



## Erwachsenenbildung

**«Das Schönste am Lernen ist,  
dass niemand uns das Erlernte wegnehmen kann.»**

Riley B. King

Riley B. King, einer der einflussreichsten Blues-Gitarristen und -Sänger hat seine Begabung immer weiter entwickelt, bis er der weltberühmte Künstler wurde. Er ist ein Beispiel dafür, dass Fortbildung eine unabdingbare Voraussetzung für das persönliche Vorwärtkommen ist.

Und Sie? Schmieden Sie Pläne für Ihre Weiterbildung? Haben Sie Lust, Neues auszuprobieren, Ihre privaten und beruflichen Chancen zu ergänzen oder zu vertiefen? Zögern Sie nicht, blättern Sie im **INFO** der Erwachsenenbildung Naters. Darin finden Sie interessante Angebote und Kurse zu Lebensfragen, Erziehung, Gesundheit, Fitness, Informatik, Sprachen, Kochen, kreatives Gestalten usw. Die Kursleiter und Kursleiterinnen geben ihr kompetentes Wissen gerne weiter, damit auch Sie Ihre neuen Zielsetzungen verwirklichen können. Die Erwachsenenbildung steht allen Interessierten offen.

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

Ergreifen Sie die Gelegenheit, Ihre Fähigkeiten zu entdecken und zu fördern und freuen Sie sich an Ihrem Erfolg. «Das Schönste am Lernen ist, dass niemand uns das Erlernte wegnehmen kann.»

Ihre Marie-Andrée Schaller

### DIE SINNVOLLE GESCHENKIDEE

#### **Geschenk-Gutscheine Erwachsenenbildung Naters**

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

Erwachsenenbildung Naters  
Marie-Andrée Schaller  
Dammweg 33, 3904 Naters  
[erwachsenenbildung@naters.ch](mailto:erwachsenenbildung@naters.ch)

Werte Mitbürgerinnen, werte Mitbürger

*«Jeder, der aufhört zu lernen, ist alt, mag er zwanzig oder achtzig Jahre zählen. Jeder, der weiterlernt, ist jung, mag er zwanzig oder achtzig Jahre zählen.»  
(Henry Ford)*

*Weiterbildung sind alle Aktivitäten, die der Vertiefung, Erweiterung oder Erneuerung von Wissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten von Menschen dienen.*

*Wer sein Wissen und seine Fähigkeiten erweitern und vertiefen möchte, der findet im vorliegenden **INFO** ausführliche Informationen zu den Erwachsenenbildungskursen der Gemeinde Naters. Die Erwachsenenbildung der Gemeinde Naters bietet seit Jahren ein breit gefächertes Weiterbildungsangebot an. Es reicht auch dieses Jahr von diversen Sprachkursen über Informatik, Lebensfragen, Gesundheit/Fitness/Wohlbefinden, Kochkursen bis hin zum Schminken und kreativen Gestalten.*

*Die Leiterin der Stelle für Erwachsenenbildung, Marie-Andrée Schaller, hat zusammen mit den Kursleiterinnen und Kursleitern wiederum ein interessantes und vielfältiges Kursprogramm zusammengestellt. Für dieses Engagement danke ich Marie-Andrée Schaller sowie allen Kursleiterinnen und Kursleitern ganz herzlich.*

*Werte Mitbürgerinnen und Mitbürger, nutzen Sie das vielseitige und breite Weiterbildungsangebot der Natisher Erwachsenenbildung und melden Sie sich für den einen oder anderen Kurs an. Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg bei Ihrer Weiterbildung!*

**Franz Ruppen**  
Gemeindepräsident



## INHALTSVERZEICHNIS

<b>Allgemeine Hinweise</b>	<b>3</b>	Pendeln Grundkurs	14
		Pendeln Aufbaukurs	15
<b>Sprachkurse</b>	<b>4</b>	Pilates	15
Deutsch für Fremdsprachige	4	Rücken-Fit	16
Englisch	4	Schüssler Salze kennen lernen	16
Englisch für Kids	4	Yogakurs	17
Französisch	5	Zumba	17
Italienisch	5		
Spanisch	5	<b>Schminken</b>	<b>18</b>
		Alltags Make-up schnell und einfach	18
<b>Informatik</b>	<b>6</b>	Make-up mal anders	18
Erste Schritte am Computer	6	Smokey Eyes	19
Excel Einführung	6	Teenie Schminken	19
Word Einführung	7		
Digitale Fotoprodukte (Fotobuch)	7	<b>Kochkurse</b>	<b>20</b>
		Grillkurs August	20
<b>Lebensfragen</b>	<b>8</b>	Italienische Antipasti e Primi Piatti	20
Resilienz –	8	Mit Vorbereitung von frischer Pasta	
Das Geheimnis starker Menschen		Wildkurs	20
Das Leben mit all seinen Farben	9	Saisonale Küche	20
Wo ist der Himmel?	9	Gerichte mit saisonalen Zutaten	
Mit Kindern über Sterben, Tod und Trauer sprechen		Pfannengerichte	20
Kraft- und machtvoll auftreten	9	Zubereitung von Schnellgerichten	
Meditation Achtsamkeit	10	Suppen und Saucen	20
Mindfulness im Alltag leben		Begleitet von diversen Nudeln	
		Finger Food	21
<b>Elternbildung</b>	<b>11</b>	Fisch und Meeresfrüchte	21
Alle haben's, nur ich nicht!	11	Grillieren auf dem Gasgrill	21
Muss ich alles 100 Mal sagen?	11	Basenreiche Ernährung	21
Wege aus der Brüllfalle		Früchte- und Gemüse-Smoothies	
Raus aus der Stressfalle	11		
Was entspannt den Alltag?		<b>Kreatives Gestalten</b>	<b>22</b>
Ich beiss dich gleich! Wenn Kinder die Wut packt	11	Malen	22
Weiterbildung für Eltern mit Kindern bis 6 Jahren		Mobile auf einen Faden aufziehen	22
		Girlande aus Glas	22
<b>Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden</b>	<b>12</b>	Mit Schmetterlingen oder Blumen	
Aktiv gegen Osteoporose	12		
Starke Haltung trainieren		<b>Pflanzen</b>	<b>23</b>
Atem, Bewegung und Ton nach Ilse Middendorf	13	Bonsai	23
Beckenbodengymnastik für eine starke Mitte	13	Lebende Kunstwerke und ihre Gestaltung	
Beckenbodengymnastik – werden Sie zur Meisterin	14		
Fussgymnastik	14	<b>Kurse 2018/19 und Anmeldetalons</b>	<b>24</b>
Mit starken Füßen durchs Leben			

# Allgemeine Hinweise

## Kursdaten

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

### Schulferien 2018/19

Herbstferien	12.10.2018 – 29.10.2018
Weihnachtsferien	21.12.2018 – 07.01.2019
Sportferien	22.02.2019 – 11.03.2019
Ostern	18.04.2019 – 23.04.2019
Maiferien	03.05.2019 – 13.05.2019

## ANREGUNGEN UND KONTAKT

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

### Stelle für Erwachsenenbildung

Marie-Andrée Schaller  
Dammweg 33, 3904 Naters  
Tel. 027 923 07 15  
oder 079 689 62 27  
erwachsenenbildung@naters.ch  
www.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 Kurs mit einem erhöhten Beitrag oder durch Kürzen der Lektionen durchzuführen. Kursabsagen werden rechtzeitig bekannt gegeben.

