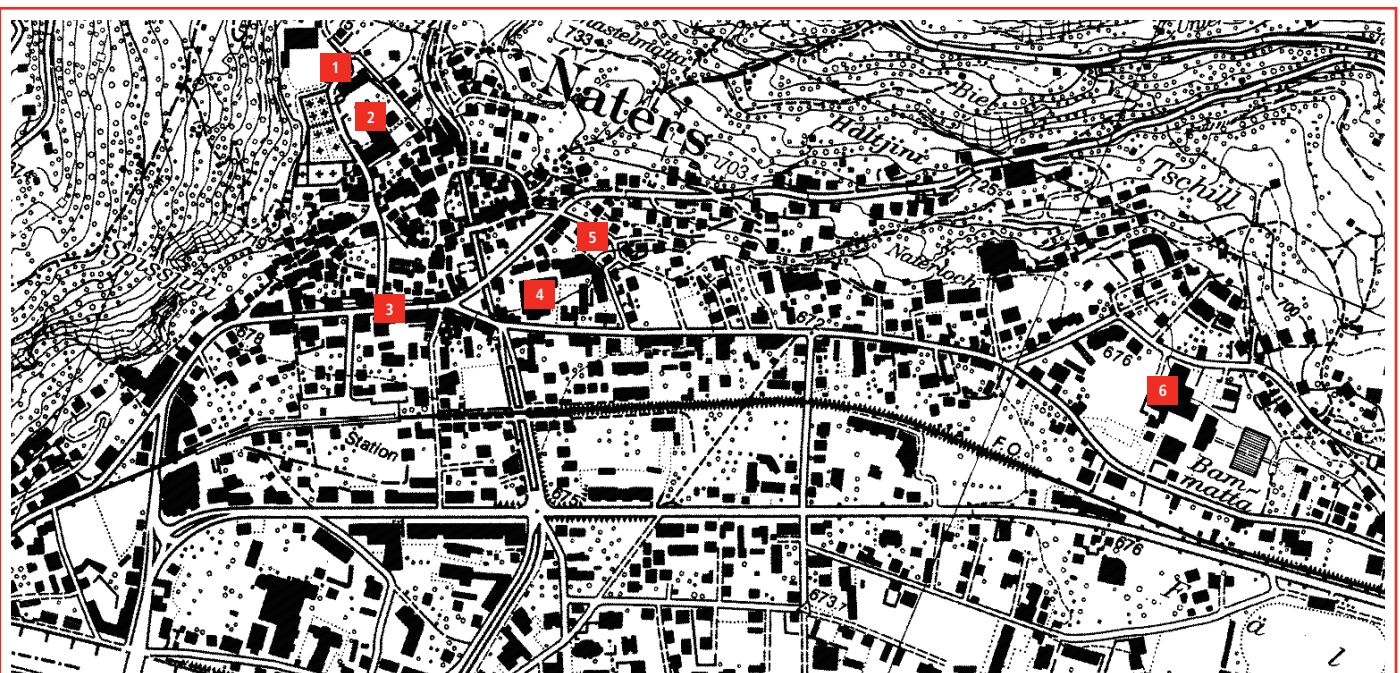
Kurs mit einem erhöhten Beitrag durchzuführen. Kursabsagen werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Kursgeld/Rückerstattungen/Versicherung

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

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

Kurslokalitäten



1 Schulhaus Ornavasso

3 UG Gemeindebibliothek

5 Praxis Aurora

2 Schulhaus Turmmatta

4 Zentrum Missione

6 Schulhaus Bammatta

Sprachkurse

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

Teilnehmer	mindestens 6 Personen, bei weniger Teilnehmern entsprechende Kurs-gelderhöhung
Anmeldung	schriftlich bis 08. September 2016
Dauer	Die Kurse finden wöchentlich statt aufgeteilt auf zwei Semester: zu je 15 Abenden à 1 ½ Stunden, der Kurs Englisch Konversation zu je 15 Abenden à 1 Stunde.

KursleiterInnen Sprachen



Maria Louisa Anthamatten <i>Englisch / Spanisch</i>	Tel. 076 478 86 77
Christine Epiney <i>Deutsch für Fremdsprachige</i>	Tel. 027 923 89 72
Sara Jeitziner <i>Englisch</i>	Tel. 079 585 32 54
Cinzia Viscomi-Minniti <i>Italienisch</i>	Tel. 079 349 11 91
Ursula Wagner <i>Französisch</i>	Tel. 079 196 95 35

Deutsch für Fremdsprachige

Anfängerstufe 1 (SPDF01)

Kursleitung	Christine Epiney
Kursgeld	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 209
Beginn	Dienstag, 20. September 2016
Dauer	18.00 – 19.30 Uhr



