

## Erwachsenenbildung

**«Nicht das Beginnen wird belohnt, sondern einzig und allein das Durchhalten» (Katharina von Siena)**

Das letzte Kursjahr war sehr von der Corona-Krise geprägt. Viele Kurse konnten gar nicht oder nur für eine kurze Zeit besucht werden. Sich wieder zu begeistern und etwas Neues zu beginnen, ist nicht immer einfach. Haben wir doch teilweise bereits das Glücksgefühl vergessen, wie man es nach gelungener Arbeit, intensiver Übung oder fleissigem Lernen verspürt. Lassen wir diese Glücksgefühle zu und starten in etwas Neues.

Für das Kursjahr 2021 habe ich in Zusammenarbeit mit den Kursleiterinnen und Kursleitern versucht, ein interessantes und abwechslungsreiches Angebot für die Erwachsenenbildung Naters auszuarbeiten. Geben Sie sich einen Ruck, freuen Sie sich auf etwas Neues und erfreuen Sie sich am Erlernten. Das Angebot ist vielfältig. Es finden sich Kurse zu Sprachen, Informatik, Fitness und Gesundheit, Erziehung und Lebensfragen, Kochen und auch zu kreativem Gestalten. Die Kursleiterinnen und Kursleiter freuen sich, Ihnen ihr fundiertes Fachwissen weiterzugeben.

In diesem Kursjahr finden Sie auch zwei Kurse, welche in Zusammenarbeit mit dem Verein ERWO+ organisiert werden. Informieren Sie sich über die Homepage des Vereins – ich bin überzeugt, dass wir gemeinsam auf dem richtigen Weg sind. Ich freue mich, ein Teil dieses spannenden Projektes zu sein. Die Kurse sind mit dem Logo des Vereins gekennzeichnet.

Die Kurse sowie Anmeldungsmöglichkeiten finden Sie auch im Internet unter [www.bildung.naters.ch/eb](http://www.bildung.naters.ch/eb). Auf den Weiterbildungsseite des «Walliser Boten» werden unsere Kurse ebenfalls regelmässig veröffentlicht.

Auch wenn man manchmal eine grosse Portion Motivation benötigt, um etwas zu starten, wird man am Schluss reichlich mit Zufriedenheit und Glück belohnt. Es lohnt sich!

Simone Gattlen-Eggel

### 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, erwachsenenbildung@naters.ch oder Tel. 079 922 19 02.**

Werte Mitbürgerinnen, werte Mitbürger

*Mein letzter Lerneinsatz ist noch gar nicht lange her. Es ging um Gemeindestrategien und interkommunale Zusammenarbeit im Rahmen einer Weiterbildungsreihe für Gemeinden. An diesem Abend und in den letzten Monaten sowieso: Ich habe viel dazugelernt. Aber nicht erst von Amtes wegen liegt mir das lebenslange Lernen nah. Wie sieht's bei Ihnen aus?*

*Wollten Sie schon immer etwas auch oder vielleicht besser können? Für die Erwachsenenbildung hat Simone Gattlen-Eggel ein facettenreiches Programm mit Fokus auf die allgemeine Weiterbildung zusammengestellt. Es hat digitale, sportliche, beseelte, kulinarische, grüne oder auch kreative Ecken und Kanten. Und es dreht sich immer irgendwie ums Entdecken und Erlernen von Fähigkeiten, die das Leben einfacher oder einfach schöner machen können.*

*In unserer Gemeinde hat Erwachsenenbildung nicht zuletzt einen verbindenden Charakter. Die Kursabende bringen Menschen mit gleichen Interessen oder ähnlichen persönlichen Herausforderungen zusammen. Diese Geselligkeit ist aktuell ein besonders wertvolles Gut.*

*Im Namen des Gemeinderats danke ich Simone Gattlen-Eggel und allen Kursleiterinnen und Kursleitern von Herzen für ihren Einsatz. Und Ihnen, liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, wünsche ich viel Spass beim Entdecken und Erlernen neuer Fähigkeiten in guter Gesellschaft!*

**Charlotte  
Salzmann-Briand**  
Gemeindepräsidentin



## INHALTSVERZEICHNIS

<b>Allgemeine Hinweise</b>	<b>3</b>	<b>Schminken</b>	<b>16</b>
		Make-up Grundlagen	16
<b>Sprachkurse</b>	<b>4</b>	Alltags Make-up schnell und einfach	16
Deutsch für Fremdsprachige	4	Make-up & Schönheitspflege	17
Englisch	4	Teenie Schminken	17
Spanisch	4		
Italienisch	5	<b>Kochkurse</b>	<b>18</b>
Französisch	5	Sushi und Co. «auf schweizerisch»	18
		One Pot	18
<b>Digitale Welt</b>	<b>5</b>	Gesunde Basics für Kleinkinder	18
Grundkurs Informatik	5	«Mineschtra» & Co.	19
Öffne deine Türe zur digitalen Welt 	6	Herbstdüfte	19
Fotobuch digital gestalten (mit Ifolor)	6	Apérozeit	19
Handyfotografie	6	Gommer Cholera	19
Lerne deine Digitalkamera kennen	7	Vegan	19
Fotobearbeitung	7	Fastenzeit	19
		Selbst gemacht	20
<b>Lebensfragen</b>	<b>7</b>	Wildgemüse	20
Resilienz – Das Geheimnis starker Menschen	7	Asiatische Küche	20
Konstruktive Kommunikation	8	Backen	20
1x1 der Persönlichkeit	8		
Im Reinen mit den letzten Dingen	9	<b>Weindegustation</b>	<b>20</b>
		Degustationskurs Wein	20
<b>Elternbildung</b>	<b>9</b>		
Muss ich alles 100 Mal sagen?	9	<b>Pflanzen</b>	<b>21</b>
Überleben in schwierigen Alltagssituationen	10	Bonsai	21
Grosseltern im Wandel der Zeit – starkes Miteinander	10		
Selbstwertgefühl stärken	10	<b>Kreatives Gestalten</b>	<b>21</b>
Wie Bilder heilen	10	Einführung ins Handlettering	21
		Weihnachtsbaum	21
<b>Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden</b>	<b>11</b>	Geschenk zum Muttertag	22
Aktiv gegen Osteoporose	11	Eulenlaterne basteln	22
Atem, Bewegung und Ton nach Ilse Middendorf	11	Igellaterne basteln	22
Autogenes Training und mentale Entspannungstechniken	12	Dru(e)ck dich aus! Analoge Druckwerkstatt 	22
Bagua Kurs	12		
Boccia Kurs	12	<b>Kurse 2021/22 und Anmeldetalons</b>	<b>23/24</b>
Immunsystem stärken	12		
Kontemplation – Sitzen in Stille	12		
Pilates	13		
Qigong	13		
Rücken-Fit	14		
Rythmik-Kurs – Körper und Rhythmik	14		
Yogakurs	15		
Yoga am Morgen	15		
Zumba	15		

