

Erwachsenenbildung

«Eine Investition in Wissen bringt immer noch die besten Zinsen.»

Benjamin Franklin

Heutzutage ist Bildung ein lebenslanger Prozess und kann nicht mehr als etwas Abgeschlossenes wahrgenommen werden. Kurse fördern die berufliche und die persönliche Entwicklung. Auch für die individuelle Lebensgestaltung ist beständiges Lernen ein bleibender Auftrag. Deshalb ist es wichtig, unsere Kenntnisse und Erfahrungen, unser Wissen und Talent dauernd zu fördern und uns weiterzubilden.

Die Erwachsenenbildung Naters ist für alle offen und bietet ein breites Weiterbildungsangebot in den Bereichen Informatik, Glauben und Spiritualität, Erziehung und Psychologie, Gesundheit, Freizeit, Kochen, kreatives Gestalten usw. Die Kurse sind auch im Internet ausgeschrieben. Sie finden das gesamte Kursprogramm und die Anmelde-möglichkeit unter www.naters.ch (Gemeinde/Bildung/Erwachsenenbildung). Ausserdem werden die Kurse auf den Weiterbildungsseiten des Walliser Boten publiziert.

Es liegt uns daran, Ihren Wünschen gerecht zu werden. Für Anregungen zu neuen Kursangeboten sind wir offen und dankbar.

Wagen Sie es, etwas Neues anzupacken!

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

«Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Sobald man aufhört, treibt man zurück.»

Benjamin Britten

Das breite Weiterbildungsangebot der Erwachsenenbildung Naters erfreut sich seit Jahren grosser Beliebtheit. Alljährlich wird ein interessantes und vielfältiges Kursangebot für unsere Bevölkerung zusammengestellt.

Suchen Sie für sich oder Ihre Angehörigen eine geeignete Aus- oder Weiterbildung, hilft Ihnen dieses **INFO** weiter. Das Angebot richtet sich nach den Bedürfnissen der Mitbürgerinnen und Mitbürger und der Berufswelt. Wer sein Wissen und seine Fähigkeiten selbstständig und in einer angeregten Lernumgebung vertiefen oder ausbauen möchte, ist bei der Erwachsenenbildung der Gemeinde Naters am richtigen Ort.

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.

Sie finden im vorliegenden **INFO** ausführliche Informationen zu einem breiten Weiterbildungsangebot der Gemeinde Naters. Ich lade Sie, liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, herzlich ein, von diesem Angebot zu profitieren und sich für den einen oder anderen Kurs anzumelden. Sie werden es sicherlich nicht bereuen. Ich wünsche Ihnen viele Freude und Erfolg bei Ihrem Weiterbildungskurs.

Manfred Holzer, Gemeindepräsident



Inhaltsverzeichnis

	Seite		Seite
Allgemeine Hinweise	3	Feng Shui	12
		Schröpfen	12
Sprachkurse	3	Yogakurs	12
Französisch	4	Ernähren macht Spass	13
Englisch	4	Atem und Bewegung mit	
Italienisch	4	integriertem Beckenbodentraining	13
		Rücken-Fit	13
Informatik und Digitalfotografie	4	Physio-Hit	14
Erste Schritte am Computer	4	Beckenbodengymnastik –	
Internet – Grundlagen für PC-Einsteiger	5	Werden Sie aktiv!	14
Word Einführung	5	Beckenbodengymnastik –	
Excel Einführung	5	Übung macht die Meisterin!	14
Doodle – Die einfachste Methode, Termine übers		Aktiv gegen Osteoporose – Hockergymnastik	14
Internet festzulegen	6	Nordicwalking	15
Digitale Videobearbeitung mit Pinnacle Studio	6	Ruhiger Atem, ruhiger Geist	15
Digitale Bildarchivierung/Fotobearbeitung			
mit Picasa 3	6	Kochkurse	15
Digitale Fotoprodukte (Fotobuch)	6	Vegetarische Gerichte	15
		Wildgerichte	16
Glauben und Spiritualität	7	Weihnachtsmenü	16
Wie Kommunikation gelingt –		Saucenkurs	16
die fünf Sprachen der Liebe	7	Kochen für Anfänger	16
		Wie bereite ich Fleisch zu	16
Erziehung und Psychologie	7	Fischgerichte	16
Trauerbegleitung	7	Grillieren	16
Rhetorik und Moderation für Anfänger	7		
Überleben in schwierigen Situation –		Weindegustation	17
12 Erziehungstipps	8	Degustationskurs Wein	17
Mut zum Nein	8		
Der Service am Morgen, aber bitte sofort! –		Blumen und Pflanzen	17
Kinder brauchen Führung und Richtlinien	8	Bonsai – Lebende Kunstwerke und ihre Gestaltung	17
Gedächtnistraining auf der Basis		Obstbäume fachgerecht schneiden	17
neuster Erkenntnisse	9	Tipps und Tricks rund ums Bepflanzen	17
Imaginationsreise für Kinder			
zwischen 7 und 12 Jahren	9	Kreatives Gestalten	18
Imaginationsreise für Kinder		Grosseltern werken für ihre Enkel	18
zwischen 12 und 16 Jahren	9	Aquarellmalerei	18
Autogenes Training – Grundkurs	10	Acrylkurs	18
Autogenes Training – Aufbaukurs	10	Modellieren und Rhythmik	19
		Schwarznasenschafe	19
Gesundheit und Wohlbefinden	11		
Kurs für Hörgerät- und CI-Implantat-Tragende	11	Kurse Frühling 2013	20
Schüsslersalz	11		
Schüsslersalz und wohltuende Wickel		Anmeldetalons	19/20
bei Säuglingen, Kindern und jungen Erwachsenen	12		

Allgemeine Hinweise

Kursdaten

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

Schulferien

Herbstferien	12.10.2012 – 29.10.2012
Weihnachtsferien	21.12.2012 – 07.01.2013
Sportferien	08.02.2013 – 18.02.2013
Ostern	28.03.2013 – 02.04.2013
Auffahrt	03.05.2013 – 13.05.2013

Anmeldung

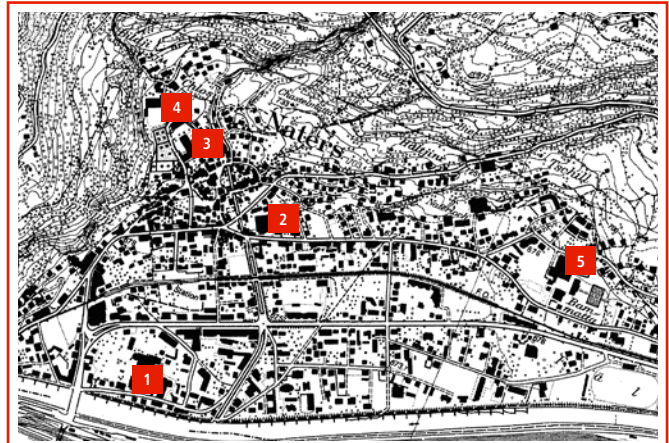
Die Anmeldung erfolgt schriftlich mit dem Anmelde-talon am Schluss des **INFOS**, per E-Mail oder über Internet www.naters.ch (Gemeinde/Bildung/Erwach-senenbildung). Eine Anmeldung ist verbindlich.