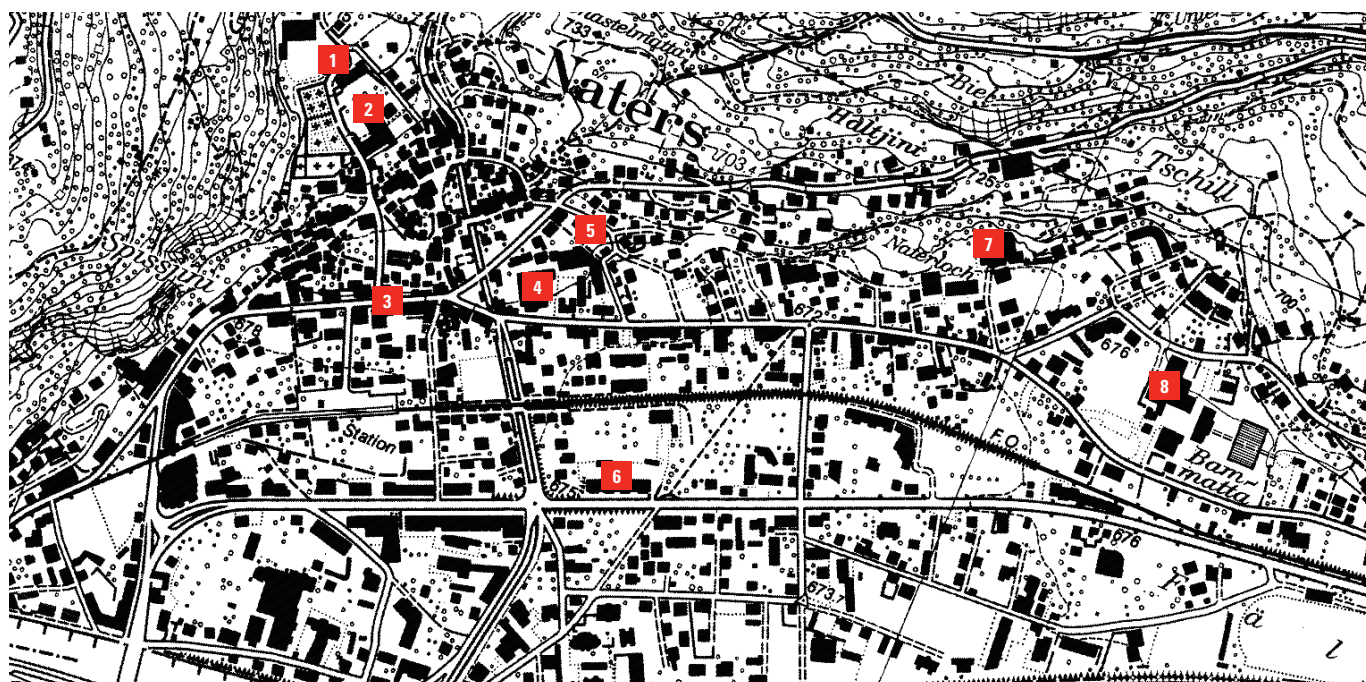
## Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt schriftlich mit den Anmelde-talons am Schluss des **INFO**, per E-Mail oder Internet [www.bildung.naters.ch/eb](http://www.bildung.naters.ch/eb) und ist verbindlich.

## Kursgeld/Rückerstattungen/Versicherung

Überweisen Sie bitte das Kursgeld vor Kursbeginn mittels erhaltenem Einzahlungsschein. Das Kursgeld kann bei einer Abmeldung nach der Anmeldefrist nicht zurückerstattet werden. Dies gilt auch, wenn die Kurse nicht besucht oder aufgegeben werden. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

## KURSKLOKALITÄTEN



1 Schulhaus Ornavasso  
2 Schulhaus Turmmatta

3 UG Gemeindebibliothek  
4 Zentrum Missione

5 Naturheilpraxis Aurora  
6 Seminarraum Furkastrasse 33

7 Gärtnerei Ritter  
8 Schulhaus Bammatta

# Sprachkurse

Planen Sie schon lange, einen Sprachkurs zu besuchen? Möchten Sie Ihre Sprachkenntnisse aktiv halten oder auffrischen, um sich in einer anderen Kultur zu verständigen und diese besser kennen zu lernen? Der Einstieg in eine mittlere Stufe ist immer möglich. Zögern Sie nicht, sich direkt bei den SprachlehrerInnen zu erkundigen, um den richtigen Kurs zu finden. Die KursleiterInnen vermitteln die Lehrmittel.

Teilnehmer	mindestens 6 Personen, bei weniger Teilnehmern entsprechende Kursgelderhöhung oder Kürzung der Lektionen.
Anmeldung	schriftlich bis 07. September 2018
Dauer	Die Kurse finden wöchentlich statt, aufgeteilt auf zwei Semester zu je 15 Abenden à 1 ½ Stunden.

## KURSLEITERINNEN SPRACHEN

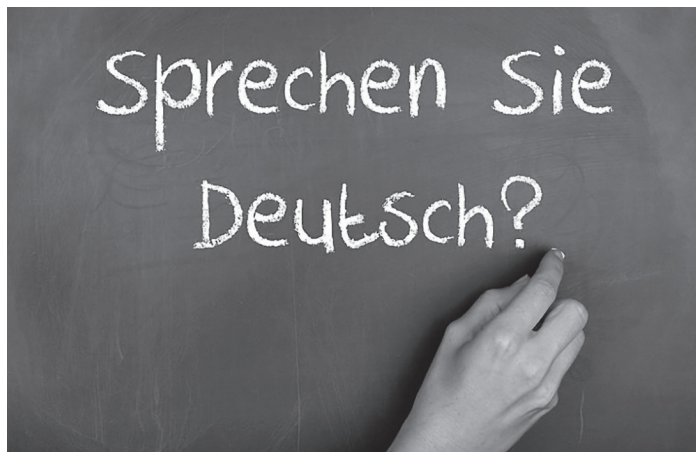


<b>Maria Luisa Acosta</b>	Tel. 076 478 86 77
Spanisch / Englisch	
<b>Margret Rohmeder</b>	Tel. 027 927 42 41
Englisch	
<b>Cinzia Viscomi-Minniti</b>	Tel. 079 349 11 91
Italienisch	
<b>Ursula Wagner</b>	Tel. 079 196 95 35
Französisch / Deutsch für Fremdsprachige	

## Deutsch für Fremdsprachige

### Anfängerstufe 1 (SPDFF01)

Kursleitung	Ursula Wagner
Kursgeld	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 401
Beginn	Dienstag, 18. September 2018
Dauer	18.00 – 19.30 Uhr



## Englisch

### Anfängerstufe 1 (SPENG01)

Kursleitung	Margret Rohmeder
Kursgeld	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 408
Beginn	Mittwoch, 19. September 2018
Dauer	18.00 – 19.30 Uhr

### Konversation (SPENG03)

Kursleitung	Margret Rohmeder
Kursgeld	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 408
Beginn	Montag, 17. September 2018
Dauer	18.00 – 19.30 Uhr

### Anfängerstufe 2 (SPENG02)

Kursleitung	Margret Rohmeder
Kursgeld	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 408
Beginn	Mittwoch, 19. September 2018
Dauer	19.30 – 21.00 Uhr

### Englisch für Kids (SPENK01)

Kursleitung	Maria Luisa Acosta
Kursgeld	CHF 50.00/Kind/Monat (4–5 Kinder) CHF 60.00/Kind/Monat (3 Kinder)
Ort	Schulhaus Turmmatta, Zi 16
Beginn	Donnerstag, 20. September 2018
Dauer	2 x pro Monat donnerstags 16.30 – 18.00 Uhr



## Französisch

### Anfängerstufe 2 (SPFRA01)

Kursleitung	Ursula Wagner
Kursgeld	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 401
Beginn	Dienstag, 18. September 2018
Dauer	19.30 – 21.00 Uhr

### Konversation (SPFRA02)

Kursleitung	Ursula Wagner
Kursgeld	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 401
Beginn	Donnerstag, 20. September 2018
Dauer	18.00 – 19.30 Uhr

## Italienisch

### Anfängerstufe 1 (SPITA01)

Kursleitung	Cinzia Viscomi-Minniti
Kursgeld	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 311
Beginn	Mittwoch, 19. September 2018
Dauer	18.00 – 19.30 Uhr

### Anfängerstufe 2 (SPITA02)

Kursleitung	Cinzia Viscomi-Minniti
Kursgeld	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 311
Beginn	Montag, 17. September 2018
Dauer	18.00 – 19.30 Uhr

## Spanisch

### Anfängerstufe 1 (SPSPA01)

Kursleitung	Maria Luisa Acosta
Kursgeld	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 409
Beginn	Mittwoch, 19. September 2018
Dauer	18.00 – 19.30 Uhr

### Mittelstufe 2 (SPITA03)

Kursleitung	Cinzia Viscomi-Minniti
Kursgeld	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 311
Beginn	Montag, 17. September 2018
Dauer	19.30 – 21.00 Uhr

### Konversation Stufe 2A (SPITA04)

Kursleitung	Cinzia Viscomi-Minniti
Kursgeld	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 311
Beginn	Mittwoch, 19. September 2018
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 Informatikkurse finden alle im Orientierungsschulhaus Bammatta, Zimmer 303, 304 oder 305 statt.