# Allgemeine Hinweise

## Kursdaten

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

### Schulferien 2021/22

Herbstferien	08.10.2021 – 25.10.2021
Weihnachtsferien	23.12.2021 – 10.01.2022
Sportferien	25.02.2022 – 14.03.2022
Ostern	14.04.2022 – 19.04.2022
Maiferien	06.05.2022 – 16.05.2022

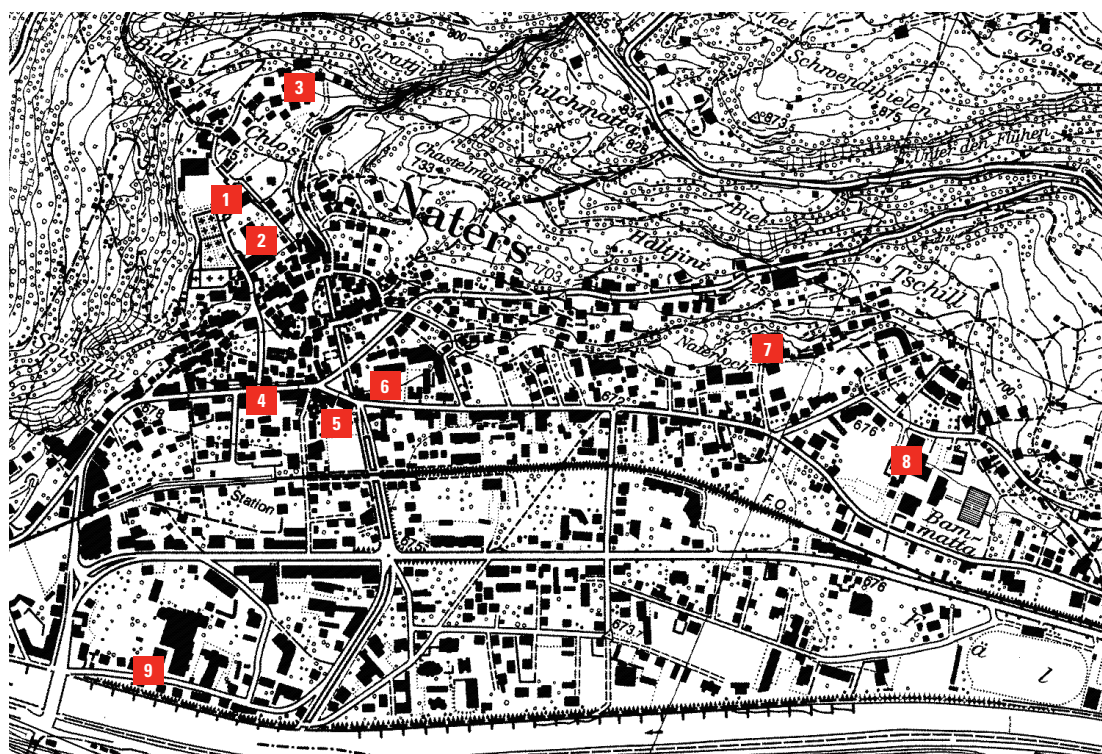
## Anzahl Teilnehmer

Die Kurse können nur bei genügender Beteiligung durchgeführt werden. Falls die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, besteht die Möglichkeit, den Kurs mit einem erhöhten Preis oder durch Kürzen der Lektionen durchzuführen. Kursabsagen werden rechtzeitig bekannt gegeben.

## Kursgeld/Rückerstattungen/Versicherung

Die Rechnungen erhalten Sie erst nach Kursbeginn per Post zugestellt. Das Kursgeld ist auch geschuldet, wenn die Kurse nicht besucht oder aufgegeben werden (einzelne oder gesamte Kursstunden). Stornierungen nach Anmeldefrist werden nur mit einem ärztlichen Zeugnis akzeptiert. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

## KURSKLOKALITÄTEN



- 1 Schulhaus Ornavasso
- 2 Schulhaus Turmmatta
- 3 Schlossweg 13
- 4 UG Gemeindebibliothek
- 5 Boccia Halle
- 6 Zentrum Missionne
- 7 Gärtnerei Ritter
- 8 Schulhaus Bammatta
- 9 Gebäude Rotten

## ANREGUNGEN UND KONTAKT

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

### Stelle für Erwachsenenbildung

Simone Gattlen-Eggel  
Kirchstrasse 3  
3904 Naters  
Telefon 079 922 19 02  
erwachsenenbildung@naters.ch  
www.bildung.naters.ch/eb

## Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt schriftlich mit den Anmelde-talons am Schluss des **INFO**, per E-Mail oder Internet [www.bildung.naters.ch/eb/anmeldeformular/](http://www.bildung.naters.ch/eb/anmeldeformular/). Eine Anmeldung ist verbindlich und kann nur bis zur Anmeldefrist zurückgezogen werden. Sie erhalten eine Bestätigung (Mail/SMS). Die Kurseinladung erfolgt ungefähr eine Woche vor Kursbeginn. Nach Ablauf der Anmeldefrist sind die Kurskosten geschuldet.

# 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.

Teilnehmer	mindestens 6 Personen, bei weniger Teilnehmenden entsprechende Kursgelderhöhung oder Kürzung der Lektionen.
Anmeldung	schriftlich bis 27. August 2021. Die Anmeldung gilt für ein ganzes Schuljahr (2 Semester). Das Kursgeld ist pro Semester fällig (Rückerstattung siehe Seite 3).
Dauer	Die Kurse finden wöchentlich statt, aufgeteilt auf zwei Semester zu je 12 Abenden à 1½ Stunden (Französisch Konversation à je 1 Stunde).