Anzahl Teilnehmer

Alle Kurse können nur bei genügender Beteiligung durchgeführt werden. Falls die Mindestteilnehmer-zahl nicht erreicht wird, besteht die Möglichkeit, den Kurs mit einem erhöhten Beitrag durchzuführen. Kursabsagen werden rechtzeitig bekanntgegeben.

Kursgeld/Rückerstattungen/Versicherung

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



Kursort/Kurslokal

- 1 Kindergarten Rotten
- 2 Zentrum Missione
- 3 Schulhaus Turmmatta
- 4 Schulhaus Ornavasso
- 5 Orientierungsschule Bammatta

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

www.naters.ch (Gemeinde/Bildung/Erwachsenenbildung)

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

Sprachkurse

Sie planen schon lange einen Sprachkurs zu belegen. Sie möchten Ihre Sprachkenntnisse aktiv halten oder verbessern? Der Einstieg in eine mittlere Stufe ist immer möglich. Zögern Sie nicht, sich di-

rekt bei den Sprachlehrerinnen und Sprachlehrern zu erkundigen, um den richtigen Kurs zu finden. Die Kursleiter und Kursleiterinnen vermitteln die Lehrmittel.

Allgemeine Angaben

Kursgeld	CHF 280.00 pro Semester plus Lehrmittel
Teilnehmer	mindestens 6 Personen, bei weniger Teilnehmern entsprechende Kurs-gelderhöhung

Anmeldung	schriftlich bis 07. September 2012
Dauer	Die Kurse finden wöchentlich statt aufgeteilt auf zwei Semester zu je 15 Abenden à 1 ½ Stunden

Französisch

Anfängerstufe 2 (SPFR01)

Kursleitung	Agnes Rouvinez
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 403
Beginn	Dienstag, 18. September 2012
Dauer	18.30 – 20.00 Uhr

Englisch

Anfängerstufe 1 (SPENG01)

Kursleitung	Sara Jeitziner
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 311
Beginn	Montag, 17. September 2012
Dauer	19.00 – 20.30 Uhr

Anfängerstufe 2 (SPENG02)

Kursleitung	Daniela Schaller
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 411

Italienisch

Anfängerstufe 1 (SPITA01)

Kursleitung	Cinzia Viscomi-Minniti
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 311
Beginn	Dienstag, 18. September 2012
Dauer	19.30 – 21.00 Uhr

Kursleiterinnen Sprachen



<i>Sara Jeitziner</i>	<i>Tel. 027 923 12 63</i>
<i>Ursula Ritz</i>	<i>Tel. 027 923 69 63</i>
<i>Agnes Rouvinez</i>	<i>Tel. 027 923 28 21</i>
<i>Daniela Schaller</i>	<i>Tel. 079 575 66 28</i>
<i>Cinzia Viscomi-Minniti</i>	<i>Tel. 079 349 11 91</i>

Beginn	Montag, 17. September 2012
Dauer	19.00 – 20.30 Uhr

Fortgeschrittene 1 (SPENG03)

Kursleitung	Ursula Ritz
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 411
Beginn	Dienstag, 18. September 2012
Dauer	19.30 – 21.00 Uhr

Informatik und Digitalfotografie

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/Digitalfotografie



<i>Reinhard Imhof</i>	<i>Tel. 027 924 32 22</i>
<i>Orientierungsschullehrer</i>	
<i>Felix Ruppen</i>	<i>Tel. 027 923 39 89</i>
<i>Orientierungsschullehrer</i>	
<i>Kurt Schmid</i>	<i>Tel. 027 923 32 10</i>
<i>Orientierungsschullehrer</i>	

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 öff-
-------------------	---

nen/speichern, Ordnung bei Dateien und Ordnern, Windows anpassen und einrichten, eine Einladung mit Word schreiben, diverse einfache Programme, erster Kontakt mit dem Internet.

Kursgeld CHF 160.00 inkl. Kursunterlagen
Teilnehmerzahl maximal 5 Personen

Dauer 3 x dienstags, 19.00 – 21.00 Uhr

Kurs A (PCEIN01)

Beginn Dienstag, 25. September 2012
Anmeldung schriftlich bis 10. September 2012

Kurs B (PCEIN02)

Beginn Montag, 14. Januar 2013
Anmeldung schriftlich bis 01. Januar 2013
Dauer 3 x montags, 19.00 – 21.00 Uhr

Internet – Grundlagen für PC-Einsteiger

Alle wissen es: Internet ist aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Dieser Kurs bietet Ihnen den einfachen Einstieg in diese weite Welt. Sie erlernen die wichtigsten Grundfunktionen von Browsern (Internet-Programm) und E-Mail, aber auch die effiziente Suche nach Informationen.

Kursinhalt Internetzugang einrichten, Webseiten besuchen, Suchen und Finden im Internet, Favoriten anlegen, Webseiten drucken, Dateien herunterladen, Webmail-Konto erstellen und verwenden, Online-

shopping und Internetsicherheit.

Kursgeld CHF 215.00 inkl. Kursunterlagen
Teilnehmerzahl maximal 5 Personen

Kurs A (PCINT01)

Beginn Dienstag, 30. Oktober 2012
Anmeldung schriftlich bis 16. Oktober 2012
Dauer 4 x dienstags, 19.00 – 21.00 Uhr

Kurs B (PCINT02)

Beginn Montag, 18. Februar 2013
Anmeldung schriftlich bis 04. Februar 2013
Dauer 4 x montags, 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, Hilfefunktionen 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 320.00 inkl. Kursunterlagen

Kurs A (PCWEO1)

Beginn Montag, 12. November 2012
Anmeldung schriftlich bis 01. November 2012
Dauer 6 x montags, 19.00 – 21.00 Uhr

Kurs B (PCWEO2)

Beginn Donnerstag, 21. Februar 2013
Anmeldung schriftlich bis 07. Februar 2013
Dauer 6 x donnerstags, 19.00 – 21.00 Uhr

Excel Einführung (PCEXE01)

Anhand von Microsoft Excel gibt Ihnen dieser Kurs einen Überblick über die wichtigsten Einsatzbereiche von Tabellenkalkulationsprogrammen.