Englisch

Anfängerstufe 1 (SPENG01)

Kursleitung	Maria Louisa Anthamatten
Kursgeld	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 411
Beginn	Mittwoch, 21. September 2016
Dauer	18.00 – 19.30 Uhr

Konversation (SPENG03)

Kursleitung	Sara Jeitziner
Kursgeld	CHF 220.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 401
Beginn	Montag, 19. September 2016
Dauer	18.30 – 19.30 Uhr

Mittelstufe 2 (SPENG02)

Kursleitung	Sara Jeitziner
Kursgeld	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 401
Beginn	Montag, 19. September 2016
Dauer	19.30 – 21.00 Uhr

Englisch für Kids (SPENK01)

Kursleitung	Maria Louisa Anthamatten
Kursgeld	CHF 50.00/Kind/Monat (4–5 Kinder) CHF 60.00/Kind/Monat (3 Kinder)
Ort	Schulhaus Turmmatta, Zi 16
Beginn	Donnerstag, 22. September 2016
Dauer	2 x pro Monat donnerstags, 16.30 – 18.00 Uhr

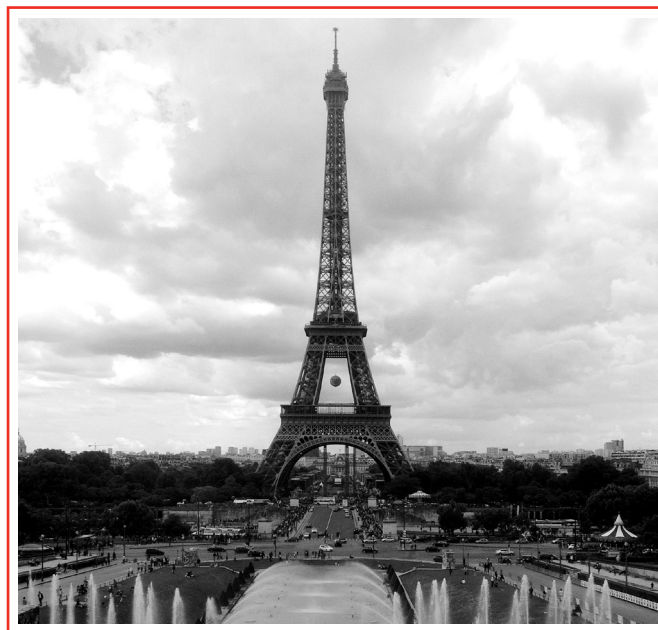
Französisch

Anfängerstufe 2 (SPFR01)

Kursleitung Ursula Wagner
Kursgeld CHF 330.00/Semester
plus Lehrmittel
Ort Schulhaus Bammatta, Zi 401
Beginn Dienstag, 20. September 2016
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, 22. September 2016
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 Mittwoch, 21. September 2016
Dauer 19.30 – 21.00 Uhr

Anfängerstufe 2 (SPITA02)

Kursleitung Cinzia Viscomi-Minniti
Kursgeld CHF 330.00/Semester
plus Lehrmittel
Ort Schulhaus Bammatta, Zi 311
Beginn Montag, 19. September 2016
Dauer 18.00 – 19.30 Uhr

Anfängerstufe 3 (SPITA03)

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

Ort Schulhaus Bammatta, Zi 311
Beginn Montag, 19. September 2016
Dauer 19.30 – 21.00 Uhr

Mittelstufe 2 (SPITA04)

Kursleitung Cinzia Viscomi-Minniti
Kursgeld CHF 330.00/Semester
plus Lehrmittel
Ort Schulhaus Bammatta, Zi 311
Beginn Dienstag, 20. September 2016
Dauer 18.00 – 19.30 Uhr

Konversation Stufe A2 (SPITA05)

Kursleitung Cinzia Viscomi-Minniti
Kursgeld CHF 330.00/Semester
plus Lehrmittel
Ort Schulhaus Bammatta, Zi 311
Beginn Dienstag, 20. September 2016
Dauer 19.30 – 21.00 Uhr

Spanisch

Anfängerstufe 1 (SPSPA01)

Kursleitung Maria Louisa Anthamatten
Kursgeld CHF 330.00/Semester
plus Lehrmittel
Ort Schulhaus Bammatta, Zi 411
Beginn Montag, 19. September 2016
Dauer 18.00 – 19.30 Uhr

Anfängerstufe 2 (SPSPA02)

Kursleitung Maria Louisa Anthamatten
Kursgeld CHF 330.00/Semester
plus Lehrmittel
Ort Schulhaus Bammatta, Zi 411
Beginn Dienstag, 20. September 2016
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, 21. September 2016
Anmeldung schriftlich bis 07. September 2016
Dauer 4 x mittwochs
19.00 – 21.00 Uhr