## KURSLEITER INFORMATIK



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

## Erste Schritte am Computer

Haben Sie bisher noch nicht mit einem Computer gearbeitet oder fühlen Sie sich unsicher dabei? Dieser Kurs bietet Ihnen eine grundlegende Einführung in die Bedienung von Windows 10.

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

Kursgeld CHF 320.00 inkl. Kursunterlagen

Teilnehmerzahl maximal 5 Personen

### Kurs A (PCEIN01)

Beginn Mittwoch, 19. September 2018  
Anmeldung schriftlich bis 06. September 2018  
Dauer 4 x mittwochs  
19.00 – 21.00 Uhr

### Kurs B (PCEIN02)

Beginn Montag, 14. Januar 2019  
Anmeldung schriftlich bis 03. Januar 2019  
Dauer 4 x montags  
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 Alltagsbeispiele erarbeiten

Voraussetzung PC-Einführungskurs oder gleichwertige Vorkenntnisse

Kursgeld CHF 320.00 inkl. Kursunterlagen

Beginn Montag, 21. Januar 2019

Anmeldung schriftlich bis 07. Januar 2019

Dauer 4 x montags  
19.00 – 21.00 Uhr

## Word Einführung

Dieser Kurs führt Sie Schritt für Schritt an das Thema «Textverarbeitung mit Word 2016» heran und vermittelt Ihnen ein solides Grundwissen. Wenn Sie somit Ihre Korrespondenz in Zukunft auf Ihrem PC verfassen möchten, ist dieser Kurs das Richtige für Sie.

Kursinhalt	Was ist Word?	Voraussetzung	PC-Einführungskurs
	Arbeitsoberfläche, Grundlagen der Textverarbeitung	Kursgeld	Kenntnisse des Betriebssystems Windows
	Texte überarbeiten und korrigieren		CHF 320.00 inkl. Kursunterlagen
	Hilfefunktionen von Word	<b>Kurs A (PCW0E01)</b>	
	Grundlagen der Textgestaltung	Beginn	Mittwoch, 14. November 2018
	Weiterführende Textgestaltung	Anmeldung	schriftlich bis 31. Oktober 2018
	Tabellen	Dauer	4 x mittwochs
	Drucken mit Word		19.00 – 21.00 Uhr
	Autotexte	<b>Kurs B (PCW0E02)</b>	
	Rechtschreibung	Beginn	Montag, 25. März 2019
Silbentrennung	Anmeldung	schriftlich bis 11. März 2019	
Synonyme	Dauer	4 x montags	
		19.00 – 21.00 Uhr	

## Digitale Fotoprodukte (Fotobuch) (PCDF001)

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

Kursinhalt Dabei legen wir das Hauptgewicht auf die Erstellung eines professionellen Fotobuches. Bringen Sie Ihre privaten Fotos gleich mit, dann können wir gemeinsam ein individuelles Fotoalbum erstellen. Zudem wird gezeigt, wie man kleine Tischkalender, Familienkalender, Grusskarten, Fotoposter, Fotoleinwände, Fototassen, Foto-Mousepads, Fotopuzzle, Postkarten usw. ganz einfach online erstellen und bestellen kann.



Kursgeld	CHF 160.00 inkl. Kursunterlagen
Beginn	Dienstag, 13. November 2018
Anmeldung	schriftlich bis 30. Oktober 2018
Dauer	2 x dienstags
	19.00 – 21.00 Uhr

### Impressum

**INFO** erscheint  
6 bis 8 Mal pro Jahr  
42. Jahrgang, August 18  
Auflage 4'800 Exemplare  
**INFO** geht gratis an  
alle Haushalte von Naters

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

**Redaktion**  
Marie-Andrée Schaller  
Erwachsenenbildung  
Tel. 027 923 07 15  
oder 079 689 62 27  
www.bildung.naters.ch/eb

**Druck**  
Kuvertdruck Zurwerra AG  
www.kuvertdruckzurwerra.ch  
**Gestaltung**  
werbstatt Sara Meier  
www.werbstatt.net

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

# Lebensfragen

## Resilienz –

Das Geheimnis starker Menschen (LFRES01)

### Die seelischen Abwehrkräfte stärken

Schwierigkeiten meistern, Belastungen besser gewachsen sein. Resilienz ist die Widerstandsfähigkeit und innere Stärke der Seele. Resilienz hilft die Herausforderungen des Lebens anzunehmen und zu bewältigen. Sie ermöglicht uns, sich neuen Gegebenheiten anzupassen, Enttäuschungen und Krisen zu bewältigen und uns weiter zu entwickeln.

Veränderungen im Umfeld, Stress, zu viele Termine, ständige Erreichbarkeit fordern uns heraus. Viele Menschen arbeiten im Beruf oft mit überhöhter Geschwindigkeit und finden manchmal kaum noch Zeit für die alltäglichen und strategischen Aufgaben. Auch leistungsstarke Menschen brauchen Resilienz. Die gute Nachricht: Resilienz können Sie trainieren.

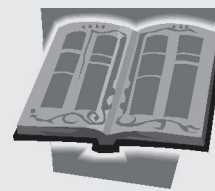
Kursleitung Kilian Salzmann  
Zielgruppe Privatpersonen, Arbeitnehmer, Selbstständige und Führungskräfte. Dieses Seminar ist für alle Menschen, welche Spass daran haben, ihre Stärken zu entfalten und kraftvoll sowie kompetent mit Belastungen umgehen möchten.

Ziel Wege zur Steigerung der Resilienz kennen  
Stressmuster kennen  
In der Hektik fokussierter bleiben  
Grenzen wahrnehmen und realistische Ziele setzen  
Übungen für den Alltag kennen  
Gestärkter zukünftigen Ereignissen entgegensehen  
Freiheit zur Entscheidungsfindung finden  
Sensibilisierung Stresswahrnehmung, Burnout-Prävention  
«Stehauf-Kompetenz» erweitern

Arbeitsweise Reflexion der eigenen Situation und Resilienz-Check  
Selbstwahrnehmung  
Erlernen von Stressbewältigungsmethoden  
Theorieinputs

Kursgeld	CHF 100.00
Ort	Zentrum Missione, Saal Geimen
Beginn	Mittwoch, 19. September 2018
Anmeldung	schriftlich bis 05. September 2018
Daten	19.09./26.09.2018
Dauer	2 x mittwochs 19.30 – 21.00 Uhr

### KURSLEITERINNEN LEBENSFRAGEN



**Barbara Ceccarelli** Tel. 079 255 01 40

dipl. Naturheilpraktikerin

**Kilian Salzmann** Tel. 079 329 33 19

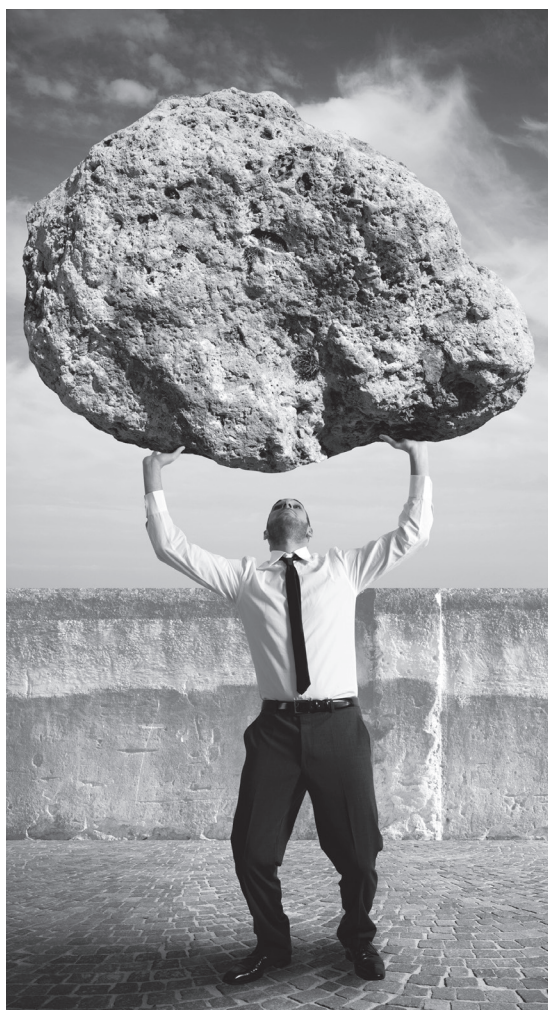
Lic. theol. und dipl. Coach SCA,  
betrieblicher Mentor eidg. FA,  
Theologe

**Fabienne Schmidhalter** Tel. 079 609 79 99

dipl. Naturheilpraktikerin,  
Fachfrau Gesundheit

**Caroline Walker Miano** Tel. 078 832 99 95

Sterbe- und Trauerbegleiterin,  
Stellenleiterin und Präsidentin  
Oberwalliser Verein für  
Sterbe- und Trauerbegleitung,  
Kinderbuchautorin





## Das Leben mit all seinen Farben (LFFAR01)

### Welche Farbe hat die Trauer?

Trauer ist ein Lebensgefühl und wird von jedem anders erlebt. Was ist Trauer und warum gehört sie zu unserem Leben? Gibt es ein «Richtig oder Falsch» in der Trauer?