Kursinhalt Grundlagen Tabellenkalkulation, Gestaltung der Tabellen mit Text, Linien, Rahmen, Schriften und Zeichenwerkzeugen, Zahlen und Texte formatieren, Zahlen- und Datumsformat, Formeln und Funktionen,

Tabellenausdrucke gestalten, praktische Beispiele aus dem Alltag selber erarbeiten.

Voraussetzung PC-Einführungskurs oder gleichwertige Vorkenntnisse

Kursgeld CHF 320.00 inkl. Kursunterlagen
Beginn Dienstag, 15. Januar 2013
Anmeldung schriftlich bis 02. Januar 2013
Dauer 6 x dienstags
19.00 – 21.00 Uhr

Doodle – Die einfachste Methode, Termine übers Internet festzulegen (PCDO001)

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 55.00
Datum	Montag, 24. September 2012
Anmeldung	schriftlich bis 10. September 2012
Dauer	1 x montags 19.00 – 21.00 Uhr

Digitale Videobearbeitung mit Pinnacle Studio (PCVID01)

In der heutigen Zeit hat fast jeder eine digitale Foto- oder Videokamera. Leider bleiben diese Videos meist irgendwo auf dem PC oder auf kleinen Videokassetten und werden vergessen. Mit diesem praktischen Kurs lernen Sie auf einfache Weise, wie Sie Ihre Videos am PC bearbeiten und als DVD ausgeben können.

Kursinhalt Sie lernen, wie Sie Videos auf den PC übertragen, Filme schneiden, Übergänge hinzufügen, Titel und

Texte einblenden, Ton hinzufügen (Nachvertönen), Fotos einfügen und ein DVD Menü erstellen können. Das bearbeitete Video wird am Schluss auf DVD, CD, Datei, Webvideo usw. ausgegeben.

Kursgeld	CHF 270.00
Beginn	Donnerstag, 21. Februar 2013
Anmeldung	schriftlich bis 07. Februar 2013
Dauer	5 x donnerstags 19.00 – 21.00 Uhr

Digitale Bildarchivierung/Fotobearbeitung mit Picasa 3 (PCPIC01)

Mit diesem praktischen Kurs erstellen Sie Ordnung auf Ihrem PC. Wir installieren gemeinsam das Free-ware Programm Picasa 3. 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 110.00
Beginn	Dienstag, 26. März 2013
Anmeldung	schriftlich bis 12. März 2013
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. Somit können wir gemeinsam ein individuelles Fotoalbum erstellen und direkt bestellen.

Zudem wird gezeigt, wie man kleine Pocketbooks, Tischkalender, Familienkalender, Grusskarten, Fotoposter, Fotoleinwände, Foto-Taschen, Foto Mousepads, Fotopuzzles, Postkarten usw. ganz einfach online erstellen und bestellen kann.

Kursgeld	CHF 160.00
Beginn	Donnerstag, 15. November 2012
Anmeldung	schriftlich bis 01. November 2012
Dauer	3 x donnerstags, 19.00 – 21.00 Uhr

Glauben und Spiritualität

Wie Kommunikation gelingt – die fünf Sprachen der Liebe (GSKOM01)

Liebe ist kein Gefühl, sondern Basis eines konstruktiven Zusammenlebens. «Lieben heisst wissen, was der andere braucht». Die persönliche Sprache der Liebe unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. So sehr man sich da auch bemüht, Liebe und Zuneigung in der eigenen «Muttersprache» zum Ausdruck zu bringen, man wird nicht verstanden werden, wenn der andere eine für Sie fremde Sprache versteht. Der eine versteht die Sprache der Anerkennung und des Lobes, ein anderer die der Hilfsbereitschaft, wieder ein anderer die der Zweisamkeit.

Kursleitung	Kilian Salzmann
Kursinhalt	Erst wenn man die «Muttersprache» der Liebe des Gegenüber bewusst wahrgenommen und erlernt hat, wird man den Schlüssel zu einer gu-

Kursleiter Glauben/Spiritualität



Kilian Salzmann

Tel. 027 924 43 62

Theologe und zert. Erwachsenenbildner

ten Beziehung und Kommunikation gefunden haben. Anwendbar in der Partnerschaft, im Freundeskreis, im Arbeitsumfeld – wo immer Menschen einander wichtig und wertvoll sind. Erbauende Kommunikation ist somit ein wichtiger Beitrag zur christlichen Lebensgestaltung.

Kursgeld	CHF 60.00
Ort	Zentrum Mission, Saal Blatten
Beginn	Mittwoch, 20. Februar 2013
Anmeldung	schriftlich bis 06. Februar 2013
Dauer	2 x mittwochs, 19.30 – 21.30 Uhr

Erziehung und Psychologie

Trauerbegleitung (EPTRA01)

Trauer ist ein Gefühl, welches zu unserem Leben gehört wie Angst, Freude, Liebe und Hass. Trauern und einander begleiten sind elementare und natürliche Lebensprozesse und Fähigkeiten.

Kursleitung	Caroline Walker Miano
Kursinhalt	Wie können wir mit Verlusterfahrungen, Umbrüchen und Tod leben lernen? Trauern heisst, mehr als nur traurig sein.
Kursgeld	CHF 120.00
Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
Beginn	Montag, 25. Februar 2013
Anmeldung	schriftlich bis 11. Februar 2013
Dauer	2 x montags, 19.30 – 21.00 Uhr

KursleiterInnen Erziehung/Psychologie



Marco Decurtins

Tel. 079 272 09 82

Barbara Ritz

Tel. 079 255 01 40

Naturheilärztin und Erwachsenenbildnerin

Philipp Schmid

Tel. 027 923 70 47

dipl. Psychologe

Caroline Walker Miano

Tel. 078 832 99 95

Sterbe- und Trauerbegleiterin

Alice Walker

Tel. 076 456 57 80

Ausbildnerin mit eidg. Fachausweis und Familientrainerin

Rhetorik und Moderation für Anfänger (EPRMA01)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die in einem Vorstand oder in einer Gruppe arbeiten und Repräsentationspflichten wahrnehmen und die sich für Be-

reiche wie Texte fürs Hören oder Lesen, nach Stichworten reden, sich professionell präsentieren, vor Mikrofon und Kamera überzeugen, interessieren.

Kursleitung	Marco Decurtins	se trainieren und verbessern,
Kursinhalt	Die Teilnehmenden verlieren die Angst, vor Leuten zu sprechen, ... kennen rhetorische Techniken und Bedingungen für wirksame Auftritte, ... wissen um ihre eigenen rhetorischen Stärken und können die-	... können überzeugend auftreten und/oder präsentieren.
		Kursgeld CHF 155.00 inkl. Kursunterlagen
		Ort Schulhaus Ornavasso, Medienraum
		Beginn Montag, 01. Oktober 2012
		Anmeldung schriftlich bis 19. September 2012
		Daten 01. bis 03. Oktober 2012
		Dauer 3 x jeweils 19.00 – 21.00 Uhr

Überleben in schwierigen Situationen – 12 Erziehungstipps (EPERZ01)

Erziehung – das ist eine anspruchsvolle Aufgabe! Was macht eine gute Erziehung aus? Wie können Eltern ihr Kind fördern und unterstützen? Wo lauern Probleme?