Kurs B (PCEIN02)

Beginn Mittwoch, 18. Januar 2017
Anmeldung schriftlich bis 04. Januar 2017
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, 09. November 2016
Anmeldung schriftlich bis 26. Oktober 2016
Dauer 4 x mittwochs
19.00 – 21.00 Uhr

Kurs B (PCW0E02)

Beginn Mittwoch, 23. März 2017
Anmeldung schriftlich bis 08. März 2017
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, 23. Januar 2017
Anmeldung schriftlich bis 09. Januar 2017
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, 21. November 2016
Anmeldung schriftlich bis 09. November 2016
Dauer 2 x mittwochs
19.00 – 21.00 Uhr

Impressum

INFO erscheint
6 bis 8 Mal pro Jahr
40. Jahrgang, August 16
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

Aufbruch, Wendepunkt, Schnittstelle Vorbereitung im Hinblick auf die Pensionierung (LPEN01)

Dieses Seminar ist eine Zusammenarbeit mit

- Raiffeisen Belalp-Simplon
- Salzmann Kilian (persönlichkeitswerkstatt.ch)
- Marcel Venetz, Naturheilarzt, Brig
- Schweizerische Mobiliar

«Wer nicht an die Zukunft denkt, der wird bald grosse Sorgen haben.» Diese Weisheit gibt Anlass, sich rund um das Thema Pensionsplanung oder vielmehr um den «Goldenen Lebensabschnitt» zu kümmern. Daraus entstand dieses praxisbezogene Informations- und Impuls-Seminar.

Für wen eignen sich diese Abende?

Dieses Seminar eignet sich für all jene Personen (50+), die ihr Leben bei der Pensionierung selber in die Hand nehmen und gestalten wollen. Grössere Firmen bieten diese Hilfestellung auch im Oberwallis seit einigen Jahren an. Vielen Arbeitnehmenden, KMU's und Privatunternehmern bleibt diese Möglichkeit und Chance oft verwehrt. Denn dieser Lebensabschnitt bringt nicht nur deutliche Veränderungen in den Alltag, sondern bietet auch ein unerschöpfliches Reservoir an Chancen für eine Neugestaltung des Lebens.

Ziel der Abende

Auf Stolpersteine und Chancen beim Übertritt ins Pensionsalter hinzuweisen und individuelle Lösungsmöglichkeiten aus einer ganzheitlichen Perspektive anzubieten. Halten Sie es doch damit wie Albert Einstein: «Mehr als die Vergangenheit interessiert mich die Zukunft, denn in ihr gedenke ich zu leben.»

KursleiterInnen Lebensfragen



Kilian Salzmann

Tel. 079 329 33 19

Zert. Erwachsenenbildner, dipl. Coach SCA

Caroline Walker Miano

Tel. 078 832 99 95

Sterbe- und Trauerbegleiterin

Stellenleiterin und Präsidentin des Oberwalliser Verein

für Sterbe- und Trauerbegleitung

Kinderbuchautorin

Kursinhalt

Fragen der Lebensgestaltung, Neuorientierung & Sinnfindung:

- Den Übergang ins Pensionsalter aktiv gestalten
- Entwicklung ereignet sich ein Leben lang
- Spezifische Kompetenzen des älteren Menschen
- Gewinne und Verluste – das grosse Spiel des Lebens
- Älterwerden: ein Prozess – viele Blickwinkel
- Welche Auswirkung hat eine Pensionierung auf die Partnerschaft und/oder auf das Beziehungsnetz?
- Neue Aufgaben für älter werdende Menschen



Fragen der Gesundheit:

- Schattenseiten: gesundheitliche Einbussen
- Ernährung und Älterwerden
- Sport und Vitalität im Alter

Versicherungstechnische Fragen:

- Vorsorge/Versicherungen, spezifische Versicherungen im und fürs Alter

Finanzielle Sicherheit:

- Steuern, Anlagen, Ehe-/Erbrecht, Finanzplanung
- Soll ich meine Hypothek amortisieren?
- Anlagemöglichkeiten im Tiefzinsumfeld?

- Wie regle ich meinen Nachlass?
- Immobilien: Hypotheken abbauen? Vorsorgebezug: Wann entnehme ich welche Vorsorgegelder?
- Pensionskasse: Renten- oder Kapitalbezug?