«Die Seele hat die Farbe der Gedanken». Mark Aurel

Kursleitung	Caroline Walker Miano
Kursgeld	CHF 90.00
Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
Beginn	Mittwoch, 19. September 2018
Anmeldung	schriftlich bis 06. September 2018
Dauer	1 x mittwochs 19.00 – 21.30 Uhr

## Wo ist der Himmel?

### Mit Kindern über Sterben, Tod und Trauer sprechen (LFHIM01)

An diesem Tag erfahren Sie, wie Sie mit Kinder über Sterben, Tod und Trauer sprechen können.

**Kursinhalt** Was heisst es, tot zu sein – warum muss man sterben – sterben Kinder auch – wo gehen die Toten hin – was bleibt hier – müssen die Haare auf der Erde bleiben und viele Fragen mehr werden am Ende des Tages klarer beantwortet werden können.  
Auf feine und zarte Art in Berührung gehen mit einem schwierigen, emotionalen Thema, ist Ziel des Seminars. Sich vorbereiten auf ein Gespräch über Leben und Sterben aus der Sicht von Kindern jeder Altersstufe.

Kursleitung	Caroline Walker Miano
Kursgeld	CHF 120.00 ohne Verpflegung
Ort	Seminar- und Vortragsraum Furkastrasse 33
Beginn	Samstag, 15. September 2018
Anmeldung	schriftlich bis 01. September 2018
Dauer	1 x samstags 09.00 – 17.00 Uhr

## Kraft- und machtvoll auftreten (LFKRA01)

Verlasse die Opferrolle, indem du wieder für dich die Rolle des Kapitäns einnimmst. Entdecke die Einzigartigkeit deiner verschiedenen Eigenschaften, aber auch diejenigen Qualitäten, die du mit anderen gemeinsam hast. Du bist nicht nur dadurch bestimmt, was andere von dir erwarten, sondern tue das, von dem du weisst, dass es wichtig für dich ist und vor allem tue das, von dem du weisst, dass es dich glücklich macht. Entdecke deine innere Kraft um kraft- und machtvoll auftreten zu können. Erreiche deine Ziele und Erfolge mit deiner mentalen und inneren Leistungsfähigkeit, denn Sieg oder Niederlage entscheidet sich im Kopf.

Kursleitung	Barbara Ceccarelli
Zielgruppe	Für alle, die für sich einstehen und selbstbewusst sein wollen
Kursinhalt	Selbstverteidigung beginnt mit einer Unabhängigkeitserklärung Grössere mentale Stärke, Klarheit und Sicherheit Selbstbewusste Ausstrahlung – erkenne Zeichen der Machtlosigkeit Erkenne deine Hindernisse – also raus aus der Ohnmacht Werde Kapitän deines Lebens – entdecke deine Hindernisse und Herausforderungen
Kursgeld	CHF 390.00
Ort	Naturheilpraxis Aurora, Breitenweg 5
Beginn	Montag, 12. November 2018
Anmeldung	schriftlich bis 06. November 2018
Daten	12.11./26.11./10.12.2018/14.01./28.01./11.02.2019
Dauer	6 x montags 18.00 – 21.30 Uhr
Mitbringen	Schreibzeug

## Meditation Achtsamkeit

### Mindfulness im Alltag leben

Vergleichen wir den Geist mit der Oberfläche eines Sees oder Meeres. Auf ihr gibt es immer Wellen, manchmal grosse, manchmal kleine.

Viele Leute denken, das Ziel der Meditation ist es, die Wellen zu verhindern, so dass die Oberfläche flach, friedlich ruhig wird. Doch dies ist eine irreführende Vorstellung. Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen, sie zu reiten ...

Kursleitung	Fabienne Schmidhalter
Kursinhalt	In der Praxis der Achtsamkeit wird man zum Beobachter seiner selbst. Man beobachtet seine Gedanken, die wie Wolken vorüberziehen und spürt seinen Körper mit allen seinen Empfindungen. Eine nach innen gerichtete Aufmerksamkeit, die einfach beobachtet, ohne etwas ändern zu wollen. In diesem Raum öffnet sich eine neue Qualität des Seins. Man kommt zur Ruhe ins Hier und Jetzt und zu sich. Ein in dir verborgener Schatz wartet darauf entdeckt zu werden! In diesem Kurs gehen wir auf verschiedene Schwerpunkte der Achtsamkeit-Meditationspraxis ein und wie du diese in deinem Alltag leben kannst.

Kursgeld	CHF 240.00 Pro Lektion und Kursteilnehmer wird jeweils CHF 1.00 an «mambrella.ch», ein Hilfsprojekt Schweizer Hebammen in Flüchtlingscamps, gespendet.
Ort	UG Gemeindebibliothek
Mitbringen	Yogamatte, Decke, Meditationskissen

#### Kurs A (LFMED01)

Beginn	Donnerstag, 08. November 2018
Anmeldung	schriftlich bis 25. Oktober 2018
Dauer	6 x donnerstags 19.00 – 20.45 Uhr

#### Kurs B (LFMED02)

Beginn	Donnerstag, 17. Januar 2019
Anmeldung	schriftlich bis 03. Januar 2019
Dauer	6 x donnerstags 19.00 – 20.45 Uhr



# Elternbildung

## Alle haben`s, nur ich nicht (EBALL01)

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

Kursleitung	Alice Walker
Kursgeld	CHF 115.00 inkl. Getränke, ohne Kursunterlagen
Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
Beginn	Donnerstag, 06. Juni 2019
Anmeldung	schriftlich bis 23. Mai 2019
Dauer	2 x donnerstags 19.30 – 22.00 Uhr

### KURSLEITERIN ELTERNBILDUNG



#### Alice Walker

Tel. 076 456 57 80

Ausbildnerin mit eidg. Fachausweis,  
Fachfrau für Betreuung und Familientrainerin

## Muss ich alles 100 Mal sagen?

### Wege aus der Brüllfalle (EBMAL01)

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

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

Kursleitung	Alice Walker
Kursgeld	CHF 115.00 inkl. Getränke, ohne Kursunterlagen
Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
Beginn	Donnerstag, 08. November 2018
Anmeldung	schriftlich bis 25. Oktober 2018
Dauer	2 x donnerstags 19.30 – 22.00 Uhr

## Raus aus der Stressfalle

### Was entspannt den Alltag? (EBSTR01)

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. Getränke, ohne Kursunterlagen
Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
Beginn	Donnerstag, 20. September 2018
Anmeldung	schriftlich bis 06. September 2018
Dauer	2 x donnerstags 19.30 – 22.00 Uhr

## Ich beiss dich gleich! Wenn Kinder die Wut packt

### Weiterbildung für Eltern mit Kindern bis 6 Jahren (EBIBD01)

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

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

Kursleitung	Alice Walker
Kursgeld	CHF 115.00 inkl. Getränke, ohne Kursunterlagen
Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
Beginn	Donnerstag, 21. März 2019
Anmeldung	schriftlich bis 07. März 2019
Dauer	2 x donnerstags 19.30 – 22.00 Uhr

# Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden

## Aktiv gegen Osteoporose

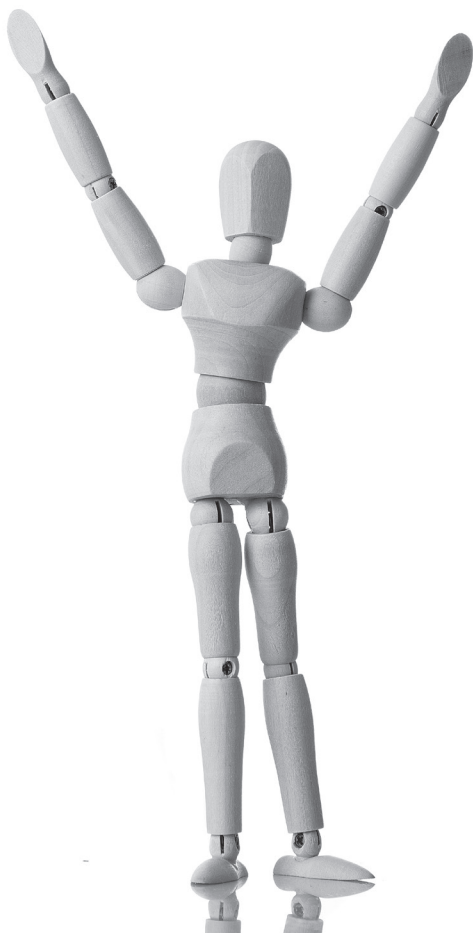
Starke Haltung trainieren

Der menschliche Körper befindet sich ein Leben lang in Umbauprozessen. Auch die Knochenzellen sind einem permanenten Auf- und Abbau unterworfen.