Kursleitung Alice Walker
Kursgeld CHF 110.00 inkl. Kursunterlagen

Ort Schulhaus Turmmatta
Medienraum
Beginn Montag, 10. September 2012
Anmeldung schriftlich bis 01. September 2012
Dauer 2 x montags
19.30 – 21.30 Uhr

Mut zum Nein (EPMZN01)

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

Kursleitung Alice Walker
Kursgeld CHF 110.00 inkl. Kursunterlagen

Ort Schulhaus Ornavasso
Medienraum
Beginn Montag, 14. Januar 2013
Anmeldung schriftlich bis 01. Januar 2013
Dauer 2 x montags
19.30 – 21.30 Uhr

Der Service am Morgen, aber bitte sofort! – 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 110.00 inkl. Kursunterlagen

Ort Schulhaus Ornavasso
Medienraum
Beginn Montag, 19. November 2012
Anmeldung schriftlich bis 05. November 2012
Dauer 2 x montags
19.30 – 21.30 Uhr

Impressum

INFO erscheint
6 bis 8 Mal pro Jahr
36. Jahrgang, August 12
Auflage 4'500 Exemplare
INFO geht gratis an
alle Natischer Haushalte.

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



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

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.

Kursleitung	Philipp Schmid
Kursgeld	CHF 160.00
Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
Beginn	Montag, 14. Januar 2013
Anmeldung	schriftlich bis 08. Januar 2013
Dauer	6 x montags, 18.30 – 20.00 Uhr

Imaginationsreise für Kinder zwischen 7 und 12 Jahren

Viele Kinder leiden heute unter Ängsten, Lustlosigkeit, Leistungsdruck, Hyperaktivität, Aggressivität, Konzentrationsschwierigkeiten, Lern- und Orientierungslosigkeit. Mit der Imaginationsreise finden die Kinder den Zugang zur eigenen inneren Kraft, die die Heilung fördert und das Selbstvertrauen stärkt.

Kursgeld	CHF 210.00
Ort	Schulhaus Ornavasso Medienraum
Teilnehmerzahl	maximal 10 Jugendliche
Mitbringen	Farbstifte, bequeme Kleidung, 1 bis 2 Woldecken, evtl. 1 Kissen

Kursleitung	Barbara Ritz
Kursinhalt	Kinder lernen ihr Krafttier kennen, sich zu entspannen, den Zugang zu ihrer inneren Kraftquelle zu finden und Energie für den Alltag zu tanken. Sie lernen ihre eigenen Gefühle und Emotionen auszudrücken und zu steuern und sich selbst zu motivieren.

Kurs A (EPIMK01)	
Beginn	Mittwoch, 14. November 2012
Anmeldung	schriftlich bis 07. November 2012
Dauer	5 x mittwochs, 17.00 – 18.30 Uhr

Kurs B (EPIMK02)	
Beginn	Mittwoch, 20. Februar 2013
Anmeldung	schriftlich bis 13. Februar 2013
Dauer	5 x mittwochs, 17.00 – 18.30 Uhr

Imaginationsreise für Kinder zwischen 12 und 16 Jahren

Die Begleitung junger Menschen in der aufwühlenden Zeit des Übergangs vom Kind zum Erwachsenen ist enorm wichtig. Verunsicherung, Verwirrung, Ängste, Einsamkeit und Orientierungslosigkeit sind ständige Begleiter in dieser Zeit. Imaginationsreisen können den jungen Erwachsenen helfen, den Weg zur eigenen selbstbewussten Persönlichkeit, zur inneren Ruhe und Gelassenheit zu finden. Die Imaginationsreise zeigt ihnen den Zugang zur eigenen inneren Kraftquelle, zum eigenen Krafttier.

zu entspannen und das Selbstvertrauen zu stärken.

Kursgeld	CHF 210.00
Ort	Schulhaus Ornavasso Medienraum
Teilnehmerzahl	maximal 10 Jugendliche
Mitbringen	Schreibzeug, bequeme Kleidung, 1 bis 2 Woldecken, evtl. 1 Kissen

Kursleitung	Barbara Ritz
Kursinhalt	Das eigene Krafttier kennenlernen, den Zugang zur inneren Kraft finden, die eigenen Gefühle und Emotionen kennen und nutzen, sich selbst motivieren, lernen die Energiereserven zu erneuern, sich

Kurs A (EPIMJ01)	
Beginn	Mittwoch, 14. November 2012
Anmeldung	schriftlich bis 07. November 2012
Dauer	5 x mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr

Kurs B (EPIMJ02)	
Beginn	Mittwoch, 20. Februar 2013
Anmeldung	schriftlich bis 13. Februar 2013
Dauer	5 x mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr

Autogenes Training – Grundkurs

Täglich benötigen wir sehr viel Energie bei der Arbeit und auch für die Familie. Oft fühlen wir uns müde und ausgebrannt. Viele Menschen können heute nicht mehr «abschalten». Das Kopfkino läuft während des ganzen Tages und oft auch in der Nacht. Ruhe und Gelassenheit helfen uns, unsere täglichen Herausforderungen zu meistern. Autogenes Training ist eine Methode, diese Ruhe und Gelassenheit zu finden, zu erhalten und Stress abzubauen. Diese Methode kann jeder Mensch, unabhängig von Alter, Bildung oder sozialem Umfeld, leicht lernen. Mit Hilfe des Autogenen Trainings wird ein Zustand der Entspannung herbeigeführt. Durch die bewusste Konzentration auf den eigenen Körper entsteht ein Gefühl tiefer innerer Ruhe. Der besondere Vorteil des Autogenen Trainings liegt darin, dass der/die Übende selbstständig jederzeit und überall diesen Entspannungszustand erreichen kann, ohne viel Zeit investieren zu müssen.

Kursleitung	Barbara Ritz
Kursinhalt	Die sechs Grundübungen kennenlernen, mit Tipps und Tricks das Unterbewusstsein verstehen, eigene Gefühle und Emotionen wahr-

nehmen, Entspannungsübungen kennenlernen, in kurzer Zeit Energie tanken, am Abend abschalten können. Die Teilnehmenden lernen die Grundkenntnissen des Autogenen Trainings und können diese für ihren Alltag einsetzen.