## KURSLEITERINNEN SPRACHEN



<b>Maria Luisa Acosta</b> Englisch und Spanisch	Tel. 076 478 86 77
<b>Anna Catalano Battaglia</b> Italienisch und Französisch	Tel. 078 716 45 61
<b>Bernadette Kummer</b> Deutsch für Fremdsprachige	

## Deutsch für Fremdsprachige

### Anfängerstufe 1 (SPDFF01)

Kursleitung	Bernadette Kummer
Kursgeld	CHF 270.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 408
Beginn	Dienstag, 07. September 2021
Dauer	18.00 – 19.30 Uhr



## Englisch

### Anfängerstufe 1 (SPENG01)

Kursleitung	Maria Luisa Acosta
Kursgeld	CHF 270.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 401
Beginn	Montag, 06. September 2021
Dauer	18.15 – 19.45 Uhr

### Anfängerstufe 2 (SPENG02)

Kursleitung	Maria Luisa Acosta
Kursgeld	CHF 270.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 401
Beginn	Montag, 06. September 2021
Dauer	19.45 – 21.15 Uhr

## Spanisch

### Anfängerstufe 1 (SPSPA01)

Kursleitung	Maria Luisa Acosta
Kursgeld	CHF 270.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 401
Beginn	Mittwoch, 08. September 2021
Dauer	18.00 – 19.30 Uhr

### Anfängerstufe 2 (SPSPA02)

Kursleitung	Maria Luisa Acosta
Kursgeld	CHF 270.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 401
Beginn	Mittwoch, 08. September 2021
Dauer	19.30 – 21.00 Uhr

## Impressum

**INFO** erscheint  
6 bis 8 Mal pro Jahr  
45. Jahrgang, August 21  
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**  
Simone Gattlen-Eggel  
Erwachsenenbildung  
Tel. 079 922 19 02  
erwachsenenbildung@naters.ch  
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



## Italienisch

### Anfängerstufe 2 (SPITA01)

Kursleitung	Anna Catalano Battaglia
Kursgeld	CHF 270.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 408
Beginn	Donnerstag, 09. September 2021
Dauer	18.00 – 19.30 Uhr

### Anfängerstufe 1 (SPITA02)

Kursleitung	Anna Catalano Battaglia
Kursgeld	CHF 270.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 408
Beginn	Donnerstag, 09. September 2021
Dauer	19.30 – 21.00 Uhr

## Französisch

### Anfängerstufe 2 (SPFRA01)

Kursleitung	Anna Catalano Battaglia
Kursgeld	CHF 270.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 408
Beginn	Montag, 06. September 2021
Dauer	18.00 – 19.30 Uhr

### Konversation (SPFRA02)

Kursleitung	Anna Catalano Battaglia
Kursgeld	CHF 180.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 408
Beginn	Montag, 06. September 2021
Dauer	19.30 – 20.30 Uhr

## Digitale Welt

### Grundkurs Informatik

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 und Office.

Kursleitung	Renato Schmid
Kursinhalt	Den Computer kennenlernen, mit Windows umgehen, Dokumente in den verschiedenen Programmen wie Word oder Excel erstellen. Ebenfalls erhalten Sie Einblick ins E-Mail-Programm Outlook. Umgang mit den Anwenderprogrammen von Microsoft für Anfänger oder Wiedereinsteiger.

Kursgeld	CHF 210.00 inkl. Kursunterlagen
Teilnehmerzahl	mind. 3 Personen
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 304

### Kurs A (PCEIN01)

Beginn	Dienstag, 09. November 2021
Anmeldung	schriftlich bis 29. Oktober 2021
Daten	09.11./16.11./30.11.2021
Dauer	3 x dienstags 18.30 – 20.30 Uhr

### Kurs B (PCEIN02)

Beginn	Dienstag, 15. März 2022
Anmeldung	schriftlich bis 25. Februar 2022
Daten	15.03./22.03./05.04.2022
Dauer	3x dienstags 18.30 – 20.30 Uhr

### KURSLEITERINNEN INFORMATIK



**Leander Eyer**  
ERWO+ Kurs Informatik

**Katja Sies**  
Fotografin

**Renato Schmid**  
Informatiker

info@erwoplus.ch  
Tel. 079 765 78 61  
schmid.renato@hotmail.com  
Tel. 079 725 13 64



## Öffne deine Türe zur digitalen Welt

### Internet und Computer Grundkurs (PCGKU01)

Die moderne Welt ist digital und vernetzt. Mit deinem Handy oder Computer hast du jederzeit Zugriff auf die grösste Bibliothek, die die Menschheit je gesammelt hat. Du kannst mit einem Klick mit Menschen auf einem anderen Kontinent sprechen oder deinen Freunden mit einem Foto an deiner Wanderung teilhaben lassen. Wenn du dir die Türe zu dieser Welt öffnen möchtest, bist du in diesem Kurs genau richtig.

Kursleitung	Leander Eyer mit Kursassistenz
Kursinhalt	Grundlagen, Computer, Tablet, Smartphone und Internet Wie kann ich mit dem Internet ... ... gut kommunizieren per Mail oder Videochat? ... mich in sozialen Medien sicher bewegen? ... eine Reise planen? ... ein Buch kaufen?
Voraussetzung	Vorkenntnisse sind nicht notwendig
Kursgeld	CHF 120.00
Teilnehmerzahl	max. 10 Personen mind. 5 Personen

Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 304
Beginn	Donnerstag, 30. September 2021
Anmeldung	schriftlich bis 10. September 2021
Dauer	6 x donnerstags 18.00 – 20.00 Uhr



#### Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Verein ERWO+ statt.

Brauchst du Unterstützung für die Teilnahme am Kurs, dann melde dich doch bitte bis spätestens 31. August 2021 bei der Geschäftsstelle von ERWO+ telefonisch (Anita Heinzmann, 077 481 44 54, erreichbar mittwochs) oder per Mail an [info@erwoplus.ch](mailto:info@erwoplus.ch).

[www.erwoplus.ch](http://www.erwoplus.ch)

## Fotobuch digital gestalten (mit Ifolor) (PCFBD01)

Entdecken Sie die Möglichkeiten der Gestaltung eines Fotobuches – vielfältig, persönlich und professionell! Es wird Ihnen gezeigt, wie Sie zu Hause mit einigen Gestaltungsgrundsätzen und der Ifolor Fotobuch-Software im Handumdrehen aus Ihren besten Bildern ein Fotobuch zusammenstellen.

Kursleitung	Katja Sies	Voraussetzung	Grundkenntnisse Computer
Kursinhalt	Gestaltungsgrundsätze Demonstration der Ifolor Fotobuch-Software Bildauswahl Fotobuch-Assistent Individuelle Gestaltung Spezialeffekte Fotosortierungs- und Auswahlhilfen	Kursgeld	CHF 90.00
		Teilnehmerzahl	max. 6 Personen
		Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 304
		Beginn	Dienstag, 11. Januar 2022
		Anmeldung	schriftlich bis 22. Dezember 2021
		Dauer	2 x dienstags 18.00 – 21.00 Uhr

## Handyfotografie (PCHAN01)

Holen Sie noch mehr aus Ihren schönsten Erinnerungen raus. Erfahren Sie im Kurs, wie Sie Ihre Smartphone-Kamera richtig einsetzen können, damit Ihre Schnappschüsse gelingen. Ich zeige Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie aus einfachen Bildern wahre Meisterwerke machen können. Ausserdem lernen Sie, wie Sie die Qualität Ihrer Fotos mit Hilfe ausgewählter Apps verbessern können.