Regelmässige Bewegung fördert den Knochenstoffwechsel und hilft dabei, dass die Knochen stark bleiben. Auch mit Osteoporose ist ein Training wichtig, um mobil zu bleiben und um Stürze vorzubeugen.

In diesem Kurs werden wir uns mit gezielten und abwechslungsreichen Übungen auseinandersetzen, die uns helfen aktiv, aufrecht und sicher durchs Leben zu gehen.

Kursleitung	Liselotte Nanzer
Kursinhalt	Kräftigung der Muskulatur Rückenschule Erhalten der Beweglichkeit Erlernen von einfachen Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen Gleichgewichtstraining Tipps für den Alltag
Ort	Zentrum Missione, Saal Geimen
Mitbringen	Bequeme Kleidung Rutschfeste Schuhe Matte falls vorhanden



### KURSLEITERINNEN GESUNDHEIT, FITNESS UND WOHLBEFINDEN



<b>Stefanie Ammann</b> Yogalehrerin SYV	Tel. 079 367 71 98
<b>Caroline Bumann</b> dipl. Atemtherapeutin	Tel. 027 924 24 36
<b>Barbara Ceccarelli</b> dipl. Naturheilpraktikerin	Tel. 079 255 01 40
<b>Daniela Fux</b> Pilatesinstructorin	Tel. 079 474 46 83
<b>Hannelore Manz</b> Zumba-Instructorin	Tel. 078 605 48 23
<b>Liselotte Nanzer</b> Physiotherapeutin	Tel. 078 797 11 88
<b>Alexandra Schmid-Werlen</b> Fussreflexzonen-therapeutin	Tel. 079 255 01 40

#### Kurs A (GWOST01)

Beginn	Freitag, 14. September 2018
Anmeldung	schriftlich bis 01. September 2018
Dauer	10 x freitags 10.00 – 11.00 Uhr
Kursgeld	CHF 170.00 inkl. Heimprogramm und Unterlagen

#### Kurs B (GWOST02)

Beginn	Freitag, 18. Januar 2019
Anmeldung	schriftlich bis 04. Januar 2019
Dauer	6 x freitags 10.00 – 11.00 Uhr
Kursgeld	CHF 102.00 inkl. Heimprogramm und Unterlagen

#### Kurs C (GWOST03)

Beginn	Freitag, 15. März 2019
Anmeldung	schriftlich bis 01. März 2019
Dauer	10 x freitags 10.00 – 11.00 Uhr
Kursgeld	CHF 170.00 inkl. Heimprogramm und Unterlagen



## Atem, Bewegung und Ton nach Ilse Middendorf

«Wer nach aussen blickt, träumt, wer nach innen blickt, ist wach!»

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

Kursleitung	Caroline Bumann	Kursgeld	CHF 180.00
Kursinhalt	Im Kurs werden einfache Atem- und Körperübungen gemacht, welche die Kraft dort mobilisieren, wo sie ist, um die Leichtigkeit dort entstehen zu lassen, wo sie nötig ist. Entscheidend für das persönliche Wohl ist die Beziehung zu sich selbst. Erst durch innere Zufriedenheit ist eine funktionierende Kommunikation mit der Umwelt möglich. Der eigenen Wertschätzung, getragen von Körper und Seele, 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.	Ort	Zentrum Missione, Saal Blatten
		Dauer	6 x mittwochs 19.00 – 20.00 Uhr
		Mitbringen	Bequeme Kleidung, warme Socken
		<b>Kurs A (GWABT01)</b>	
		Beginn	Mittwoch, 14. November 2018
		Anmeldung	schriftlich bis 31. Oktober 2018
		<b>Kurs B (GWABT02)</b>	
		Beginn	Mittwoch, 16. Januar 2019
		Anmeldung	schriftlich bis 02. Januar 2019

## Beckenbodengymnastik für eine starke Mitte (GWBEA01)

Ein gesunder Beckenboden gibt uns Gleichgewicht, Kraft und Sicherheit. Es gibt viele Ursachen warum ein Beckenboden schwach ist oder werden kann (Schwangerschaft, Operationen im Unterleib oder Menopause). Eine Beckenbodenschwäche äussert sich in Inkontinenz und Senkungen und kann jede Frau betreffen.

Es ist nie zu spät, etwas dagegen zu unternehmen! Werden Sie aktiv und geben Sie dem schwachen Beckenboden keine Chance! Hinweis: Nach einer Schwangerschaft erst ab der 8. Woche nach der Geburt oder nach Rücksprache mit dem Arzt.

Kursleitung	Liselotte Nanzer
Kursinhalt	Grundkenntnisse Anatomie und Beckenboden Wahrnehmung Beckenboden Gezielte Beckenbodenübungen Verständnis der verschiedenen Probleme des Beckenbodens Therapiemöglichkeiten
Kursgeld	CHF 120.00 inkl. Kursmaterial
Ort	Zentrum Missione, Saal Geimen
Beginn	Freitag, 18. Januar 2019
Anmeldung	schriftlich bis 04. Januar 2019
Dauer	6 x freitags 09.00 – 10.00 Uhr
Mitbringen	Bequeme Kleidung Frotteehandtuch Matte

## Beckenbodengymnastik – werden Sie zur Meisterin (GWBEM01)

Dieser Fortbildungskurs knüpft an den ersten Beckenbodenkurs und vertieft einerseits die erworbenen Grundkenntnissen in Anatomie und Beckenboden, andererseits hilft er das bereits Erlernete aufzufrischen und mit neuen Übungen weiter zu stärken.

Kursleitung	Liselotte Nanzer
Kursinhalt	Gezielte Beckenbodenübungen in den verschiedenen Ausgangstellungen wie Sitzen, Stehen, Liegen Erlernen von beckenbodenschonendem Heben, Tragen und Arbeiten Verbesserung eines starken Körpergefühls

Kursgeld	CHF 60.00
Ort	Zentrum Missione, Saal Geimen
Beginn	Freitag, 07. Juni 2019
Anmeldung	schriftlich bis 24. Mai 2019
Dauer	3 x freitags 09.00 – 10.00 Uhr
Mitbringen	Bequeme Kleidung Frotteehandtuch Matte

## Fussgymnastik

### Mit starken Füssen durchs Leben (GWFUG01)

Gesunde Füsse sind die Träger eines gesunden Körpers. Doch leider werden die Füsse im Training und im Alltag vernachlässigt: Wir quetschen unsere Füsse in enge Schuhe, in Flip-Flops oder in zu hohe Absatzschuhe. Die Folgen davon sind Verformungen der Füsse, Verspannungen oder Schmerzen. In diesem Kurs lernen Sie Ihre Füsse besser kennen und was Sie dafür tun können, damit Ihre Füsse Sie ein Leben lang gesund durchs Leben bringen.

Kursleitung	Liselotte Nanzer
Kursinhalt	Mit gezielter Gymnastik für die Füsse verbessern Sie die Beweglichkeit der Füsse, erlernen Entspannungsübungen der Fussmuskulatur und optimieren die Fussstatik.

Kursgeld	CHF 60.00
Ort	Zentrum Missione, Saal Geimen
Beginn	Donnerstag, 10. Januar 2019
Anmeldung	schriftlich bis 27. Dezember 2018
Dauer	6 x donnerstags 18.00 – 19.00 Uhr

## Pendeln Grundkurs (GWPEG01)

Dieser Pendel Grundkurs vermittelt dir das Wissen, wie und warum mit Pendeln energetische Testungen gemacht werden können – Ein Werkzeug zur Selbsthilfe.