Kursgeld	CHF 210.00
Ort	Schulhaus Ornavasso Medienraum
Teilnehmerzahl	maximal 12 Personen
Mitbringen	Schreibzeug, bequeme Kleidung, 1 bis 2 Wolldecken, evtl. 1 Kissen

Kurs A (EPATG01)

Beginn	Montag, 10. September 2012
Anmeldung	schriftlich bis 01. September 2012
Daten	10. bis 14. September 2012
Dauer	5 x jeweils 19.00 – 20.30 Uhr

Kurs B (EPATG02)

Beginn	Montag, 04. Februar 2013
Anmeldung	schriftlich bis 21. Januar 2013
Daten	04. bis 08. Februar 2013
Dauer	5 x jeweils 19.00 – 20.30 Uhr

Autogenes Training – Aufbaukurs

Die gelernten Übungen des Grundkurses werden vertieft und Satzformulierungen eingesetzt wie «Ich werde jedes Mal gelassener und ruhiger». Solche Vorsätze werden stets positiv formuliert. Von Vorteil beim Aufbaukurs ist die durch die Übungen aus dem Grundkurs herbeigeführte Entspannung. Oft werden auch Entspannungsübungen und positive Satzformulierungen in einer einzigen Übung gemischt.

Kursleitung	Barbara Ritz
Kursinhalt	Tipps und Tricks für ein zielförderliches Denken und Sprechen kennen, das Unterbewusstsein und dessen Einfluss verstehen, Gefühle und Emotionen bewusst wahrnehmen und verstehen, eigene Motivationen aufbauen, Entspannungsübungen mit mentalem Training verknüpfen, Tipps zum Energie tanken erfahren, Kontrollmöglichkeiten fürs Kopfkino kennen, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen stärken, positive Einstellung

im Kopf beginnen lassen und persönliche Ziele erfolgreich formulieren. Die Teilnehmenden lernen einfache Übungen des Autogenen Trainings und wissen diese im Alltag einzusetzen.

Kursgeld	CHF 210.00
Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
Teilnehmerzahl	maximal 12 Personen
Mitbringen	Schreibzeug, bequeme Kleidung, 1 bis 2 Wolldecken, evtl. 1 Kissen

Kurs A (EPATA01)

Beginn	Montag, 05. November 2012
Anmeldung	schriftlich bis 29. Oktober 2012
Daten	05. bis 09. November 2012
Dauer	5 x jeweils 19.00 – 20.30 Uhr

Kurs B (EPATA02)

Beginn	Montag, 08. April 2013
Anmeldung	schriftlich bis 02. April 2013
Daten	08. bis 14. April 2013
Dauer	5 x jeweils 19.00 – 20.30 Uhr

Gesundheit und Wohlbefinden

Kurs für Hörgerät- und CI-Implantat-Tragende

Lebensqualität heisst für Menschen mit einer Hörbehinderung in erster Linie, die Verständigungsschwierigkeiten auf ein Minimum zu reduzieren, um sich möglichst uneingeschränkt unterhalten zu können.

Verständigungstrainingskurse bieten Menschen mit Hörproblemen eine sinnvolle Ergänzung zum Hörgerät und Cochlea-Implantat an. Auch langjährige Hörgeräte- und Cochlea-Implantat-Tragende profitieren davon.

Kursleitung	Edith Loretan
Kursinhalt	Verständigungstraining Was ist Absehen? Wir lernen die Mundbilder kennen und üben mit Hilfe des Kombinierens das Absehen von den Lippen. Was ist Hörtraining? Wir sensibilisieren unser Gehör. Was ist Hörtaktik? Worauf muss/soll ich beim Gespräch achten, um besser verstehen zu können. Es werden auch Elemente des Gedächtnistrainings in das Verständigungstraining integriert.
Kursgeld	CHF 50.00
Ort	Zentrum Missione Raum Eggen, 1. Stock

Kurs A (GWHOE01)

Beginn	Dienstag, 06. November 2012
Anmeldung	schriftlich bis 23. Oktober 2012 an die Kursleiterin Edith Loretan
Dauer	5 x dienstags, 14.00 – 15.00 Uhr

KursleiterInnen Gesundheit/ Wohlbefinden



<i>Siegfried Burgener</i>	<i>Tel. 027 923 24 25</i>
<i>Adelbert Imboden</i>	<i>Tel. 027 923 31 30</i>
<i>Sarah Imboden Reinke</i>	<i>Tel. 079 774 28 81</i>
<i>Nordicwalkinginstruktorin</i>	
<i>Edith Loretan</i>	
<i>Panoramaweg 9, Naters</i>	<i>Tel. 027 924 68 61</i>
<i>Audioagogin</i>	
<i>Barbara C. Meyer</i>	<i>Tel. 027 923 10 04</i>
<i>dipl. Yogalehrerin YS/EYU</i>	
<i>Anselm Mutter</i>	<i>Tel. 078 606 11 60</i>
<i>dipl. Feng Shui Berater</i>	
<i>Barbara Ritz</i>	<i>Tel. 079 255 01 40</i>
<i>Naturheilärztin und Erwachsenenbildnerin</i>	
<i>Nicole Ruppen</i>	<i>Tel. 027 924 14 84</i>
<i>Physiotherapeutin</i>	
<i>Esther Schaffner-Fischer</i>	<i>Tel. 027 924 46 07</i>
<i>dipl. Atempädagogin SBAM</i>	
<i>Alexandra Schmid-Werlen</i>	<i>Tel. 079 719 82 86</i>
<i>Fussreflexzonentherapeutin</i> <i>(krankenkassenanerkant)</i>	

Kurs B (GWHOE02)

Beginn	Dienstag, 23. April 2013
Anmeldung	schriftlich bis 09. April 2013 an die Kursleiterin Edith Loretan
Dauer	5 x dienstags, 14.00 – 15.00 Uhr

Schüsslersalz (GWSCU01)

Schüsslersalze an zwei Abenden kennenlernen. Was sind Mineralsalze? Wodurch entsteht ein Mineralstoffbedarf und wie decke ich diesen ab? Was erreicht eine Therapie mit Schüsslersalzen? Wo sind die Grenzen? Kennenlernen der Grundsätze und der Zusatzsalze. Abgabe eines kleinen Scripts an alle Teilnehmenden.

Kursleitung	Alexandra Schmid-Werlen
Kursgeld	CHF 150.00
Ort	Schulhaus Turmmatta Medienraum
Beginn	Dienstag, 13. November 2012
Anmeldung	schriftlich bis 02. November 2012
Daten	13. und 14. November 2012
Dauer	2 x 19.00 – 21.00 Uhr

Schüsslersalze und wohltuende Wickel bei Säuglingen, Kindern und jungen Erwachsenen

Wie kann ich Schüssler Salze und wohltuende Wickel bei Säuglingen, Kindern und jungen Erwachsenen vorbeugend, schmerzlindernd und heilungsfördernd einsetzen? Welche Schüssler Salze brauche ich dazu und wie mache ich einen wohltuenden Wickel? Abgabe eines kleinen Scripts an alle Teilnehmenden.