Kursgeld CHF 120.00
Ort Zentrum Missionne
Saal Blatten

Beginn Donnerstag, 02. Februar 2017
Anmeldung schriftlich bis 16. Januar 2017
Dauer 3 x donnerstags
19.00 – 21.00 Uhr

Wenn ein Teil des Glockenspiels fehlt ... Trauer in der Familie (LFTRAU01)

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 gewohnten 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 130.00
Ort Schulhaus Ornavasso
Medienraum

Beginn Dienstag, 04. Oktober 2016
Anmeldung schriftlich bis 20. September 2016
Dauer 19.00 – 22.00 Uhr

Erziehung und Psychologie

Trotz und Trost! Weiterbildung für Eltern (mit Kindern 0 bis 4 Jahre) (EPTUT01)

Jede Trotzphase ist anders. Und Trost hat ebenso viele Facetten. Es gibt Momente, in denen alles schief läuft. Aber indem wir unsere Kinder durch diese schwierigen Situationen begleiten, ergreifen wir die Chance, mit-einander zu lernen.

Kursleitung Alice Walker
Kursgeld CHF 120.00 ohne Kursunterlagen, inkl. Getränke

Ort Schulhaus Ornavasso
Medienraum

Beginn Dienstag, 11. Oktober 2016
Anmeldung schriftlich bis 01. Oktober 2016

KursleiterInnen
Erziehung/Psychologie



Alice Walker

Tel. 076 456 57 80

*Ausbildnerin mit eidg. Fachausweis
und Familientrainerin*

Daten 11. Oktober 2016 und
08. November 2016

Dauer 2 x dienstags
19.30 – 22.00 Uhr

«Ich beiss dich gleich!» 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 120.00 ohne Kursunterlagen, inkl. Getränke
Ort	Schulhaus Ornavasso Medienraum
Beginn	Freitag, 11. November 2016
Anmeldung	schriftlich bis 28. Oktober 2016
Dauer	2 x freitags, 19.30 – 22.00 Uhr

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 120.00 ohne Kursunterlagen,

Ort	inkl. Getränke Schulhaus Ornavasso Medienraum
Beginn	Dienstag, 09. Mai 2017
Anmeldung	schriftlich bis 25. April 2017
Dauer	2 x dienstags 19.30 – 22.00 Uhr

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

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

Kursleitung	Alice Walker
--------------------	--------------

Kursgeld	CHF 120.00 ohne Kursunterlagen, inkl. Getränke
Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
Beginn	Freitag, 16. September 2016
Anmeldung	schriftlich bis 02. September 2016
Dauer	2 x freitags 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

KursleiterInnen Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden



Caroline Bumann dipl. Atemtherapeutin	Tel. 027 924 24 36
Saskia Cathrein Sport- und Bewegungstherapeutin	Tel. 079 404 47 48
Barbara Ceccarelli Naturheilärztin und Meditationsleiterin	Tel. 079 255 01 40
Hannelore Manz Zumba®-Instruktorin	Tel. 078 605 48 23
Anselm Mutter dipl. Feng Shui Berater	Tel. 078 606 11 60
Christian Ritz	Tel. 078 871 95 70
Nicole Ruppen dipl. Physiotherapeutin	Tel. 027 924 14 84
Alexandra Schmid-Werlen Fussreflexzonentherapeutin (krankenkassenanerkannt)	Tel. 079 719 82 86
Bernadette Zumthurm dipl. Yogalehrerin	Tel. 079 439 06 54

Mitbringen Bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe, Matte

Kurs A (GWOST01)

Beginn Montag, 12. September 2016
Anmeldung schriftlich bis 01. September 2016

Kurs B (GWOST02)

Beginn Montag, 13. März 2017
Anmeldung schriftlich bis 01. März 2017

Atem, Bewegung und Ton nach Ilse Middendorf

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

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

Kursinhalt Im Kurs werden einfache Atem- und Körperübungen gemacht, wel-

che die Kraft dort mobilisieren, wo sie ist, um die Leichtigkeit dort entstehen zu lassen, wo sie nötig ist. Entscheidend für das persönliche Wohl ist die Beziehung zu sich selbst. Erst durch innere Zufriedenheit ist eine funktionierende Kommunikation mit der Umwelt möglich. Der eigenen Wertschätzung, getragen von Körper und Seele,

verleihst du dann eine unverkennbare Stimme in dieser Gesellschaft. Der Atem wird mit einfachen, wirkungsvollen Übungen im Sitzen, Gehen oder Stehen belebt und befreit. Der Atemrhythmus wird ausgeglichen, die Atemkraft gestärkt. Dabei steht die Erfahrung des eigenen Körpers, das Empfindungsbewusstsein, Sammlungsfähigkeit und Durchlässigkeit des Körpers im Vordergrund. Es wird am freien Fluss der Atembewegung gearbeitet, manchmal mit Unterstützung eines Tones. Im Kurs lernst du, dich

einzulassen auf den Moment und auf dich selbst.