Du lernst das wichtigste Pendel aus der Baj-Kollektion kennen und wie du dieses in deinen Alltag einfach einsetzen kannst. Entdecke die riesige Vielfalt der Einsatzmöglichkeiten eines Pendels.

Kursleitung	Barbara Ceccarelli
Kursinhalt	Allgemeines und Geschichte Entstehung von Baj-Pendeln Umgang mit dem Pendel Unsichtbares sichtbar machen Körperpendel Fragetechnik Grundübungen Verträgliches und Unverträgliches austesten Wichtigsten Einsatzmöglichkeiten im Alltag

Kursgeld	CHF 220.00 inkl. Kursmappe
Ort	Naturheilpraxis Aurora, Breitenweg 5
Beginn	Montag, 18. März 2019
Anmeldung	schriftlich bis 04. März 2019
Daten	18.03./01.04.2019
Dauer	2 x montags 18.00 – 21.30 Uhr
Mitbringen	Eigenes Grundpendel ( Wer keines hat, bitte mindestens 2 Wochen vor dem Kurs telefonisch melden) 5 Kleidungsstücke und 5 Lebensmittel Schreibzeug

## Pendeln Aufbaukurs (GWPEA01)

In diesem Pendel Aufbaukurs wird auf den Grundkurs aufgebaut. Mit der Unterstützung des Pendels können wir die Wahrnehmung der unsichtbaren Raumdimension, der morphogenetischen Felder, vertiefen und erleben. Sowie der Einsatz von verschiedenen Pendelarten und deren Techniken vertiefen.

Kursleitung	Barbara Ceccarelli
Kursinhalt	Verschiedene Störquellen erkennen (Wasseradern, Elektrosmog, Mykosen, Narben) Austestung der Störquellen am Körper Bioenergetische Harmonisierung und deren Grenzen Testen der Lebensenergie u. v. m.
Voraussetzung	Grundkurs Pendeln

Kursgeld	CHF 290.00
Ort	Naturheilpraxis Aurora, Breitenweg 5
Beginn	Montag, 29. April 2019
Anmeldung	schriftlich bis 15. April 2019
Daten	29.04./20.05./17.06.2019
Dauer	3 x montags 18.00 – 21.30 Uhr
Mitbringen	Eigenes Grundpendel und andere Baj-Pendel Unterlagen vom Grundkurs Schreibzeug

## Pilates

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

Im Zentrum steht das «Powerhouse», also die in der Körpermitte liegende Muskulatur, die bei jeder Übung angespannt ist. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden so gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen im Pilates werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Wichtig beim Pilates ist auch eine bewusste Atmung, die Körper und Geist in Einklang bringt und die volle Konzentration auf das Ausführen der Übungen lenkt.

Pilates kräftigt die Muskulatur, verbessert Kondition, Koordination und Körperhaltung, regt den Kreislauf an und fördert die Körperwahrnehmung. Der Körper wird geschmeidig und beweglicher, Gelenke und Wirbelsäule werden mobilisiert. Die Muskulatur wird fest und straff.

Kursleitung	Daniela Fux
Kursinhalt	Der Pilates-Kurs richtet sich sowohl an AnfängerInnen als auch an Teilnehmende, die bereits Pilatesvorkenntnisse haben.
Ort	UG Gemeindebibliothek
Mitbringen	Yoga- oder Gymnastikmatte Handtuch Trinkflasche

### Kurs A (GWPILO1)

Beginn	Dienstag, 04. September 2018
Anmeldung	schriftlich bis 31. August 2018
Dauer	13 x dienstags 08.00 – 09.00 Uhr
Kursgeld	CHF 156.00

### Kurs B (GWPILO2)

Beginn	Dienstag, 08. Januar 2019
Anmeldung	schriftlich bis 25. Dezember 2018
Dauer	13 x dienstags 08.00 – 09.00 Uhr
Kursgeld	CHF 156.00

### Kurs C (GWPILO3)

Beginn	Dienstag, 30. April 2019
Anmeldung	schriftlich bis 09. April 2019
Dauer	7 x dienstags 08.00 – 09.00 Uhr
Kursgeld	CHF 84.00

## Rücken-Fit

Unser Rücken wird im Alltag viel gefordert und ist vielen Belastungen ausgesetzt. Rückenschmerzen sind vielfältig und betreffen sehr viele Menschen. Geben Sie deshalb Rückenschmerzen keine Chance und lernen Sie Ihren Rücken zu stärken, gezielt zu belasten und ihn mit Entspannungsübungen zu lockern.

Kursleitung	Liselotte Nanzer
Kursinhalt	In diesem Kurs lernen Sie, den Rücken im Alltag richtig zu belasten (Heben, Tragen usw.). Mit verschiedenen Hilfsmitteln lernen Sie, den Rücken zu mobilisieren, zu kräftigen und die Muskeln zu dehnen.
Kursgeld	CHF 90.00
Ort	Zentrum Missione, Saal Geimen
Mitbringen	Bequeme Kleidung Matte

### Kurs A (GWRUC01)

Beginn	Donnerstag, 13. September 2018
Anmeldung	schriftlich bis 30. August 2018
Dauer	9 x donnerstags 18.00 – 19.00 Uhr

### Kurs D (GWRUC04)

Beginn	Donnerstag, 14. März 2019
Anmeldung	schriftlich bis 28. Februar 2019
Dauer	9 x donnerstags 18.00 – 19.00 Uhr

### Kurs B (GWRUC02)

Beginn	Donnerstag, 13. September 2018
Anmeldung	schriftlich bis 30. August 2018
Dauer	9 x donnerstags 19.00 – 20.00 Uhr

### Kurs E (GWRUC05)

Beginn	Donnerstag, 14. März 2019
Anmeldung	schriftlich bis 28. Februar 2019
Dauer	9 x donnerstags 19.00 – 20.00 Uhr

### Kurs C (GWRUC03)

Beginn	Freitag, 14. September 2018
Anmeldung	schriftlich bis 31. August 2018
Dauer	9 x freitags 09.00 – 10.00 Uhr

### Kurs F (GWRUC06)

Beginn	Freitag, 15. März 2019
Anmeldung	schriftlich bis 01. März 2019
Dauer	9 x freitags 09.00 – 10.00 Uhr

## Schüssler Salze kennen lernen (GWSCU01)

Schüssler Salze an zwei Abenden kennenlernen.

Kursleitung	Alexandra Schmid-Werlen
Kursinhalt	Was sind Mineralsalze? Wodurch entsteht ein Mineralsalzbedarf 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
Kursgeld	CHF 150.00
Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
Beginn	Dienstag, 29. Januar 2019
Anmeldung	schriftlich bis 15. Januar 2019
Daten	29.01./30.01.2019
Dauer	2 x 19.00 – 21.00 Uhr



## Yogakurs

Unterrichtet wird eine Mischung zwischen klassischem Hatha Yoga und fliessendem Vinyasa Yoga.  
Geeignet für Yogaanfänger und -fortgeschrittene.

Kursleitung	Stefanie Ammann
Kursinhalt	Eine Yogastunde beinhaltet Atemübungen, Körperstellungen und eine angemessene Schlusssentspannung.
Kursgeld	CHF 100.00
Ort	UG Gemeindebibliothek
Mitbringen	Bequeme, lockere Kleidung (z. B. Trainer) Decke Rutschfeste Yogamatte (auf Anfrage wird eine Matte zur Verfügung gestellt)

### Kurs A (GWYOG01)

Beginn	Dienstag, 02. Oktober 2018
Anmeldung	schriftlich bis 18. September 2018
Dauer	8 x dienstags 19.45 – 20.45 Uhr

### Kurs B (GWYOG02)

Beginn	Dienstag, 15. Januar 2019
Anmeldung	schriftlich bis 01. Januar 2019
Dauer	8 x dienstags 19.45 – 20.45 Uhr

### Kurs C (GWYOG03)

Beginn	Dienstag, 02. April 2019
Anmeldung	schriftlich bis 19. März 2019
Dauer	8 x dienstags 19.45 – 20.45 Uhr



## Zumba

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

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

### Kurs A (GWZUM01)

Beginn	Dienstag, 18. September 2018
Anmeldung	schriftlich bis 04. September 2018
Dauer	10 x dienstags 20.00 – 21.00 Uhr

### Kurs B (GWZUM02)

Beginn	Dienstag, 29. Januar 2019
Anmeldung	schriftlich bis 15. Januar 2019
Dauer	10 x dienstags 20.00 – 21.00 Uhr

# Schminken

## Alltags Make-up schnell und einfach (SHALL01)

Auffällig, unauffällig, so sieht das ideale Tages Make-up aus! Ich zeige Ihnen wie Sie im Alltag ohne grösseren Zeitaufwand Ihre natürliche Schönheit optimal zur Geltung bringen. Außerdem die neusten Schminktipp, was gerade aktuell ist und zu jeder Person individuell passt. Ob für den Alltag, die Party oder im Büro – mit den richtigen Tricks sind Sie zu jedem Anlass perfekt gestylt.