Kursleitung	Katja Sies	Voraussetzung	Eigenes Smartphone
Kursinhalt	Grundregeln der Fotografie Tipps & Tricks für bessere und originellere Handy-Fotos Wie bei Dunkelheit richtig fotografieren Bildeffekte einsetzen	Kursgeld	CHF 50.00
		Teilnehmerzahl	max. 6 Personen
		Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 304
		Beginn	Dienstag, 26. April 2022
		Anmeldung	schriftlich bis 15. April 2022
		Dauer	1 x dienstags 18.00 – 21.00 Uhr

## Lerne deine Digitalkamera kennen (PCDKK01)

Die Digitalkamera mit den ganzen Möglichkeiten – aber für was ist das alles? Entdecken Sie die Möglichkeiten, die in Ihrer Kamera stecken, und lernen Sie sie in der Praxis optimal anzuwenden.

Kursleitung	Katja Sies
Kursinhalt	Verschiedene Funktionen der Kamera kennen lernen Praktische Anwendung

Voraussetzung	Eigene Digitalkamera mit manuell verstellbarer Blende und Belichtungszeit
Kursgeld	CHF 50.00
Teilnehmerzahl	max. 6 Personen
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 304
Beginn	Donnerstag, 17. März 2022
Anmeldung	schriftlich bis 25. Februar 2022
Dauer	1 x donnerstags 18.00 – 21.00 Uhr

## Fotobearbeitung (PCFBE01)

Sie möchten Fotos nachbearbeiten, Objekte freistellen oder einen Bildausschnitt bestimmen? Ich zeige Ihnen wie Sie Fotos sortieren, optimieren und bearbeiten kannst. Ausserdem lernen Sie, wie Sie Kärtchen und andere Produkte erstellen können.

Kursleitung	Katja Sies
Kursinhalt	Die Grundregeln der Fotobearbeitung Tipps & Tricks für optimale Fotobearbeitung Produkte mit Schriften erstellen Verschiedene Produkte werden gezeigt

Voraussetzung	Von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig, ist ein vorhandenes Fotobearbeitungsprogramm
Kursgeld	CHF 90.00
Teilnehmerzahl	max. 6 Personen
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 304
Beginn	Montag, 28. März 2022
Anmeldung	schriftlich bis 18. März 2022
Dauer	2 x montags 18.00 – 21.00 Uhr

## Lebensfragen

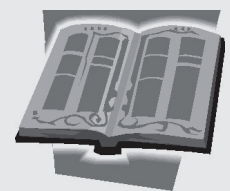
### Resilienz – Das Geheimnis starker Menschen Die seelischen Abwehrkräfte stärken (LFRES01)

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. Aber auch Eltern und Erziehende kommen nicht selten an ihre Grenzen. Die gute Nachricht: Resilienz können Sie trainieren.

Kursleitung	Kilian Salzmann
Zielgruppe	Privatpersonen, Arbeitnehmer, Selbstständige, Führungskräfte: Dieser Kurs ist für alle Menschen, welche Interesse daran haben, ihre Stärken zu entfalten und kraftvoll sowie kompetent mit Belastungen umgehen möchten. Zudem ermöglicht die selbst erworbene Resilienz, zum Beispiel der Eltern, diese auch im Verhaltensmuster auf ihre Kinder zu übertragen.

#### KURSLEITERINNEN LEBENSFRAGEN



**Kilian Salzmann**  
dipl. Coach SCA und  
betrieblicher Mentor eidg. FA  
**Caroline Walker Miano**  
Sterbe- und Trauerbegleiterin,  
Stellenleiterin und Präsidentin  
Oberwalliser Verein für  
Sterbe- und Trauerbegleitung,  
Kinderbuchautorin

Tel. 079 329 33 19

Tel. 078 832 99 95

Ziel	<p>Wege zur Steigerung der Resilienz kennen          Stressmuster kennen und 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</p>	Kursgeld	CHF 150.00 inkl. Kursunterlagen
Arbeitsweise	Reflexion der eigenen Situation, Resilienz-Check, Selbstwahrnehmung, Erlernen von Stressbewältigungsmethoden und Theorieinputs	Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 501
		Beginn	Donnerstag, 11. November 2021
		Anmeldung	schriftlich bis 25. Oktober 2021
		Dauer	3 x donnerstags 19.30 – 21.00 Uhr

## Konstruktive Kommunikation

### Damit Beziehungen gelingen (privat und beruflich) (LFKOM01)

Lernen Sie erfolgreich kommunizieren! Das erleichtert Ihnen das Leben im Alltag – beruflich und privat. Die Fähigkeit, erfolgreich zu kommunizieren ist keine natürliche Begabung, vielmehr kann diese Fähigkeit trainiert und erlernt werden. Mit der richtigen Kommunikation öffnet sich fast jede Tür. Wer genau zuhört, die richtigen Fragen stellt und sich klar ausdrückt, verschafft sich entscheidende Vorteile. Verbessern Sie Ihre Kommunikation – die verbale wie auch die Körpersprache. Das verschafft Ihnen Überzeugungskraft.

Kursgeld	CHF 200.00
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 501
Beginn	Donnerstag, 03. Februar 2022
Anmeldung	schriftlich bis 21. Januar 2022
Dauer	4 x donnerstags 19.30 – 21.00 Uhr

Kursleitung	Kilian Salzmann
Inhalte	<p>Unterscheidung zwischen eigener und fremder Wahrnehmung, deren Wirkung, Interpretation und Bewertung          Psychologische Hintergründe, Fallstricke, «blinde Flecken», Glaubenssätze oder Schubladendenken          «Das Grosse beginnt im Kleinen»: Wichtigkeit von Smalltalk          Die 5 Sprachen der Wertschätzung (nach Gary Chapman &amp; Paul White)          Wertschätzung, Lob und Anerkennung als Führungsinstrument (nicht nur beruflich)          Regeln des Feedback-Gebens und -Annehmens: Dos und Don'ts          Die Bedeutung von Feedback für Selbsterkenntnis, Selbstsicherheit und Ihre gesamte persönliche Entwicklung          Übungen für Praxissituationen und -transfer: Strategien, Formulierungen und alternative Verhaltensweisen</p>
Arbeitsweise	Reflexion der eigenen Situation, Selbstwahrnehmung, Erlernen von Kommunikationsmethoden und Theorieinputs