Kursleitung	Caroline Bumann
Kursgeld	CHF 135.00
Ort	Zentrum Missione, Saal Blatten
Dauer	6 x mittwochs, 19.00 – 20.00 Uhr
Mitbringen	Bequeme Kleidung, warme Socken

Kurs A (GWABT01)

Beginn	Mittwoch, 09. November 2016
Anmeldung	schriftlich bis 21. Oktober 2016

Kurs B (GWABT02)

Beginn	Mittwoch, 18. Januar 2017
Anmeldung	schriftlich bis 02. Januar 2017

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 270.00
Ort	Praxis Aurora Breitenweg 5
Beginn	Dienstag, 08. November 2016
Anmeldung	schriftlich bis 21. Oktober 2016
Dauer	10 x dienstags 19.15 – 20.15 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).

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

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

Kursgeld	CHF 120.00 inkl. Kursmaterial
Ort	Zentrum Missione Saal Geimen
Beginn	Montag, 16. Januar 2017
Anmeldung	schriftlich bis 02. Januar 2017
Dauer	6 x montags 19.00 – 20.00 Uhr
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Frotteehandtuch, Matte

Beckenbodengymnastik – Übung macht die Meisterin! (GWBEM01)

Dieser Fortsetzungskurs richtet sich an alle, die schon Grundkenntnisse in Anatomie und Beckenbodenübungen haben. Sie möchten gerne die

Theorie und vor allem die Praxis auffrischen und vertiefen.

Kursleitung	Nicole Ruppen
Kursinhalt	Gezielte Beckenbodenübungen in den verschiedenen Ausgangsstellungen und Übungen für dynamisches Stehen, Sitzen, Heben im Alltag; Verbesserungen des Körperbewusstseins.

Kursgeld	CHF 70.00
Ort	Zentrum Missione, Saal Geimen
Beginn	Montag, 29. Mai 2017
Anmeldung	schriftlich bis 15. Mai 2017
Dauer	3 x montags, 19.00 – 20.00 Uhr
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Frotteehandtuch, Softbälle, Matte

FILA Kick Power

Kick Power ist ein energiegeladenes Ganzkörpertraining zu fetziger Musik. Es kommt aus dem Kampfsportbereich und beinhaltet Schläge mit Armen und Beinen (ohne Körperkontakt). Neben der Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Körperspannung hat Kick Power positive Auswirkungen auf Stress und stärkt das Selbstvertrauen. Zudem kann der Kopf für einmal ausgeschaltet werden. Man muss sich keine komplexen Choreographien merken, sondern kann einfach Vollgas geben und sich so richtig auspowern. Da man die Intensität über die Kraft, die man in die Schläge gibt, individuell dosieren kann, kommt jeder problemlos in der Gruppe mit und hat neben einem effizienten Ganzkörpertraining auch noch viel Spass.

Kursleitung	Saskia Cathrein
Kursgeld	CHF 200.00
Ort	UG Gemeindebibliothek

Kurs A (GWFIL01)

Beginn	Dienstag, 06. September 2016
Anmeldung	schriftlich bis 31. August 2016
Dauer	12 x dienstags 19.30 – 20.30 Uhr

Kurs B (GWFIL02)

Beginn	Dienstag, 24. Januar 2017
Anmeldung	schriftlich bis 08. Januar 2017
Dauer	12 x dienstags 19.30 – 20.30 Uhr

Mit Hypnose zum Erfolg (GWHYP01)

Erfolgreich wird die Hypnose nach Milton Erickson und anderen im Therapeutischen, bei Phantasie-reisen, beim autogenen Training sowie bei Trance-reisen eingesetzt. Erfahre mehr über die wertvolle Hypnose und deren Effektivität und Einsetzbarkeit. Erfahre wie du festgefahrene Überzeugungen, Denk- und Sprachmuster erkennen und ändern kannst. Erfahre wie dein Unterbewusstsein funktioniert und wie du dieses Wissen optimal für deinen persönlichen Erfolg in der Gesundheit, im Beruf und der Liebe einsetzen kannst. Erhalte ein Instrument, das du selber täglich für dein persönliches Wohlbefinden und dein Glück benutzen kannst.