Kursleitung	Katja Schmid
Kursinhalt	Pflege und Vorbereitung der Haut für eine optimale Make-up-Grundlage Analysieren der eigenen Gesichts- und Augenform Richtige Nutzung der verschiedenen Make-up Produkte Typgerechtes Tages Make-up (Augenschminktechnik, Auftragen von Grundierung und abdecken von Unreinheiten, Augenbrauenstyling und Lippenschminktechnik) Farbkombinationen abgestimmt auf jeden Typ Schminktipp vom Profi
Zielgruppe	Für Frauen, die nicht zu viel Zeit vor dem Spiegel verbringen wollen.
Teilnehmerzahl	maximal 8 Personen

### KURSLEITERIN SCHMINKEN



**Katja Schmid**  
dipl. Visagistin

Tel. 079 765 78 61

Kursgeld	CHF 50.00
Ort	Schulhaus Ornavasso, Tonatelier
Beginn	Dienstag, 02. Oktober 2018
Anmeldung	schriftlich bis 18. September 2018
Dauer	1 x dienstags 19.30 – 22.00 Uhr
Mitbringen	Sie können Ihre eigenen Produkte mitbringen. Es stehen Ihnen auch professionelle Produkte zur Verfügung.

## Make-up mal anders (SHAND01)

Ein spezieller Anlass verdient ein spezielles Make-up! In diesem Kurs erlernen Sie das ideale Make-up, um sich typgerecht in Szene zu setzen. Ein strahlend frischer Teint und ein klar definierter Blick sind die wichtigsten Voraussetzungen für einen gelungenen Auftritt, der Ihnen sicher sein wird! Mit den richtigen Tricks sind Sie zu jedem Anlass perfekt gestylt.

Kursleitung	Katja Schmid
Kursinhalt	Pflege und Vorbereitung der Haut für eine optimale Make-Up-Grundlage Aufbau eines glamourösen Make-ups Schminken der Augen und Lippen passend zu Ihrem Typ Haut- und Gesichtstyp Verschiedene Techniken zur Veränderung des Make-ups Tipps & Tricks wie das Make-up auch hält
Zielgruppe	Frauen aller Altersgruppen
Teilnehmerzahl	maximal 8 Personen

Kursgeld	CHF 50.00
Ort	Schulhaus Ornavasso, Tonatelier
Beginn	Donnerstag, 15. November 2018
Anmeldung	schriftlich bis 01. November 2018
Dauer	1 x donnerstags 19.30 – 22.00 Uhr
Mitbringen	Sie können Ihre eigenen Produkte mitbringen. Es stehen Ihnen auch professionelle Produkte zur Verfügung.

## Smokey Eyes (SHSME01)

Mit Smokey Eyes werden Sie zu DEM Blickfang werden. Glänzen Sie mit einem unvergesslichen Wimpernaufschlag und ausdrucksvollen Augen!

In diesem Kurs zeige ich Ihnen, welche Form der Smokey Eyes zu Ihrem Typ passt. Mit ein wenig Übung können Sie diese zeitlose Schminktechnik jeder Situation anpassen.

Kursleitung	Katja Schmid	Kursgeld	CHF 50.00
Kursinhalt	Pflege und Vorbereitung der Haut für eine optimale Make-Up-Grundlage Schminken der Augen und Lippen passend zu Ihrem Typ Haut- und Gesichtstyp Smokey Eyes in verschiedenen Formen und Farben Umgang mit Kajal, Lidschatten, Mascara usw. Glitzereffekte Wimpern kleben	Ort	Schulhaus Ornavasso, Tonatelier
Zielgruppe	Frauen aller Altersgruppen	Beginn	Montag, 25. März 2019
Teilnehmerzahl	maximal 8 Personen	Anmeldung	schriftlich bis 11. März 2019
		Dauer	1 x montags 19.30 – 22.00 Uhr
		Mitbringen	Sie können Ihre eigenen Produkte mitbringen. Es stehen Ihnen auch professionelle Produkte zur Verfügung.

## Teenie Schminken (SHTES01)

Du hast Spass daran, dich zu schminken und immer wieder zu verändern?

Im Kurs lernst du, welche Pflege deine Haut braucht und wie man kleine Pickelchen abdeckt. Du übst das Auftragen von Lidschatten, Eyeliner/Kajal, Wimperntusche, Rouge und Lippenstift (Lipgloss) mit den richtigen Produkten.

Am Schluss entscheidest du, was dir am besten gefällt!

Üben, üben, üben – und das noch mit Spass!

Kursleitung	Katja Schmid	Kursgeld	CHF 50.00
Kursinhalt	Bedürfnisse der jungen Haut Pflege und Reinigung der Haut Abdecken von Hautunreinheiten und roten Stellen Auftragen von Lidschatten, Kajal, Wimperntusche, Rouge und Lippenstift/Lipgloss Produktwahl Farbwahl Abschminken	Ort	Schulhaus Ornavasso, Tonatelier
Zielgruppe	Junge Frauen zwischen 12 und 16 Jahren	Beginn	Samstag, 19. Januar 2019
Teilnehmerzahl	maximal 8 Personen	Anmeldung	schriftlich bis 05. Januar 2019
		Dauer	1 x samstags 14.00 – 17.00 Uhr
		Mitbringen	Du kannst deine eigenen Produkte mitbringen. Es stehen dir auch professionelle Produkte zur Verfügung.

## Kochkurse

Wer liebt nicht feines 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 an verschiedenen Gerichten und lassen sich anschliessend die Fülle des Gekochten schmecken.

Die Kursteilnehmer verpflichten sich, jeweils am Abend bei den Aufräumungs- und Reinigungsarbeiten der Küche mitzuhelfen.

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

### KURSLEITER KOCHEN



**Domenico Zumbo**  
Koch

Tel. 079 197 84 73

## Grillkurs August (KOGRK01)

Kursleitung        Domenico Zumbo  
Kursgeld            CHF 95.00, Kosten fürs Essen  
sind dem Kursleiter zu bezahlen.  
Ort                    Schulhaus Ornavasso  
Beginn                Montag, 27. August 2018  
Anmeldung         schriftlich bis 13. August 2018  
Dauer                 3 x montags  
19.00 – 22.00 Uhr

## Saisonale Küche

### Gerichte mit saisonalen Zutaten (KOSAI01)

Kursleitung        Domenico Zumbo  
Kursgeld            CHF 95.00, Kosten fürs Essen  
sind dem Kursleiter zu bezahlen.  
Ort                    Schulhaus Bammatta  
Beginn                Montag, 12. November 2018  
Anmeldung         schriftlich bis 29. Oktober 2018  
Dauer                 3 x montags  
19.00 – 22.00 Uhr

## Italienische Antipasti e Primi Piatti

### Mit Vorbereitung von frischer Pasta (KOITA01)

Kursleitung        Domenico Zumbo  
Kursgeld            CHF 95.00, Kosten fürs Essen  
sind dem Kursleiter zu bezahlen.  
Ort                    Schulhaus Bammatta  
Beginn                Montag, 17. September 2018  
Anmeldung         schriftlich bis 03. September 2018  
Dauer                 3 x montags  
19.00 – 22.00 Uhr

## Pfannengerichte

### Zubereitung von Schnellgerichten (KOPFA01)

Kursleitung        Domenico Zumbo  
Kursgeld            CHF 95.00, Kosten fürs Essen  
sind dem Kursleiter zu bezahlen.  
Ort                    Schulhaus Bammatta  
Beginn                Montag, 07. Januar 2019  
Anmeldung         schriftlich bis 24. Dezember 2018  
Dauer                 3 x montags  
19.00 – 22.00 Uhr

## Wildkurs (KOWIL01)

Kursleitung        Domenico Zumbo  
Kursgeld            CHF 95.00, Kosten fürs Essen  
sind dem Kursleiter zu bezahlen.  
Ort                    Schulhaus Bammatta  
Beginn                Montag, 08. Oktober 2018  
Anmeldung         schriftlich bis 24. September 2018  
Daten                 08.10./29.10./05.11.2018  
Dauer                 3 x montags  
19.00 – 22.00 Uhr