## 1X1 der Persönlichkeit (LF1x101)

Die Frage nach der erfolgreichen Persönlichkeit ist so alt wie die Menschheit. Über Erfolg und Misserfolg entscheidet sehr oft der persönliche Umgang mit anderen. Daher ist es wichtig, die Mentalität und Einstellung seines Gegenübers zu kennen und sich darauf einzustellen – egal, ob es um KollegInnen, Vorgesetzte, KundInnen, LebenspartnerIn oder die eigenen Kinder geht. Mit Hilfe des praxisorientierten und leicht nachvollziehbaren persolog®-Modells ermitteln Sie Ihre Stärken und erfahren, wie Sie andere Menschen besser einschätzen können. Ein umfassender Selbsttest sowie zahlreiche situationsbezogene Beispiele und konkrete Verhaltenstipps helfen, beruflich und privat die richtigen Signale zu setzen, Beziehungen positiv zu gestalten und das eigene Leben zu bereichern.

Kursleitung	Kilian Salzmann
Ziel	<p>Sie verstehen Ihr (Arbeits-)Verhalten und entdecken, wie es auf andere wirkt          Sie können Ihre eigenen Verhaltensweisen erläutern und lernen die Verhaltensweisen anderer verstehen, respektieren und schätzen          Sie steigern Ihre Leistung im Team durch verbesserte Beziehungsfähigkeit          Sie entwickeln Strategien, um die Zusammenarbeit zu intensivieren und das Zusammenleben mit ihren Mitmenschen angenehmer zu gestalten</p>



Inhalte	Grundlagen des menschlichen Verhaltens Wahrnehmung von sich und anderen Erstellen des eigenen persolog® Verhaltens-Profiles Den eigenen Verhaltensstil definieren und verstehen Erfolgreiche Strategien für das Zusammenleben und die Zusammenarbeit entwickeln	Kursgeld	CHF 200.00 inkl. Kursunterlagen exkl. persolog® Verhaltens-Profil CHF 50.00: direkt vor Ort der Kursleitung zu bezahlen
Arbeitsweise	Inputs seitens der Kursleitung, angeleitete Selbstarbeit, Reflexion sowie Partner- und Gruppenarbeiten	Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 501
Zielgruppe	Männer und Frauen, die an ihrer persönlichen Weiterentwicklung in Beruf und Alltag interessiert sind.	Beginn	Dienstag, 12. April 2022
		Anmeldung	schriftlich bis 01. April 2022
		Dauer	4 x dienstags 19.30 – 21.00 Uhr

## Im Reinen mit den letzten Dingen (LFDIN01)

Selbstständigkeit und Selbstbestimmung sind zwei wichtige Werte in unserem Leben.

Kursleitung	Caroline Walker Miano	Kursgeld	CHF 70.00
Kursinhalt	An diesem Abend können Sie sich mit folgenden Fragen auseinandersetzen: Was kann alles geregelt werden für die letzten Lebensstage? Was ist eine Patientenverfügung? An wen kann ich mich wenden, um eine Patientenverfügung zu erstellen? Was ist ein Vorsorgeauftrag? Wie wird ein Vorsorgeauftrag erstellt?	Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
		Beginn	Donnerstag, 02. September 2021
		Anmeldung	schriftlich bis 24. August 2021
		Dauer	1 x donnerstags 18.30 – 21.00 Uhr

## Elternbildung

### Muss ich alles 100 Mal sagen? (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 120.00
Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
Beginn	Montag, 08. November 2021
Anmeldung	schriftlich bis 29. Oktober 2021
Dauer	2 x montags 19.30 – 22.00 Uhr

#### KURSLEITERINNEN ELTERNBILDUNG



<b>Carine Andenmatten-Tschopp</b>	Tel. 079 706 26 88
dipl. Mal-, Gestaltungs- und Imaginationstherapeutin, dipl. Logopädin, familylab Seminarleiterin	
<b>Alice Walker</b>	Tel. 076 456 57 80
Ausbildnerin mit eidg. Fachausweis, Fachfrau für Betreuung EFZ	

## Überleben in schwierigen Alltagssituationen (EBUEB01)

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

Kursleitung	Alice Walker
Kursgeld	CHF 120.00
Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
Beginn	Montag, 14. März 2022
Anmeldung	schriftlich bis 25. Februar 2022
Dauer	2 x montags 19.30 – 22.00 Uhr

## Grosseltern im Wandel der Zeit – starkes Miteinander

### Starke Grosseltern – starke Kinder (EBWUT01)

Für Grosseltern ist manches leichter, weil sie keine Erziehungsverantwortung tragen. Aber auch manches schwieriger, denn sie stehen zwischen Eltern und Kind als Ansprechgruppen. Grosseltern sollten hinter den Kindern stehen, deren Vertrauen ins Leben stärken und die Familie als Ganzes anerkennen und schätzen.

Themen Klärung des Selbstverständnisses als Grossmutter oder Grossvater  
Möglichkeiten zur Konfliktbewältigung.

Kursleitung	Alice Walker
Kursgeld	CHF 120.00 Person CHF 180.00 Paar
Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
Beginn	Dienstag, 10. Mai 2022
Anmeldung	schriftlich bis 29. April 2022
Dauer	2 x dienstags 19.30 – 22.00 Uhr

## Selbstwertgefühl stärken

### Ein Vortrags- und Dialogabend für Eltern, Lehrpersonen und Interessierte (EBSEL01)

Ein gesundes Selbstwertgefühl ist der wirksamste Abwehrmechanismus gegen Schikanen, Mobbing, körperliche Gewalt und persönliche Kritik. Dieser Kurs ist eine Einführung in die Begriffe «Selbstvertrauen» und «Selbstwertgefühl». Denn das Selbstwertgefühl entscheidet sehr über die Qualität unseres Lebens. Im Weiteren ist ein gesundes Selbstwertgefühl das Fundament für das Lernen und hilft Schwierigkeiten im Alltag besser zu meistern. Hilfreich für die Stärkung des Selbstwertgefühls sind Familienwerte, Anerkennung und Vertrauen. Was steckt hinter diesen Begriffen und wie können sie im (Familien-)Alltag gelebt werden.