Kursleitung	Barbara Ceccarelli
Kursinhalt	Grundwissen über Hypnose, die Macht der Sprache, verschiedene Bewusstseinszustände kennen lernen und praktisch üben.
Kursgeld	CHF 160.00
Ort	Praxis Aurora, Breitenweg 5
Beginn	Samstag, 08. Oktober 2016
Anmeldung	schriftlich bis 22. September 2016
Dauer	09.30 – 17.00 Uhr
Mitbringen	Schreibzeug und Farbstifte, eine Decke und Kissen, etwas für den gemeinsamen Mittagstisch

Pendeln (GWPEN01)

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

Kursleitung	Anselm Mutter
Kursgeld	CHF 150.00

Ort	Schulhaus Ornavasso Medienraum
Beginn	Montag, 30. Januar 2017
Anmeldung	schriftlich bis 16. Januar 2017
Dauer	4 x montags, 19.30 – 20.20 Uhr
Mitbringen	Eigenes Pendel

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, 16. Januar 2017
Anmeldung schriftlich bis 02. Januar 2017
Dauer 6 x montags, 18.00 – 19.00 Uhr
Mitbringen Matte

Rücken-Fit

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

Kursleitung Nicole Ruppen

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

Kursgeld CHF 90.00
Ort Zentrum Missione, Saal Geimen
Dauer 9 x montags
Mitbringen Matte

Beginn Montag, 12. September 2016
Anmeldung schriftlich bis 01. September 2016

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, 13. März 2017
Anmeldung schriftlich bis 01. März 2017

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, 24. Januar 2017
Anmeldung schriftlich bis 12. Januar 2017
Daten 24. und 25. Januar 2017
Dauer 2 x 19.00 – 21.00 Uhr

Wander-Meditation: staune – erfahre – erkenne (GWWAM01)

Mit Achtsamkeit und der Meditation bringst du dich wieder ins Hier und Jetzt. Dadurch ist die natürliche Verbundenheit und die Schönheit der Natur viel stärker wahrnehmbar. Es entsteht ein starker,

klarer und geschmeidiger Geist, der immer die Möglichkeit hat, sich auf die Schönheiten des Lebens und auf die Lösungsfindung der Lebensaufgaben auszurichten.

Entdecke und erkenne wie Glückseligkeit sich wieder mit der eigenen Achtsamkeit anfühlen kann. Die Wander-Meditation gibt dir die Möglichkeit, dich mit dir selbst und der Natur zu verbinden und gestärkt zu sein.

Kursleitung Barbara Cecarelli
Kursgeld CHF 80.00
Billet ist Sache der Teilnehmenden
Treffpunkt Bahnhof Brig, 08.20 Uhr auf dem

Perron, Abfahrt nach Eggerberg um 8.36 Uhr.

Beginn Samstag, 01. Oktober 2016
Anmeldung schriftlich bis 17. September 2016
Dauer Von Eggerberg zur Safranhochburg Mund 3 Stunden 10 Minuten, fakultativ bis Birgisch zusätzlich ca. 1/2 Stunde oder bis Naters zusätzlich ab Birgisch noch eine Stunde.

Yogakurs 50+ (GWYOG01)

Mit Yoga können wir lernen, unseren Körper mit all seinen Vor- und Nachteilen anzunehmen. Es geht im Yoga auch darum, sich über alles zu freuen, was noch machbar ist, sich selbst zu achten und nicht zu schaden. Dies führt uns zu mehr Achtsamkeit, Wertschätzung, Gesundheit und Wohlbefinden. Ellen Langer, Professorin für Psychologie, sagt: «Achtsamkeit wirkt buchstäblich und im übertragenen Sinne belebend.» Die Lebendigkeit richten wir also achtsam auf das, was machbar ist und es entsteht Freude! Diese Freude tragen wir mit in den Alltag. Somit freue ich mich auf das gemeinsame Yoga üben!

Kursleitung Bernadette Zumthurn

Kursgeld CHF 200.00
Ort UG Gemeindebibliothek
Dauer 8 x donnerstags
14.15 – 15.30 Uhr
Mitbringen Bequeme, lockere Kleidung (z. B. Trainer), Decke, rutschfeste Yogamatte (auf Anfrage wird eine Matte zur Verfügung gestellt).

Kurs A (GWYOG01)

Beginn Donnerstag, 29. September 2016
Anmeldung schriftlich bis 14. September 2016

Kurs B (GWYOG02)

Beginn Donnerstag, 19. Januar 2017
Anmeldung schriftlich bis 02. Januar 2017

Zumba (GWZUM01)

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 130.00
Ort Zentrum Mission, Saal Geimen
Dauer 10 x dienstags
20.00 – 21.00 Uhr

Kurs A (GWZUM01)

Beginn Dienstag, 20. September 2016
Anmeldung schriftlich bis 07. September 2016

Kurs B (GWZUM02)

Beginn Dienstag, 17. Januar 2017
Anmeldung schriftlich bis 03. Januar 2017



Kochkurse

Wer liebt nicht das feine Essen und Trinken? Wer zudem auch gerne selber kocht oder kochen lernen möchte, findet hier ein interessantes Angebot. In den Kursen arbeiten Sie in Gruppen und lassen sich anschliessend die Fülle des Gekochten schmecken. Die Kursteilnehmer verpflichten sich, jeweils am Abend bei den Aufräumungs- und Reinigungsarbeiten der Küche mitzuhelfen.

