



## Erwachsenenbildung

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

*Samuel Johnson*

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

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

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

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

**Marie-Andrée Schaller-Eggs**

### Die sinnvolle Geschenkidee: Gutscheine für Erwachsenenbildungskurse in Naters

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

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

*Werte Mitbürgerinnen  
Werte Mitbürger*

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

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

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

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

**Manfred Holzer, Gemeindepräsident**



# Inhaltsverzeichnis

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

# Allgemeine Hinweise

## Kursdaten

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

### Schulferien

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

## Anmeldung

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

## Anregungen

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

## Stelle für Erwachsenenbildung

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

[erwachsenenbildung@naters.ch](mailto:erwachsenenbildung@naters.ch)  
[bildung.naters.ch/eb](http://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](http://bildung.naters.ch/eb). Eine Anmeldung ist verbindlich.

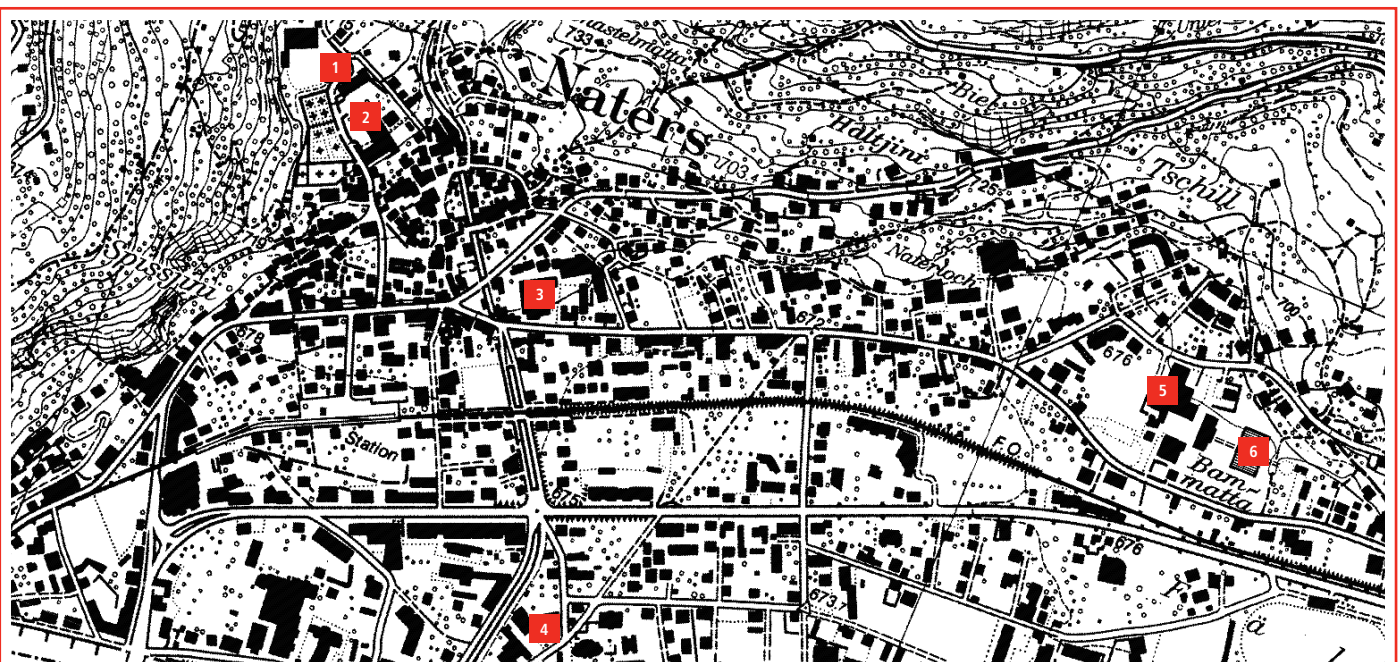
Kurs mit einem erhöhten Beitrag durchzuführen. Kursabsagen werden rechtzeitig bekannt gegeben.