Inhalt	Selbstvertrauen/Selbstwertgefühl, Integrität, Anerkennung/Lob, Gleichwürdigkeit, Verantwortung
Referentin	Carine Andenmatten-Tschopp
Kosten	CHF 40.00/Person CHF 70.00/Paar
Teilnehmerzahl	mind. 10 Personen
Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
Beginn	Montag, 30. August 2021
Anmeldung	schriftlich bis 20. August 2021
Dauer	1 x montags 19.30 – 21.00 Uhr

## Wie Bilder heilen

### Ein Vortrag (EBBIL01)

Innere Bilder bestimmen unsere Wahrnehmung, unser Denken, Fühlen und Handeln – unabhängig davon, ob sie uns bewusst sind oder nicht. Deswegen sind Therapien, welche über das Gespräch hinaus gehen, kreative Ausdrucksmöglichkeiten und imaginative Verfahren anwenden, sehr effizient. In diesem Vortrag hören Sie Wissenswertes über innerseelische Vorgänge. Sie erhalten Einblick, wie gemalte Bilder, innere Bilder und Traumbilder für die Persönlichkeitsentwicklung genutzt werden können. Unser Gehirn unterscheidet nicht zwischen der äusseren und der inneren Realität. Unser Gehirn denkt in Bildern.

Referentin	Carine Andenmatten-Tschopp
Kosten	CHF 50.00
Teilnehmerzahl	mind. 10 Personen
Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
Beginn	Mittwoch, 03. November 2021
Anmeldung	schriftlich bis 22. Oktober 2021
Dauer	1 x mittwochs 19.30 – 21.00 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, Alltags Tipps
Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Rutschfeste Schuhe, Matte

### Kurs A (GWOST01)

Beginn	Montag, 13. September 2021
Anmeldung	schriftlich bis 03. September 2021
Dauer	9 x montags, 16.15 – 17.15 Uhr
Kursgeld	CHF 126.00

### Kurs B (GWOST02)

Beginn	Montag, 14. März 2022
Anmeldung	schriftlich bis 25. Februar 2022
Dauer	9 x montags, 16.15 – 17.15 Uhr
Kursgeld	CHF 126.00

## 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>Reinhard Eyer</b> Ausbildung am Black Panther Martial Art Center	Tel. 079 229 70 28
<b>Silvia Eyer</b> Yogalehrerin, dipl. Chakrathérapeutin	Tel. 079 912 83 91
<b>Daniela Fux</b> Pilatesinstructorin	Tel. 079 474 46 83
<b>Jonas Imhof</b> Schlagzeuger, Perkussionist	Tel. 079 541 56 57
<b>Hannelore Manz</b> Zumba-Instructorin	Tel. 078 605 48 23
<b>Liselotte Nanzer</b> Physiotherapeutin	Tel. 078 797 11 88
<b>Cindy Schalbetter</b> Mentaltrainerin	Tel. 079 427 28 82
<b>Alexandra Schmid-Werlen</b> Komplementär-Thérapeutin mit BZ Oda KT	Tel. 079 719 82 86
<b>Sonja Walpen</b> dipl. Qigonglehrerin	Tel. 078 657 59 33
<b>René Zenklusen</b> Mitglied Boccia-Club Naters	
<b>Robert Zimmermann</b> Kontemplationslehrer Via Integralis	Tel. 077 447 57 59

## 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?

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

Kursleitung	Caroline Bumann
Kursgeld	CHF 130.00
Ort	Zentrum Missione, Saal Blatten
Mitbringen	Bequeme Kleidung, warme Socken

### Kurs A (GWABT01)

Beginn	Mittwoch, 10. November 2021
Anmeldung	schriftlich bis 29. Oktober 2021
Dauer	6 x mittwochs 19.00 – 20.00 Uhr

### Kurs B (GWABT02)

Beginn	Mittwoch, 12. Januar 2022
Anmeldung	schriftlich bis 22. Dezember 2021
Dauer	6 x mittwochs 19.00 – 20.00 Uhr

## Autogenes Training und mentale Entspannungstechniken

Das Autogene Training ist eine «medizinische Entspannungsmethode». Zur Ruhe kommen ist eine wichtige Voraussetzung für erhöhte Leistungsfähigkeit und Konzentration.

In Gruppenstunden üben wir mit verschiedenen Techniken Ruhe, Kraft und Gelassenheit zu finden. Wer die Übungen regelmässig in den Alltag einbaut, spürt nach kurzer Zeit, wie sich das allgemeine Wohlbefinden verbessert.

Kursleitung	Cindy Schalbetter
Kursgeld	CHF 130.00
Teilnehmerzahl	max. 8 Personen
Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
Mitbringen	Yogamatte und Decke

### Kurs A (GWAUT01)

Beginn	Montag, 06. September 2021
Anmeldung	schriftlich bis 27. August 2021
Dauer	6 x montags, 19.00 – 20.00 Uhr

### Kurs B (GWZAUT02)

Beginn	Montag, 08. November 2021
Anmeldung	schriftlich bis 29. Oktober 2021
Dauer	6 x montags, 19.00 – 20.00 Uhr

### Kurs C (GWZAUT03)

Beginn	Montag, 14. März 2022
Anmeldung	schriftlich bis 25. Februar 2022
Dauer	6 x montags, 19.00 – 20.00 Uhr

## Bagua Kurs (GWBAG01)

Bagua ist eine alte chinesische Bewegungskunst. Alle Bewegungen verlaufen im Kreis und in der Spirale. Benutzt werden dabei vor allem die Muskulatur im Kreuz und in der Bauchregion. Diese Muskeln werden bei den kreisenden Bewegungen gleichzeitig gestärkt und gelockert. Damit hilft Bagua, Kreuz- und allgemein Rückenschmerzen zu verhindern und zu lindern.

Kursleitung	Reinhard Eyer
Kursgeld	CHF 150.00
Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
Mitbringen	Lockere Kleidung
Beginn	Montag, 6. September 2021
Anmeldung	schriftlich bis 27. August 2021
Dauer	8 x montags 20.15 – 21.15 Uhr

## Boccia Kurs (GWBOC01)

Sie lernen Boccia kennen und richtig spielen, um Freude und Spass an diesem Sport zu erhalten.

Kursleitung	René Zenklusen
Kursgeld	CHF 100.00
Ort	Boccia Halle, Naters
Beginn	Mittwoch, 27. Oktober 2021
Anmeldung	schriftlich bis 08. Oktober 2021
Dauer	4 x mittwochs 18.30 – 20.30 Uhr

## Immunsystem stärken (GWIMM01)

Unser Immunsystem wird immer mehr auf die Probe gestellt. Wie kann ich mit Schüssler Salzen und den dazu passenden Wickeln mein Immunsystem stärken und mich auf natürliche Weise schützen. Da die Ernährung eine wichtige Rolle spielt bei der Immunabwehr, wird es dazu ein paar Tipps geben.