Kursleitung Alexandra Schmid-Werlen
Kursgeld CHF 70.00
Ort Zentrum Mission, Saal Blatten

Kurs A (GWSCK01)

Beginn Dienstag, 11. September 2012
Anmeldung schriftlich bis 01. September 2012
Dauer 1 x dienstags, 14.00 – 16.00 Uhr

Kurs B (GWSCK02)

Beginn Dienstag, 22. Januar 2013
Anmeldung schriftlich bis 08. Januar 2013
Dauer 1 x dienstags, 14.00 – 16.00 Uhr

Feng Shui (GWFEN01)

Feng Shui ist jene Wissenschaft, die es ermöglicht, in Harmonie mit seiner Umgebung ein glückliches, gesundes und erfolgreiches Leben zu führen. Sie trägt dazu bei, Probleme im Wohn- und Arbeitsbereich des Menschen auf der physischen und energetischen Ebene zu lösen, indem eine auf allen Ebenen harmonische Umgebung geschaffen wird. Der Kurs ist eine Einführung in das Grundwissen des traditionellen chinesischen Feng Shui.

Kursleitung Anselm Mutter
Kursgeld CHF 90.00
Ort Kunsthaus zur Linde
Beginn Dienstag, 19. Februar 2013
Anmeldung schriftlich bis 05. Februar 2013
Dauer 5 x dienstags
19.30 – 21.00 Uhr
Mitbringen Schreibmaterial
Farben

Schröpfen (GWSCR01)

Die Schröpfbehandlung, eine sehr alte und bekannte Methode, kann gestörte Einzelorte (Segmente) beeinflussen. Beim unblutigen, trockenen Schröpfen geht es vor allem um das Lösen von Muskelverhärtungen. Im Kurs erlernen Sie diese Methode.

Kursleitung Adelbert Imboden
Kursgeld CHF 60.00
Ort Schulh. Ornavasso, Mehrzweckraum
Datum Mittwoch, 14. November 2012
Anmeldung schriftlich bis 01. November 2012
Dauer 1 x mittwochs, 19.30 – 21.30 Uhr

Yogakurs (GWYOG01)

Es gibt nur einen Menschen, der dein Leben ändern kann: Du selbst. Yoga konfrontiert uns mit uns selbst. Yoga ist ein Prozess des Wachsens und Reifens. Es ist der Weg zum Glück.

Kursleitung Siegfried Burgener
Kursinhalt Im Kurs lernen wir den Atem im Einklang mit der Bewegung zu führen, den Geist zu beruhigen, nach innen zu gehen und dadurch Stille, Frieden und Harmonie zu erfahren. Durch gezielte Körperstellungen wird ausserdem die Beweglichkeit verbessert und schwache Musku-

latur gestärkt. Fehlhaltungen werden erkannt und eine gute Haltung gefördert. Schliesslich regenerieren wir in der Tiefenentspannung und in kurzen Meditationen Körper, Geist und Seele.

Kursgeld CHF 150.00
Ort Kindergarten Rotten, Parterre
Beginn Mittwoch, 12. September 2012
Anmeldung schriftlich bis 02. September 2012
Dauer 8 x mittwochs, 18.00 – 19.15 Uhr
Mitbringen Bequeme, lockere Kleidung (z. B. Trainer), persönliches Tuch, Yogamatten sind vorhanden

Ernähren macht Spass

Für unser tägliches Leben benötigen wir jede Menge Energie. Die Ernährung spielt bei der Energieversorgung eine wesentliche Rolle. Mit der ganzheitlichen Ernährung stellen Sie eine optimale Versorgung für Ihren Körper und Geist sicher. Körper, Geist und Seele hängen in jeder Hinsicht zusammen. Unsere Ahnen wussten davon. Daher stammen auch die alten Sprichwörter: «Das liegt mir schwer auf dem Magen» oder «Ich könnte Galle spucken».

Kursleitung	Barbara Ritz
Kursinhalt	Sie lernen die basische Vollwert-Ernährung im Zusammenhang mit dem Säure-Basenhaushalt, der Blutgruppe und der Trennkost kennen. Sie lernen Tipps und Tricks kennen, wie Sie sich gesund ernähren und

wie Sie Ihr Körpergewicht reduzieren können ohne Diät. Gesund Essen macht Spass!

Kursgeld	CHF 190.00
Ort	Zentrum Missione, Saal Blatten
Teilnehmerzahl	maximal 12 Personen
Mitbringen	Schreibzeug

Kurs A (GWERS01)

Beginn	Dienstag, 09. Oktober 2012
Anmeldung	schriftlich bis 01. Oktober 2012
Dauer	2 x dienstags. 13.30 – 16.00 Uhr

Kurs B (GWERS02)

Beginn	Dienstag, 08. Januar 2013
Anmeldung	schriftlich bis 02. Januar 2013
Dauer	2 x dienstags. 13.30 – 16.00 Uhr

Atem und Bewegung mit integriertem Beckenbodentraining

Leichter atmen, besser leben. Mit einfachen Atem- und Körperübungen verbessern sich die Atemqualität und die Haltung. Die Muskulatur wird elastischer und unterstützt den Kreislauf und den Stoffwechsel. Der Atemrhythmus gleicht sich aus. Das Gleichgewicht auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene wird unterstützt. Die innere Ruhe, Freude und Gelassenheit wird erlebt.

Das Zwerchfell als wichtigster Atemmuskel und der Beckenboden unterstützen sich gegenseitig und schwingen miteinander. Die Bewegungen massieren die inneren Organe und unterstützen die Haltung.