Kursleiter Kochkurse

Luigi Guerra

Tel. 027 923 14 40

Koch Personalrestaurant Lonza

Hinweis: Jedes Jahr werden andere Rezepte gekocht.

Mitbringen: Schürze und zwei Küchentücher

Grillkurs (KOGRK01)

Kursleitung	Luigi Guerra	Beginn	Montag, 22. August 2016
Kursgeld	CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.	Anmeldung	schriftlich bis 16. August 2016
Ort	Schulhaus Ornavasso	Dauer	3 x montags 19.00 – 22.00 Uhr

Zubereitung von Suppen und Saucen (KOSUS01)

Kursleitung	Luigi Guerra	Datum	Montag, 12. September 2016
Kursgeld	CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.	Anmeldung	schriftlich bis 02. September 2016
Ort	Schulhaus Bammatta	Dauer	3 x montags 19.00 – 22.00 Uhr

Kochen für Studenten, Singles und Anfänger (KOSSA01)

Kursleitung	Luigi Guerra	Beginn	Montag, 03. Oktober 2016
Kursgeld	CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.	Anmeldung	schriftlich bis 21. September 2016
Ort	Schulhaus Bammatta	Dauer	3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr
		Daten	03., 10. und 31. Oktober 2016

Wildfleisch und Beilagen (KOWIB01)

Kursleitung	Luigi Guerra	Beginn	Montag, 07. November 2016
Kursgeld	CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.	Anmeldung	schriftlich bis 24. Oktober 2016
Ort	Schulhaus Bammatta	Dauer	3 x montags 19.00 – 22.00 Uhr

Italienische Antipasti und Primi Piatti (KOIAP01)

Kursleitung	Luigi Guerra	Beginn	Montag, 28. November 2016
Kursgeld	CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.	Anmeldung	schriftlich bis 14. November 2016
Ort	Schulhaus Bammatta	Dauer	3 x montags 19.00 – 22.00 Uhr

Spanische Vorspeisen – Tapas (KOSPA01)

Kursleitung	Luigi Guerra	Beginn	Montag, 09. Januar 2017
Kursgeld	CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.	Anmeldung	schriftlich bis 26. Dezember 2016
Ort	Schulhaus Bammatta	Dauer	3 x montags 19.00 – 22.00 Uhr

Apéro Ideen Fingerfood (KOAI01)

Kursleitung	Luigi Guerra	Beginn	Montag, 30. Januar 2017
Kursgeld	CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.	Anmeldung	schriftlich bis 16. Januar 2017
Ort	Schulhaus Bammatta	Dauer	3 x montags 19.00 – 22.00 Uhr

Wokgerichte aus Thailand (KOWOK01)

Kursleitung	Luigi Guerra	Beginn	Montag, 20. Februar 2017
Kursgeld	CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.	Anmeldung	schriftlich bis 06. Februar 2017
Ort	Schulhaus Bammatta	Dauer	3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr
		Daten	20. Februar, 13. und 20. März 2017

Krusten- und Schalentiere aus dem Meer (KOKRUS01)

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

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 B (KOGRF02)

Beginn	Dienstag, 16. Mai 2017
Anmeldung	schriftlich bis 04. Mai 2017
Dauer	3 x dienstags, 19.00 – 22.00 Uhr
Daten	16., 30. Mai und 06. Juni 2017

Kurs A (KOGRF01)

Beginn	Montag, 24. April 2017
Anmeldung	schriftlich bis 10. April 2017
Dauer	3 x montags 19.00 – 22.00 Uhr

Kurs C (KOGRF03)

Beginn	Montag, 12. Juni 2017
Anmeldung	schriftlich bis 31. Mai 2017
Dauer	3 x montags 19.00 – 22.00 Uhr

Basenüberschüssige Ernährung: vegetarisch-vegan (KOBVV01)

Lass dich von der basenüberschüssigen Ernährung inspirieren und entdecke die verschiedenen Vorteile einer vegetarisch-veganen Kost. Die basenüberschüssige Ernährung nährt den Organismus mit allen Mikro- und Makronährstoffen, stärkt das Immunsystem, reguliert die Verdauung und entlastet die Ausleitungsorgane. Entschlackungs- und Entgiftungsprozesse werden über die basenüberschüssige Ernährung optimal unterstützt. Die vegetarisch-vegane Küche ist für alle Lebenslagen geeignet, vor

allem auch dort, wo der Körper hohen Anforderungen gerecht werden muss.