## Suppen und Saucen

### Begleitet von diversen Nudeln (KOSUS01)

Kursleitung        Domenico Zumbo  
Kursgeld            CHF 95.00, Kosten fürs Essen  
sind dem Kursleiter zu bezahlen.  
Ort                    Schulhaus Bammatta  
Beginn                Montag, 28. Januar 2019  
Anmeldung         schriftlich bis 14. Januar 2019  
Dauer                 3 x montags  
19.00 – 22.00 Uhr



## Finger Food (KOFIF01)

Kursleitung	Domenico Zumbo
Kursgeld	CHF 95.00, Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.
Ort	Schulhaus Bammatta
Beginn	Montag, 18. Februar 2019
Anmeldung	schriftlich bis 04. Februar 2019
Daten	18.02./11.03./18.03.2019
Dauer	3 x montags 19.00 – 22.00 Uhr

## Fisch und Meeresfrüchte (KOFUM01)

Kursleitung	Domenico Zumbo
Kursgeld	CHF 95.00, Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.
Ort	Schulhaus Bammatta
Beginn	Montag, 25. März 2019
Anmeldung	schriftlich bis 11. März 2019
Dauer	3 x montags 19.00 – 22.00 Uhr

## Grillieren auf dem Gasgrill

Kursleitung	Domenico Zumbo
Kursgeld	CHF 95.00, Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.
Ort	Schulhaus Ornavasso

### Kurs A (KOGRF01)

Beginn	Montag, 15. April 2019
Anmeldung	schriftlich bis 01. April 2019
Daten	15.04./29.04./13.05.2019
Dauer	3 x montags 19.00 – 22.00 Uhr

### Kurs B (KOGRF02)

Beginn	Dienstag, 21. Mai 2019
Anmeldung	schriftlich bis 07. Mai 2019
Daten	21.05./28.05./04.06.2019
Dauer	3 x dienstags 19.00 – 22.00 Uhr

### Kurs C (KOGRF03)

Beginn	Dienstag, 11. Juni 2019
Anmeldung	schriftlich bis 29. Mai 2019
Dauer	3 x dienstags 19.00 – 22.00 Uhr

## Basenreiche Ernährung

### Früchte- und Gemüse-Smoothies

Ist Ihnen Ihre Gesundheit wichtig?

Dann sind die Früchte- und Gemüse-Smoothies ein perfekter Start in den neuen Tag! Mixen Sie sich die Drinks für gute Laune, als Energiespender für den Alltag und den Sport, für die Förderung der Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, für die Stärkung der Abwehrkräfte und für eine junge und gesunde Haut.

Smoothies sind basisch und somit werden überschüssige Säuren neutralisiert und der Körper wird mit seiner Entgiftungs- und Entschlackungsfunktion unterstützt. Mineraldepots werden so wieder aufgefüllt und dadurch fühlen Sie sich vitaler, sind leistungsfähiger und sehen besser aus.

Kursleitung	Barbara Ceccarelli
Kursinhalt	Hintergrundwissen zum Thema Säure-Basen-Haushalt Was ist basisches Aktiv-Wasser? Zubereitung verschiedener Smoothies Tipps für den Einkauf und der Zubereitung Kenntnisse über die basenreiche Ernährung
Ort	Naturheilpraxis Aurora, Breitenweg 5
Zielgruppe	Alle, die sich gesund und natürlich ernähren möchten.
Kursgeld	CHF 85.00
Mitbringen	Küchenschürze Stab- oder Standmixer und Verlängerungskabel Flasche mit Verschluss Schreibzeug

### Kurs A (KOSM001)

Beginn	Montag, 04. Februar 2019
Anmeldung	schriftlich bis 21. Januar 2019
Dauer	1 x montag 18.00 – 21.30 Uhr

### Kurs B (KOSM002)

Beginn	Montag, 11. März 2019
Anmeldung	schriftlich bis 25. Februar 2019
Dauer	1 x montag 18.00 – 21.30 Uhr

# Kreatives Gestalten

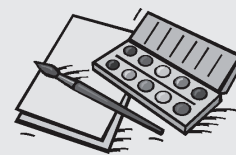
## Malen

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

Der Kurs richtet sich an alle, die sich zum kreativen Gestalten treffen möchten. Die Maltechniken können individuell gewählt werden. Kurs A und B sind zwei identische Kurse zu verschiedenen Zeiten.

Kursleitung	Esther Gischig
Kursgeld	CHF 230.00 plus CHF 50.00 Material
Ort	Schulhaus Ornavasso, Tonatelier
Teilnehmerzahl	maximal 8 Personen

### KURSLEITERINNEN KREATIVES GESTALTEN



<b>Esther Gischig</b>	info@esthergischig.ch
<b>Evi Kimmig</b>	Tel. 078 683 83 98
<b>Andrée Zenhäusern</b>	Tel. 027 924 57 64

### Kurs A (KGMAL01)

Beginn	Dienstag, 11. September 2018
Anmeldung	schriftlich bis 28. August 2018
Daten	11.09./18.09./13.11./20.11./04.12./18.12.2018
Dauer	6 x dienstags 13.30 – 16.00 Uhr

### Kurs B (KGMAL02)

Beginn	Dienstag, 11. September 2018
Anmeldung	schriftlich bis 28. August 2018
Daten	11.09./18.09./13.11./20.11./04.12./18.12.2018
Dauer	6 x dienstags 18.30 – 21.00 Uhr

## Mobile auf einen Faden aufziehen (KGM0B01)

Kugeln und diverse Materialien aus Feld und Wald auf einen Faden aufziehen und zu einem Mobile kreieren.

Kursleitung	Evi Kimmig
Kursgeld	CHF 35.00 inkl. Material
Ort	Schulhaus Ornavasso, Tonatelier
Beginn	Mittwoch, 10. Oktober 2018
Anmeldung	schriftlich bis 27. September 2018
Dauer	1 x mittwochs 19.30 – 21.30 Uhr
Mitbringen	Schere Rebschere Leimpistole falls vorhanden

## Girlande aus Glas

### Mit Schmetterlingen oder Blumen (KGGIR01)

Sie schneiden und gestalten verschieden Formen aus Glas. Am zweiten Abend werden Glasteile individuell zu einer Girlande zusammengestellt und aufgefädelt.

Kursleitung	Andrée Zenhäusern
Kursgeld	CHF 25.00 plus CHF 40.00 pro Girlande (5 Schmetterlinge oder 5 Blumen)
Ort	Schulhaus Ornavasso, Werkraum
Beginn	Mittwoch, 20. März 2019
Anmeldung	schriftlich bis 06. März 2019
Dauer	2 x mittwochs 19.30 – 21.30 Uhr



# Pflanzen

## Bonsai

### Lebende Kunstwerke und ihre Gestaltung (BPBON01)

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

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

Kursleitung Daniel Wyrer  
 Kursinhalt Pflege im Frühjahr:  
 umtopfen  
 Wurzelschnitt und Winterschnitt  
 Theorie und praktisches Arbeiten  
 Pflege im Frühsommer:  
 Sommerschnitt  
 düngen  
 Bekämpfen heimischer Schädlinge

#### KURSLEITER PFLANZEN



David Wyrer

Tel. 027 923 57 80

Kursgeld CHF 65.00 plus Material  
 Ort Gärtnerei Ritter  
 Beginn Donnerstag, 28. März 2019  
 Anmeldung schriftlich bis 14. März 2019  
 Dauer 1 x donnerstags  
 19.00 – 21.30 Uhr

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	

## KURSE 2018/19

Die aktuellen Kurse werden anfang Schuljahr im **INFO** der Gemeinde Naters publiziert. Zudem werden Sie in den Weiterbildungsseiten des «Walliser Bote» regelmässig veröffentlicht.

Alle Kurse und Informationen finden Sie jederzeit im Internet unter [www.bildung.naters.ch/eb](http://www.bildung.naters.ch/eb).

## ANMELDEDETAILONS

### 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 sind auch per E-Mail [erwachsenenbildung@naters.ch](mailto:erwachsenenbildung@naters.ch) oder über die internetseite [www.bildung.naters.ch/eb](http://www.bildung.naters.ch/eb) möglich.



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



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

Eine Anmeldung ist verbindlich.

Eine Anmeldung ist verbindlich.