Kursleitung	Alexandra Schmid-Werlen
Kursgeld	CHF 60.00
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 401
Beginn	Mittwoch, 29. September 2021
Anmeldung	schriftlich bis 17. September 2021
Dauer	1 x mittwochs 19.00 – 21.00 Uhr

## Kontemplation – Sitzen in Stille

Die Mystik lehrt, dass was wir unser Leben lang suchen, nicht in der Welt draussen zu finden ist, sondern in uns selbst schon enthalten ist. Dieses in uns bezeichnen die Mystiker als Urgrund, aus dem alles entsteht und das in Allem ist. Deshalb ist alles im tiefsten Urgrund nicht getrennt, sondern eins. «Hier die Welle dort das Meer, doch Welle und Meer sind eins» (Willigis Jäger).

Das Sitzen in Stille hat zum Ziel durch die Kontemplation in den inneren Urgrund einzutauchen und im Alltag aus diesem zu leben und handeln. Als ideale Sitzmethode hat sich das Zazen aus dem buddhistischen Zen bewährt. Zazen bedeutet wörtlich: Sitzen in Stille, Sammlung des Herzensgeistes.

Kursleitung	Robert Zimmermann
Kursinhalt	Sitzend auf dem Meditationskissen üben wir in den gegenwärtigen Augenblick einzutauchen. 25 Minuten sitzen, 5 Minuten Gehmeditation, 25 Minuten sitzen. Der Kurs ist für AnfängerInnen und Geübte (Das Sitzen wird angeleitet).
Kursgeld	CHF 130.00
Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
Mitbringen	Bequeme Kleidung (Trainer) Meditationskissen oder Meditationsbank Meditationsmatte oder eine Decke

#### Kurs A (GWKON01)

Beginn	Mittwoch, 27. Oktober 2021
Anmeldung	schriftlich bis 08. Oktober 2021
Dauer	7 x mittwochs 19.00 – 20.00 Uhr

#### Kurs B (GWKON02)

Beginn	Mittwoch, 12. Januar 2022
Anmeldung	schriftlich bis 22. Dezember 2021
Dauer	7 x mittwochs 19.00 – 20.00 Uhr

## 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 Kurs richtet sich sowohl an AnfängerInnen als auch an Teilnehmende, die bereits Pilatesvorkenntnisse haben.
Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
Mitbringen	Yoga- oder Gymnastikmatte, Handtuch, Trinkflasche

#### Kurs B (GWPIL02)

Beginn	Dienstag, 18. Januar 2022
Anmeldung	schriftlich bis 7. Januar 2022
Dauer	6 x dienstags 08.00 – 09.00 Uhr
Kursgeld	CHF 72.00

#### Kurs A (GWPIL01)

Beginn	Dienstag, 14. September 2021
Anmeldung	schriftlich bis 03. September 2021
Dauer	12 x dienstags 08.00 – 09.00 Uhr
Kursgeld	CHF 144.00

#### Kurs C (GWPIL03)

Beginn	Dienstag, 15. März 2022
Anmeldung	schriftlich bis 25. Februar 2022
Dauer	10 x dienstags 08.00 – 09.00 Uhr
Kursgeld	CHF 120.00

## Qigong

### Gesundheitsfördernde Übungen zur Stärkung von Körper und Geist

Qigong beinhaltet ganzheitliche Übungen, die den Körper, den Atem und den Geist stärken und harmonisieren. Die Bewegungen werden langsam, fließend und in Ruhe ausgeführt. Dabei wird das «Qi», unsere Lebensenergie, aktiviert. Die sanften Bewegungen helfen Stress und Verspannungen abzubauen und innere Ruhe und Gelassenheit aufzubauen. Qigong-Übungen erhalten und fördern die Gesundheit und stärken das Immunsystem.

Kursleitung	Sonja Walpen
Kursinhalt	Der Kurs richtet sich an AnfängerInnen und Teilnehmende, die bereits Vorkenntnisse im Qigong haben.
Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke

#### Kurs A (GWQIG01)

Beginn	Mittwoch, 01. September 2021
Anmeldung	schriftlich bis 27. August 2021
Dauer	10 x mittwochs 18.00 – 19.00 Uhr
Kursgeld	CHF 160.00 inkl. Kursunterlagen



### Kurs B (GWQIG02)

Beginn	Mittwoch, 19. Januar 2022
Anmeldung	schriftlich bis 07. Januar 2022
Dauer	5 x mittwochs 18.00 – 19.00 Uhr
Kursgeld	CHF 80.00 inkl. Kursunterlagen

### Kurs C (GWQIG03)

Beginn	Mittwoch, 16. März 2022
Anmeldung	schriftlich bis 25. Februar 2022
Dauer	10 x mittwochs 18.00 – 19.00 Uhr
Kursgeld	CHF 160.00 inkl. Kursunterlagen

## Rücken-Fit

Unser Rücken wird im Alltag ständig gefordert und ist vielen Belastungen ausgesetzt. Rückenschmerzen sind vielfältig und können jeden betreffen. 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
Kursgeld	CHF 90.00 (inkl. Heimprogramm)
Kursinhalt	In diesem Kurs lernen Sie den Rücken im Alltag richtig zu belasten (Heben, Tragen, usw.) und wie Sie ihn mit Hilfsmitteln mobilisieren, kräftigen und dehnen können.
Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Matte

### Kurs A1 (GWRUC01)

Beginn	Montag, 13. September 2021
Anmeldung	schriftlich bis 03. September 2021
Dauer	9 x montags 17.30 – 18.30 Uhr

### Kurs A2 (GWRUC04)

Beginn	Montag, 14. März 2022
Anmeldung	schriftlich bis 25. Februar 2022
Dauer	9 x montags 17.30 – 18.30 Uhr

### Kurs B1 + C1 (GWRUC02/GWRUC03)

Beginn	Donnerstag, 16. September 2021
Anmeldung	schriftlich bis 03. September 2021
Dauer	9 x donnerstags B1 18.00 – 19.00 Uhr C1 19.00 – 20.00 Uhr

### Kurs B2 + C2 (GWRUC05/GWRUC06)

Beginn	Donnerstag, 17. März 2022
Anmeldung	schriftlich bis 25. Februar 2022
Dauer	9 x donnerstags B2 18.00 – 19.00 Uhr C2 19.00 – 20.00 Uhr

## Rhythmik-Kurs – Körper und Rhythmik

### Perkussions Ensemble

Wir erarbeiten Rhythmen spielerisch mit Händen, Füßen und der Sprache und natürlich auf den Trommeln. Dadurch wird Motorik, Spielfluss und Konzentrationsfähigkeit auf natürliche Weise gefördert. Im Ensemble erschaffen wir mehrstimmige Klangkörper und rhythmische Muster. Die dabei entstehende Gruppenenergie motiviert und inspiriert uns im gemeinsamen Musizieren.