## Kursgeld/Rückerstattungen/Versicherung

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

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

## Kurslokalitäten



1 Schulhaus Ornavasso

2 Schulhaus Turmmatte

3 Zentrum Missione

4 Schulhauscontainer Sand

5 Orientierungsschulhaus Bammatta

6 Schwimmbad Bammatta

# Sprachkurse

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

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

## Kursleiterinnen Sprachen



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

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

## Englisch

### Anfängerstufe 3 (SPENG01)

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

### Konversation (SPENG02)

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

## Englisch für Kids (SPENK01)

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

## Französisch

### Anfängerstufe 2 (SPFR01)

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

## Italienisch

### Anfängerstufe 1 (SPITA01)

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

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

### Mittelstufe 2 (SPITA03)

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

### Anfängerstufe 3 (SPITA02)

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

## Portugiesisch

### Anfängerstufe 1 (SPPOR01)

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

## Spanisch

### Anfängerstufe 1 (SPSPA01)

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

# Informatik

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

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

## Kursleiter Informatik



**Reinhard Imhof** *Tel. 027 924 32 22*  
*Orientierungsschullehrer*

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

**Kurt Schmid** *Tel. 027 923 32 10*  
*Orientierungsschullehrer*

## Erste Schritte am Computer

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

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

**Kursgeld** CHF 250.00  
inklusive Kursunterlagen

**Teilnehmerzahl** maximal 5 Personen

### Kurs A (PCEIN01)

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

### Kurs B (PCEIN02)

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

### Kurs C (PCEIN03)

**Beginn** Mittwoch, 14. Januar 2015  
**Anmeldung** schriftlich bis 01. Januar 2015  
**Dauer** 4 x mittwochs, 19.00 – 21.00 Uhr

## Word Einführung

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

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

nung, Synonyme.

**Voraussetzung** PC-Einführungskurs/Kenntnisse des Betriebssystems Windows

**Kursgeld** CHF 250.00 inkl. Kursunterlagen

### Kurs A (PCWEO01)

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

### Kurs B (PCWEO02)

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



---

## Excel Einführung (PCEXE01)

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

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

Beispiele aus dem Alltag selber erarbeiten.

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

---

## Digitale Bildarchivierung/Fotobearbeitung mit Picasa (PCPIC01)

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

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

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

**Kursgeld** CHF 130.00  
**Beginn** Dienstag, 13. Januar 2015  
**Anmeldung** schriftlich bis 30. Dezember 2014  
**Dauer** 2 x dienstags  
19.00 – 21.00 Uhr

---

## Digitale Fotoprodukte (Fotobuch) (PCDF001)

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

**Kursinhalt** Dabei legen wir das Hauptgewicht auf die Erstellung eines professionellen Fotobuches. Bringen Sie Ihre privaten Fotos gleich mit, dann können wir gemeinsam ein individuelles Fotoalbum erstellen. Zudem wird gezeigt, wie man kleine Tisch-

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

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

---

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

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

**Kursinhalt** In diesem Kurs lernen Sie diese einfache Methode kennen.  
**Kursgeld** CHF 65.00  
**Datum** Mittwoch, 12. November 2014  
**Anmeldung** schriftlich bis 01. November 2014  
**Dauer** 1 x mittwochs  
19.00 – 21.00 Uhr

# Spiritualität

## Trauern mit Märchen (GSTMM01)

### Es war einmal ...

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

<b>Kursleitung</b>	Caroline Walker Miano
<b>Kursgeld</b>	CHF 120.00
<b>Ort</b>	Schulhaus Ornavasso, Medienraum

### Kursleiterin Spiritualität



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

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

# Erziehung und Psychologie

## Mut zum Nein (EPMZN01)

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

<b>Kursleitung</b>	Alice Walker
<b>Kursgeld</b>	CHF 115.00 inkl. Kursunterlagen und Getränke
<b>Ort</b>	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
<b>Beginn</b>	Dienstag, 17. März 2015
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 04. März 2015
<b>Dauer</b>	2 x dienstags 20.00 – 22.00 Uhr

### KursleiterInnen Erziehung/Psychologie



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

## Gedächtnistraining auf der Basis neuester Erkenntnisse (EPGED01)

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

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

<b>Kursleitung</b>	Philipp Schmid
<b>Kursgeld</b>	CHF 160.00
<b>Ort</b>	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
<b>Beginn</b>	Montag, 27. Oktober 2014
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 14. Oktober 2014
<b>Dauer</b>	6 x montags, 18.30 – 20.00 Uhr

---

## Kinder brauchen Führung und Richtlinien (EPKFR01)

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

**Kursleitung** Alice Walker

**Kursgeld** CHF 115.00 inkl. Kursunterlagen und Getränke  
**Ort** Schulhaus Ornavasso, Medienraum  
**Beginn** Dienstag, 16. September 2014  
**Anmeldung** schriftlich bis 03. September 2014  
**Dauer** 2 x dienstags, 20.00 – 22.00 Uhr