Kursleitung	Barbara Ceccarelli
Kursinhalt	Grundwissen zum Thema vegetarisch-vegane Ernährung und der Zusammenhang mit dem Säure-Basen-Haushalt, wertvolle Tipps zum Einkauf und der Zubereitung der Lebensmittel, Zubereitung und

gemeinsamer Verzehr verschiedener Speisen.
Kursgeld CHF 80.00
Ort Praxis Aurora, Breitenweg 5

Beginn Montag, 03. Oktober 2016
Anmeldung schriftlich bis 19. September 2016
Dauer 18.30 – 22.00 Uhr
Mitbringen Küchenschürze und Schreibzeug

Smoothies Kurs (KOSM001)

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.

Kursgeld CHF 60.00
Ort Praxis Aurora Breitenweg 5
Beginn Dienstag, 06. September 2016
Anmeldung schriftlich bis 31. August 2016
Dauer 19.00 – 22.00 Uhr
Mitbringen Küchenschürze, Mixer, eine Flasche mit Verschluss, Schreibzeug

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, 22. März 2017
Anmeldung schriftlich bis 12. März 2017
Dauer 1 x mittwochs 19.00 – 21.30 Uhr

Kursleiter Pflanzen



Daniel Wyer

Tel. 027 923 57 80



Kreatives Gestalten

Jahreskurs Malen (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 (jeweils dienstags) zum kreativen Gestalten treffen möchten. Die Maltechnik kann vom Kursteilnehmer, von der Kursteilnehmerin bestimmt werden: Collagen, Acrytechnik, Aquarellieren, Drucktechniken ... Schwerpunkt in diesem Jahr: Menschen malen.

Kursleitung	Rosmarie Clausen-Salzmann
Kursgeld	CHF 290.00 ohne Material
Teilnehmerzahl	maximal 10 Personen
Ort	Schulhaus Ornavasso, Tonatelier

Kursleiterinnen Kreatives Gestalten



<i>Rosmarie Clausen-Salzmann</i>	<i>Tel. 027 924 52 85</i>
<i>Evi Kimmig</i>	<i>Tel. 078 683 83 98</i>
<i>Andrée Zenhäusern</i>	<i>Tel. 027 924 57 64</i>

Beginn	Dienstag, 06. September 2016
Anmeldung	schriftlich bis 24. August 2016
Dauer	8 x dienstags 19.00 – 21.30 Uhr

Sterngirlanden aus Glas (KGSTE01)

Schneiden und gestalten Sie verschiedene Sterne aus Glas. Am zweiten Abend werden die Sterne individuell aufgefädelt.

Kursleitung	Andrée Zenhäusern
Kursgeld	CHF 25.00

Kursgeld	CHF 40.00 pro Girlande (5 Sterne)
Ort	Schulhaus Ornavasso, Werkraum
Datum	Mittwoch, 09. November 2016
Anmeldung	schriftlich bis 26. Oktober 2016
Dauer	2 x mittwochs 19.30 – 21.30 Uhr

Girlande aus Glas mit Schmetterlingen oder Blumen (KGGIR01)

Sie schneiden und gestalten verschiedene Formen aus Glas. Am 2. Abend werden die Glasteile individuell zu einer Girlande zusammengestellt und aufgefädelt.

Kursleitung	Andrée Zenhäusern
Kursgeld	CHF 25.00

Kursgeld	CHF 40.00 pro Girlande (5 Schmetterlinge oder 5 Blumen)
Ort	Schulhaus Ornavasso, Werkraum
Datum	Mittwoch, 19. April 2017
Anmeldung	schriftlich bis 08. April 2017
Dauer	2 x mittwochs 19.30 – 21.30 Uhr

Adventsgesteck selber herstellen (KGADV01)

Haben Sie Lust, wieder einmal ein Adventsgesteck selber zu gestalten? Dann zögern Sie nicht, besuchen Sie den Kurs. Dekorationsmaterial wird zur Verfügung gestellt, doch bringen Sie bitte Ihre Kerzen mit.

Kursleitung	Evi Kimmig
--------------------	------------

Kursgeld	CHF 35.00 inkl. Material
Ort	Schulhaus Ornavasso, Werkraum
Datum	Mittwoch, 23. November 2016
Anmeldung	schriftlich bis 08. November 2016
Dauer	1 x mittwochs, 19.00 – 21.30 Uhr
Mitbringen	Kerzen, Schere und Leimpistole (falls vorhanden)

Kurse 2016 und 2017

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

Anmeldetalons

Bitte beachten!

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

Erwachsenenbildung Naters

Dammweg 33, 3904 Naters

Anmeldungen auch per E-Mail:

erwachsenenbildung@naters.ch

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

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	