Kursleitung	Esther Schaffner-Fischer
Kursgeld	CHF 110.00
Ort	Zentrum Missione, Saal Blatten

Kurs A (GWAUB01)

Beginn	Montag, 24. September 2012
Anmeldung	schriftlich bis 10. September 2012
Dauer	8 x montags, 19.00 – 20.00 Uhr

Kurs B (GWAUB02)

Beginn	Montag, 14. Januar 2013
Anmeldung	schriftlich bis 02. Januar 2013
Dauer	8 x montags, 19.00 – 20.00 Uhr

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 Kus 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	Kurs A und D: Kindergarten Rotten, Parterre Kurs B/C und E/F: Schulhaus Bammatta, Spielhalle UG
Dauer	9 x montags
Mitbringen	Matte

Kurs A/B/C (GWRUC01/GWRUC02/GWRUC03)

Beginn	Montag, 17. September 2012
Anmeldung	schriftlich bis 03. September 2012
Kurs A	09.00 – 10.00 Uhr
Kurs B	18.00 – 19.00 Uhr
Kurs C	19.00 – 20.00 Uhr

Kurs D/E/F (GWRUC04/GWRUC05/ GWRUC06)
Beginn Montag, 25. Februar 2013
Anmeldung schriftlich bis 11. Februar 2013

Kurs D 09.00 – 10.00 Uhr
Kurs E 18.00 – 19.00 Uhr
Kurs F 19.00 – 20.00 Uhr

Physio-Hit (GWPHY01)

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

Kursleitung Nicole Ruppen
Kursinhalt Mittels gezielter Gymnastik für Rücken und Beckenboden verbessern Sie Ihr Körperbewusstsein; bessere Kenntnisse der verschiedenen Probleme bei Beckenbodenschwäche;

Übungen mit Softbällen; Grundkenntnisse in Anatomie für Wirbelsäule und Beckenboden
Kursgeld CHF 60.00
Ort Kindergarten Rotten, Parterre
Beginn Montag, 07. Januar 2013
Anmeldung schriftlich bis 24. Dezember 2012
Dauer 6 x montags
18.00 – 19.00 Uhr
Mitbringen Matte

Beckenbodengymnastik – Werden Sie aktiv! (GWBEA01)

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

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

Beckenbodenübungen im Stehen, Sitzen, Liegen; besseres Körperbewusstsein und Haltungsschulung mit Musik.
Kursgeld CHF 110.00 inkl. Kursmaterial
Ort Kindergarten Rotten, Parterre
Beginn Montag, 07. Januar 2013
Anmeldung schriftlich bis 24. Dezember 2012
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 dyna-

mischeres Stehen, Sitzen, Heben im Alltag; Verbesserungen des Körperbewusstseins.
Kursgeld CHF 60.00
Ort Kindergarten Rotten, Parterre
Beginn Montag, 13. Mai 2013
Anmeldung schriftlich bis 01. Mai 2013
Dauer 4 x montags, 19.00 – 20.00 Uhr
Mitbringen Bequeme Kleidung, Frotteehandtuch, Softbälle, Matte

Aktiv gegen Osteoporose – Hockergymnastik

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
Kursgeld	CHF 140.00 inkl. Heimprogramm und Unterlagen

Ort	Kindergarten Rotten, Parterre
Dauer	10 x montags, 10.00 – 11.00 Uhr
Mitbringen	Bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe, Matte

Kurs A (GWOST01)

Beginn	Montag, 17. September 2012
Anmeldung	schriftlich bis 03. September 2012

Kurs B (GWOST02)

Beginn	Montag, 25. Februar 2013
Anmeldung	schriftlich bis 11. Februar 2013

Nordicwalking

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

Kursleitung	Sarah Imboden Reinke
Kursgeld	CHF 80.00 exkl. Stockmiete
Besammlung	Schulhaus Ornavasso

Kurs A (GWNOW01)

Beginn	Montag, 17. September 2012
Anmeldung	schriftlich bis 03. September 2012
Dauer	4 x montags, Zeit auf Anfrage

Kurs B (GWNOW02)

Beginn	Montag, 08. April 2013
Anmeldung	schriftlich bis 25. März 2013
Dauer	4 x montags, Zeit auf Anfrage

Ruhiger Atem, ruhiger Geist (GWRAG01)

Sich selber regulieren, Lebenskraft tanken – dies ist ein Workshop für jedermann.

Wir arbeiten mit Techniken aus der Meditation und der Tiefenentspannung sowie mit Elementen der Bewegungstherapie.

Kursleitung	Barbara C. Meyer
Kursgeld	CHF 70.00
Ort	Zentrum Missione, Saal Blatten
Datum	Mittwoch, 29. Mai 2013
Anmeldung	schriftlich bis 15. Mai 2013
Dauer	1 x mittwochs, 19.15 – 21.30 Uhr

Kochkurse

Wer liebt nicht das Essen und Trinken? Wer auch gerne selber kocht oder kochen lernen möchte, findet hier ein interessantes Angebot. In den Kursen arbeiten Sie in Gruppen und lassen sich anschließend die Fülle des Gekochten schmecken.

Hinweis: Jedes Jahr werden andere Rezepte gekocht.

Mitbringen: Schürze und zwei Küchentücher.

Kursleiter Kochkurse

Luigi Guerra

Tel. 027 923 14 40

Koch Personalrestaurant Lonza

Vegetarische Gerichte (KOVEG01)

Feines ohne Fleisch

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

Ort	Schulhaus Bammatta
Beginn	Montag, 24. September 2012
Anmeldung	schriftlich bis 10. September 2012
Dauer	3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

Wildgerichte (KOWIG01)

Erlasene Wildgerichte zubereiten und geniessen
Kursleitung Luigi Guerra
Kursgeld CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.

Ort Schulhaus Bammatta
Datum Montag, 29. Oktober 2012
Anmeldung schriftlich bis 15. Oktober 2012
Dauer 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

Weihnachtsmenü (KOWEM01)

Wir kochen ein festliches Menü
Kursleitung Luigi Guerra
Kursgeld CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.

Ort Schulhaus Bammatta
Beginn Montag, 19. November 2012
Anmeldung schriftlich bis 05. November 2012
Dauer 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

Saucenkurs (KOSAU01)

Zu jedem Gericht die passende Sauce
Kursleitung Luigi Guerra
Kursgeld CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.

Ort Schulhaus Bammatta
Beginn Montag, 07. Januar 2013
Anmeldung schriftlich bis 24. Dezember 2012
Dauer 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

Kochen für Anfänger (KOANF01)

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

Beginn Montag, 28. Januar 2013
Anmeldung schriftlich bis 14. Januar 2013
Daten 28. Januar, 04. und 18. Februar 2013
Dauer 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

Wie bereite ich Fleisch zu (KOFLE01)

Feines mit Fleisch
Kursleitung Luigi Guerra
Kursgeld CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.

Ort Schulhaus Bammatta
Beginn Montag, 25. Februar 2013
Anmeldung schriftlich bis 11. Februar 2013
Dauer 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

Fischgerichte (KOFIS01)

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

Beginn Montag, 18. März 2013
Anmeldung schriftlich bis 04. März 2013
Daten 18., 25. März und 08. April 2013
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 fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.
Ort Schulhaus Ornavasso

Kurs B (KOGRF02)
Beginn Montag, 13. Mai 2013
Anmeldung schriftlich bis 02. Mai 2013
Daten 13., 20. und 27. Mai 2013
Dauer 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

Kurs A (KOGRF01)

Beginn Montag, 15. April 2013
Anmeldung schriftlich bis 02. April 2013
Dauer 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

Kurs C (KOGRF03)

Beginn Montag, 03. Juni 2013
Anmeldung schriftlich bis 20. Mai 2013
Dauer 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

Weindegustation

Degustationskurs Wein (WEDEG01)

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

Kursgeld CHF 220.00 inkl. Degustationen
Ort Zentrum Missione, Saal Blatten
Beginn Mittwoch, 31. Oktober 2012

Kursleiter Weindegustation



Heinrich Schnydrig
Sensoriklizenzinhaber

Tel. 079 505 11 71

Anmeldung schriftlich bis 16. Oktober 2012
Dauer 5 x mittwochs
20.00 – 22.00 Uhr

Blumen und 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.