---

## Kinder verstehen – gemeinsam wachsen (EPKVW01)

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

**Kursleitung** Alice Walker  
**Kursgeld** CHF 115.00 inkl. Kursunterlagen

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

---

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

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

**Kursleitung** Alice Walker

**Kursgeld** CHF 115.00 inkl. Kursunterlagen und Getränke  
**Ort** Schulhaus Ornavasso, Medienraum  
**Beginn** Dienstag, 02. Dezember 2014  
**Anmeldung** schriftlich bis 19. November 2014  
**Dauer** 2 x dienstags  
20.00 – 22.00 Uhr

---

## Vortrag «Das Drama im Mutterleib – der verlorene Zwilling»

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

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

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

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

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



---

### Vortrag A (EPDVZ01)

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

### Vortrag B (EPDVZ02)

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

---

## Workshop «Wie erreiche ich meine Ziele»

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

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

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

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

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

### Workshop A (EPWMZ01)

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

### Workshop B (EPWMZ02)

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

---

## Workshop Selbsthypnose

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

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

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

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

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

### Workshop A (EPSEH01)

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

### Workshop B (EPSEH02)

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

---

# Gesundheit und Wohlbefinden

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

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

<b>Kursleitung</b>	Nicole Ruppen
<b>Kursinhalt</b>	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.
<b>Kursgeld</b>	CHF 170.00 inkl. Heimprogramm und Unterlagen
<b>Ort</b>	Schulhaus Bammatta Spielhalle UG

### KursleiterInnen Gesundheit/ Wohlbefinden



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

<b>Dauer</b>	10 x montags 10.00 – 11.00 Uhr
<b>Mitbringen</b>	Bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe, Matte

#### Kurs A (GWOST01)

<b>Beginn</b>	Montag, 15. September 2014
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 01. September 2014

#### Kurs B (GWOST02)

<b>Beginn</b>	Montag, 09. März 2015
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 24. Februar 2015

## Beckenbodengymnastik – Werden Sie aktiv! (GWBEA01)

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

<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 Haltungsschulung mit Musik.
<b>Kursgeld</b>	CHF 120.00 inkl. Kursmaterial
<b>Ort</b>	Schulhaus Bammatta Spielhalle UG
<b>Beginn</b>	Montag, 12. Januar 2015
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 30. Dezember 2014
<b>Dauer</b>	6 x montags 19.00 – 20.00 Uhr
<b>Mitbringen</b>	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.

<b>Kursleitung</b>	Nicole Ruppen
<b>Kursinhalt</b>	Gezielte Beckenbodenübungen in den verschiedenen Ausgangsstellungen und Übungen für dynamisches Stehen, Sitzen, Heben im

	Alltag; Verbesserungen des Körperbewusstseins.
<b>Kursgeld</b>	CHF 80.00
<b>Ort</b>	Schulhaus Bammatta Spielhalle UG
<b>Beginn</b>	Montag, 18. Mai 2015
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 04. Mai 2015
<b>Dauer</b>	4 x montags 19.00 – 20.00 Uhr
<b>Mitbringen</b>	Bequeme Kleidung, Frotteehandtuch, Softbälle, Matte

---

## Atem, Bewegung und Ton nach Ilse Middendorf

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

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

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

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

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

### Kurs A (GWABT01)

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

### Kurs B (GWABT02)

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

---

## Pendeln (GWPEN01)

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

<b>Kursleitung</b>	Anselm Mutter
<b>Kursgeld</b>	CHF 510.00

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

---

## Physio-Hit (GWPHY01)

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

<b>Kursleitung</b>	Nicole Ruppen
<b>Kursinhalt</b>	Mit gezielter Gymnastik für Rücken und Beckenboden verbessern Sie Ihr Körperbewusstsein; bessere Kenntnisse der verschiedenen Probleme bei Beckenbodenschwäche;

Übungen mit Softbällen; Grundkenntnisse in Anatomie für Wirbelsäule und Beckenboden.

<b>Kursgeld</b>	CHF 60.00
<b>Ort</b>	Schulhaus Bammatta Spielhalle UG
<b>Beginn</b>	Montag, 12. Januar 2015
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 30. Dezember 2014
<b>Dauer</b>	6 x montags, 18.00 – 19.00 Uhr
<b>Mitbringen</b>	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!

<b>Kursleitung</b>	Nicole Ruppen
<b>Kursinhalt</b>	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.