KursleiterInnen Pflanzen



Daniel Wyer
Adrian Eggel
Gärtner

Tel. 027 923 57 80

Tel. 079 734 82 92

Kursgeld CHF 50.00 plus Material (Bäume, Gefässe usw.)
Ort Gärtnerei Ritter, Ried-Brig
Datum Montag, 11. März 2013
Anmeldung schriftlich bis 01. März 2013
Dauer 1 x montags, 19.00 – 21.30 Uhr

Obstbäume fachgerecht schneiden (BPOBS01)

Mittels einer kurzen Theorie-Einführung und einer anschliessenden praktischen Anwendung am Baum, lernen Sie das nötige Grundwissen und einfache Tricks kennen. Sie werden in der Lage sein, Ihre Obstbäume selber mit dem richtigen Obstbaumschnitt schneiden zu können.

Kursleitung Adrian Eggel
Kursgeld CHF 35.00
Ort Zentrum Missione
Datum Mittwoch, 06. Februar 2013
Anmeldung schriftlich bis 25. Januar 2013
Dauer 1 x mittwochs, 14.00 – 16.00 Uhr

Tipps und Tricks rund ums Bepflanzen (BPTUT01)

Auf was muss ich beim Bepflanzen von Töpfen, Rabatten oder Umgebungen achten, welche Farben harmonieren, wie gehe ich bei einer Bepflanzung genau vor? Bei diesem Rundgang werden viele praktische Tipps und Tricks rund ums Pflanzen preisgegeben!

Kursleitung Adrian Eggel
Kursgeld CHF 25.00
Ort Zentrum Missione
Datum Donnerstag, 16. Mai 2013
Anmeldung schriftlich bis 02. Mai 2013
Dauer 1 x donnerstags, 14.00 – 16.00 Uhr

Kreatives Gestalten

Grosseltern werken für ihre Enkel

Grosseltern werken für ihre Enkel – natürlich sind alle anderen Werkfreunde auch eingeladen.

Ziel: Wir schreineren mit Hilfe verschiedener Maschinen ein reittüchtiges Schaukelpferd. Selbstgebaute Geschenke machen mehr Freude.

Kursleitung	Bruno Zimmermann
Kursgeld	CHF 240.00 inkl. Material
Ort	Schulhaus Turmmatta Werkraum
Teilnehmerzahl	max. 4 Personen

Kurs A (KGENK01)

Beginn	Mittwoch, 07. November 2012
Anmeldung	schriftlich bis 24. Oktober 2012
Dauer	3 x mittwochs ab 17.30 Uhr

KursleiterInnen Kreatives Gestalten



<i>Rosmarie Clausen-Salzmann</i>	<i>Tel. 027 924 52 85</i>
<i>Regula Feller</i>	<i>Tel. 079 737 07 68</i>
<i>Jeannine Mooser</i>	<i>Tel. 027 923 11 20</i>
<i>Bruno Zimmermann</i>	<i>Tel. 027 923 79 51</i>

Kurs B (KGENK02)

Beginn	Mittwoch, 13. März 2013
Anmeldung	schriftlich bis 01. März 2013
Dauer	3 x mittwochs ab 17.30 Uhr

Aquarellmalerei

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

Kursleitung	Rosmarie Clausen-Salzmann
Kursgeld	CHF 130.00 ohne Material

Ort	Schulhaus Ornavasso, Tonatelier
------------	---------------------------------

Kurs A (KGAQU01)

Beginn	Donnerstag, 08. November 2012
Anmeldung	schriftlich bis 25. Oktober 2012
Dauer	4 x donnerstags 19.00 – 21.00 Uhr

Kurs B (KGAQU02)

Beginn	Donnerstag, 11. April 2013
Anmeldung	schriftlich bis 02. April 2013
Dauer	4 x donnerstags 19.00 – 21.00 Uhr

Acrylkurs (KGACR01)

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

Kursleitung	Rosmarie Clausen-Salzmann
Kursgeld	CHF 430.00
Ort	Schulhaus Ornavasso, Tonatelier
Teilnehmerzahl	6 Personen
Beginn	Montag, 17. September 2012
Anmeldung	schriftlich bis 03. September 2012
Daten	17. bis 20. September 2012
Dauer	4 x 09.00 – 16.30 Uhr

Modellieren und Rhythmik (KGMUR01)

Seit 1986 organisiert das Kinderatelier Brig regelmässig Sommerkurse für Kinder und Jugendliche. Diese Kurse sollen einen Beitrag an die in den Schulen vernachlässigte Förderung der Kunsterziehung leisten. Es werden zu einem musikalischen Thema Objekte getöpft. Mit orffschen Instrumenten wird Musik gemacht, es wird gesungen und getanzt.

Kursleitung	Rosmarie Clausen-Salzman und Regula Feller
Kursgeld	CHF 200.00 inkl. Material
Ort	Schulhaus Ornavasso, Tonatelier
Beginn	24. Juni 2013
Anmeldung	direkt bei den Kursleiterinnen
Daten	24. bis 28. Juni 2013
Dauer	5 x 09.30 – 15.30 Uhr

Schwarznasenschafe

Wir stellen eine kleine Herde von drei unterschiedlich grossen, urhigen Walliser Schwarznasenschafe her. Auf einem umwickelten Drahtgestell erarbeiten wir aus natürlicher Schafwolle und mit Hilfe der Filznadel die naturgetreu aussehenden Schäfchen. Diese eignen sich hervorragend zu Dekora-

tionszwecken und natürlich als heimische Schafherde zur Weihnachtskrippe.

Kursleitung	Jeannine Mooser
Kursgeld	CHF 100.00 inkl. Material

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	

Beginn Dienstag, 06. November 2012
Anmeldung schriftlich bis 23. Oktober 2012
Ort Schulhaus Turmmatta
 Handarbeitszimmer 15
Dauer 2 x dienstags

Kurs A (KGSCH01)
Zeit 14.00 – 16.30 Uhr

Kurs B (KGSCH02)
Zeit 19.30 – 22.00 Uhr

Kurse Frühling 2013

Die Kurse werden im Walliser Boten 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: www.naters.ch (Gemeinde/Bildung/Erwachsenenbildung).

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.