<b>Kursgeld</b>	CHF 90.00
<b>Dauer</b>	9 x montags
<b>Mitbringen</b>	Matte

### Kurs A (GWRUC01)

<b>Beginn</b>	Montag, 15. September 2014
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 03. September 2014
<b>Ort</b>	Schulhaus Bammatta, Spielhalle UG
<b>Dauer</b>	09.00 – 10.00 Uhr

### Kurs B (GWRUC02)

<b>Beginn</b>	Montag, 15. September 2014
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 03. September 2014

<b>Ort</b>	Schulhaus Bammatta, Spielhalle UG
<b>Dauer</b>	18.00 – 19.00 Uhr

### Kurs C (GWRUC03)

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

### Kurs D (GWRUC04)

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

### Kurs E (GWRUC05)

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

### Kurs F (GWRUC06)

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

---

## Schüssler Salz (GWSCU01)

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

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

## Schüssler Ergänzungssalze (GWSES01)

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

**Kursleitung** Alexandra Schmid-Werlen

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

## Yogakurs (GWYOG01)

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

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

## SwingWalking – Präventiv-Medizinisches Training auf dem Mini-Trampolin

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

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

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

sundheit und neuem Wohlbefinden «entgegenfedern».

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

### Kurs A (GWSWW01)

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

### Kurs B (GWSWW02)

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

## Impressum

**INFO** erscheint  
6 bis 8 Mal pro Jahr  
38. Jahrgang, August 14  
Auflage 4'800 Exemplare  
**INFO** geht gratis an  
alle Haushalte von Naters.

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

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

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



**Energiestadt Naters**

European Energy Award

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



## Nordicwalking

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

<b>Kursleitung</b>	Sarah Imboden Reinke
<b>Kursgeld</b>	CHF 80.00 exkl. Stockmiete
<b>Besammlng</b>	Schulhaus Ornavasso

### Kurs A (GWNOW01)

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

### Kurs B (GWNOW02)

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

## Zumba (GWZUM01)

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

<b>Kursleitung</b>	Daniela Ammann
<b>Kursgeld</b>	CHF 80.00
<b>Ort</b>	Schulhaus Bammatta, Turnhalle
<b>Beginn</b>	Donnerstag, 04. September 2014
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 22. August 2014
<b>Dauer</b>	10 x donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr

## Kochkurse

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

### Kursleiter Kochkurse

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

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

## Grillkurs (KOGRK01)

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

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

## Wildgerichte (KOWIG01)

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

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

## Antipasti aus Italien (KOANI01)

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

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

---

## Candle Light Dinner (KOCLD01)

Kochen für Ihren Partner, Ihre Partnerin und gemeinsam geniessen

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

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

---

## Leckeres aus dem Wok (KOLAW01)

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

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

---

## Ideale Saucen (KOISA01)

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

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

---

## Grossartige Gerichte für «Fleischtiger» (KOGGF01)

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

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

---

## Schweizer Spezialitäten (KOCHS01)

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

**Anmeldung** schriftlich bis 09. März 2015  
**Daten** 23. / 30. März und 13. April  
**Dauer** 3 x montags  
19.00 – 22.00 Uhr

---

## Grillieren

Von der Vorspeise bis zum Dessert Feines vom Grill  
**Kursleitung** Luigi Guerra  
**Kursgeld** CHF 95.00; Kosten für Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.  
**Ort** Schulhaus Ornavasso

**Kurs B (KOGRF02)**  
**Beginn** Montag, 18. Mai 2015  
**Anmeldung** schriftlich bis 04. Mai 2015  
**Daten** 18., 25. Mai und 01. Juni 2015  
**Dauer** 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

### Kurs A (KOGRF01)

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

### Kurs C (KOGRF03)

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

# Pflanzen

## Bonsai – Lebende Kunstwerke und ihre Gestaltung (BPBON01)

Sie lernen die wichtigsten Techniken und Grundsätze der Pflege und Gestaltung des eigenen Bonsai kennen.

Bitte bei der Anmeldung unbedingt mitteilen, ob Sie einen eigenen Bonsai mitbringen oder ob ein Baum geliefert werden soll.

<b>Kursleitung</b>	Daniel Wyer
<b>Kursinhalt</b>	Pflege im Frühjahr: umtopfen, Wurzelschnitt und Winterschnitt, Theorie und praktisches Arbeiten. Pflege im Frühsommer: Sommerschnitt, düngen, bekämpfen heimischer Schädlinge.

### Kursleiter Pflanzen



*Daniel Wyer  
Adrian Eggel  
Gärtner*

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

<b>Kursgeld</b>	CHF 65.00 plus Material (Bäume, Gefässe usw.)
<b>Ort</b>	Gärtnerei Ritter, Naters
<b>Datum</b>	Dienstag, 24. März 2015
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 12. März 2015
<b>Dauer</b>	1 x dienstags 19.00 – 21.30 Uhr

## Obstbaum Schnittkurs für Anfänger (BPOBA01)

Sie lernen die Grundkenntnisse des Schneidens von Obstbäumen. Jeder Kursteilnehmer kann danach einen Apfel-, Birnen- oder Zwetschgenbaum schneiden.

Ebenfalls zum Grundkurs gehören das Kennenlernen von Werkzeugen, Baumkenntnisse und Kronenformen.

<b>Kursleitung</b>	Adrian Eggel
<b>Kursgeld</b>	CHF 70.00
<b>Besammlng</b>	Schwimmbad Bammatta
<b>Datum</b>	Samstag, 21. Februar 2015
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 07. Februar 2015
<b>Dauer</b>	1 x samstags, 14.00 – 17.00 Uhr
<b>Mitbringen</b>	Handsäge, Baumschere (wenn vorhanden)

## Obstbaum Schnittkurs für Fortgeschrittene (BPOBF01)

Sie lernen, wie man ein Aprikosen-, Kirschen-, Pfirsich- und Quittenbäumchen richtig schneidet! Die Grundkenntnisse kann der Kursteilnehmer in dieser Stufe schon selbst anwenden.

Auf was muss ich beim Pflanzenschutz achten? Entsprechende Grundkenntnisse werden beigebracht.

<b>Kursleitung</b>	Adrian Eggel
<b>Kursgeld</b>	CHF 70.00
<b>Ort</b>	Zentrum Missionne
<b>Datum</b>	Samstag, 21. März 2015
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 07. März 2015
<b>Dauer</b>	1 x samstags, 14.00 – 17.00 Uhr
<b>Mitbringen</b>	Handsäge, Baumschere (wenn vorhanden)



# Kreatives Gestalten

## Jahreskurs Malen

Malen ist Aufbruch und Suche; es gibt keinen richtigen Weg, es gibt nur den eigenen Weg.

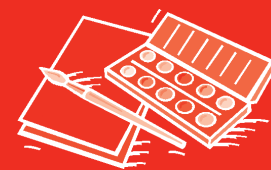
Der Kurs richtet sich an alle, die sich einmal pro Monat (jeweils donnerstags oder dienstags) zum kreativen Gestalten treffen möchten. Die Maltechnik kann vom Kursteilnehmer, von der Kursteilnehmerin bestimmt werden: Collagen, Acrytechnik, Aquarellieren, Drucktechniken ...

**Kursleitung** Rosmarie Clausen-Salzmann  
**Kursgeld** CHF 290.00 ohne Material  
**Ort** Schulhaus Ornavasso  
Tonatelier

**Kurs A** Jeweils einmal pro Monat am Donnerstag

**Kurs B** Es besteht die Möglichkeit, denselben Kurs 8 x dienstags zu besuchen

## Kursleiterinnen Kreatives Gestalten



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

### Kurs A (KGMAL01)

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

### Kurs B (KGMAL02)

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

## Herbstdekoration (KGHER01)

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

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

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

## Vortrag «Wie eine Robe des 18. Jahrhunderts anziehen»

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

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

### Vortrag A (KGROB01)

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

### Vortrag B (KGROB02)

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

### Vortrag C (KGROB03)

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

### Vortrag D (KGROB04)

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

## Fotoalbumseite gestalten

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

**Kursleitung** Heidi Kuonen-Goetz  
**Kursgeld** CHF 80.00 inkl. Material  
**Ort** Schulhaus Turmmatta  
Zimmer 16

### Kurs A (GWFOT01)

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

### Kurs B (GWFOT02)

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

## Hennen aus Drahtgeflecht basteln (KGHEN01)

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

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

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

## Kurse Frühling 2015

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

## Anmeldetalons

### Bitte beachten!

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

### Erwachsenenbildung Naters

#### Dammweg 33, 3904 Naters

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



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



Eine Anmeldung ist verbindlich.

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



Eine Anmeldung ist verbindlich.

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



Eine Anmeldung ist verbindlich.

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

Eine Anmeldung ist verbindlich.

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



Eine Anmeldung ist verbindlich.

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



Eine Anmeldung ist verbindlich.

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