### Kurs A (GWRHY01)

Beginn	Mittwoch, 01. September 2021
Anmeldung	schriftlich bis 27. August 2021
Dauer	6 x mittwochs 19.30 – 20.30 Uhr

Kursleitung	Jonas Imhof
Kursgeld	CHF 200.00
Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienzimmer
Teilnehmerzahl	mind. 5 Teilnehmer

### Kurs B (GWRHY02)

Beginn	Mittwoch, 12. Januar 2022
Anmeldung	schriftlich bis 07. Januar 2022
Dauer	6 x mittwochs 19.30 – 20.30 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 Schlussentspannung.
Ort	UG Gemeindebibliothek
Mitbringen	Bequeme, lockere Kleidung (z. B. Trainer) Decke, rutschfeste Yogamatte

### Kurs A (GWYOG01)

Beginn	Dienstag, 26. Oktober 2021
Anmeldung	schriftlich bis 08. Oktober 2021
Dauer	8 x dienstags 19.45 – 20.45 Uhr
Kursgeld	CHF 100.00

### Kurs B (GWYOG02)

Beginn	Dienstag, 18. Januar 2022
Anmeldung	schriftlich bis 07. Januar 2022
Dauer	6 x dienstags 19.45 – 20.45 Uhr
Kursgeld	CHF 75.00

### Kurs C (GWYOG03)

Beginn	Dienstag, 12. April 2022
Anmeldung	schriftlich bis 29. März 2022
Dauer	8 x dienstags 19.45 – 20.45 Uhr
Kursgeld	CHF 100.00

## Yoga am Morgen

Die Yogastunden sind auf Ruhe und Entspannung ausgelegt. Natürlich gibt es auch ein paar fordernde Sequenzen, die aber von jedem gut zu meistern sein sollten. Zusätzlich zu den Asanas (Körperstellungen) möchte ich dir in den Stunden auch Pranayamas (Atemtechniken) und Meditationsformen aufzeigen. Meine Ausbildung zur Chakratherapeutin lasse ich gerne in die Yogastunden einfließen. Die Stunden sind für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene geeignet.

Kursleitung	Silvia Eyer
Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
Mitbringen	Bequeme, lockere Kleidung (z. B. Trainer, Leggings) Decke (optional), rutschfeste Yogamatte

### Kurs A (GWYOM01)

Beginn	Donnerstag, 16. September 2021
Anmeldung	schriftlich bis 03. September 2021
Dauer	10 x donnerstags 09.00 – 10.30 Uhr
Kursgeld	CHF 180.00

### Kurs B (GWYOM02)

Beginn	Donnerstag, 13. Januar 2022
Anmeldung	schriftlich bis 07. Januar 2022
Dauer	6 x donnerstags 9.00 – 10.30 Uhr
Kursgeld	CHF 108.00

### Kurs C (GWYOM03)

Beginn	Dienstag, 10. März 2022
Anmeldung	schriftlich bis 18. Februar 2022
Dauer	10 x donnerstags 09.00 – 10.30 Uhr
Kursgeld	CHF 180.00

## 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
Ort	Gebäude Rotten, 1. OG

### Kurs A (GWZUM01)

Beginn	Dienstag, 14. September 2021
Anmeldung	schriftlich bis 03. September 2021
Dauer	10 x dienstags 20.00 – 21.00 Uhr
Kursgeld	CHF 120.00

### Kurs B (GWZUM02)

Beginn	Dienstag, 25. Januar 2022
Anmeldung	schriftlich bis 14. Januar 2022
Dauer	5 x dienstags 20.00 – 21.00 Uhr
Kursgeld	CHF 60.00

### Kurs C (GWZUM03)

Beginn	Dienstag, 15. März 2022
Anmeldung	schriftlich bis 28. Februar 2022
Dauer	10 x dienstags 20.00 – 21.00 Uhr
Kursgeld	CHF 120.00

## Schminken

### Make-up Grundlagen (SHGRU01)

Dezent für den Alltag oder etwas extravagantes für einen speziellen Anlass? Mit den richtig kombinierten Farben gelingt Ihnen ein Tages- und Abend-Make-up für verschiedene Anlässe. Sie lernen und üben das Auftragen von Make-up und das Schminken der Augen und Lippen. Sie kennen geeignete Produkte für pflegende und dekorative Kosmetik. Spieglein, Spieglein an der Wand ...

Kursleitung	Katja Sies
Kursinhalt	Grundkenntnisse in Pflege und dekorativer Kosmetik Farbwahl Haut- und Gesichtstyp Aufbau von Tages- und Abend-Make-up Tipps und Tricks, die natürliche Schönheit rauszuholen
Zielgruppe	Frauen aller Altersgruppen
Teilnehmerzahl	max. 6 Personen
Kursgeld	CHF 50.00
Ort	Gebäude Rotten, EG

#### KURSLEITERIN SCHMINKEN



**Katja Sies**  
dipl. Visagistin

Tel. 079 765 78 61

Beginn	Donnerstag, 17. Februar 2022
Anmeldung	schriftlich bis 04. Februar 2022
Dauer	1 x donnerstags 18.00 – 20.30 Uhr
Mitbringen	Sie können Ihre eigenen Produkte mitbringen. Es stehen Ihnen auch professionelle Produkte zur Verfügung.

### Alltags Make-up schnell und einfach (SHSCH01)

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 Sies
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	Frauen, die nicht zu viel Zeit vor dem Spiegel verbringen wollen.	Beginn	Montag, 07. Februar 2022
Teilnehmerzahl	max. 6 Personen	Anmeldung	schriftlich bis 28. Januar 2022
Kursgeld	CHF 50.00	Dauer	1 x montags 18.00 – 20.30 Uhr
Ort	Gebäude Rotten, EG	Mitbringen	Sie können Ihre eigenen Produkte mitbringen. Es stehen Ihnen auch professionelle Produkte zur Verfügung.

## Make-up & Schönheitspflege (SHPFL01)

Wollen Sie Ihre Haut von Innen und Aussen zum Erstrahlen bringen? Geniessen Sie eine Gesichtspflege und erlernen anschliessend Ihr typgerechtes Make-up!

Kursleitung	Katja Sies	Beginn	Donnerstag, 21. April 2022
Kursinhalt	Pflege und Vorbereitung der Haut für eine optimale Make-Up-Grundlage Aufbau eines typgerechten Make-ups Schminken der Augen und Lippen passend zu Ihrem Typ Haut- und Gesichtstyp Tipps & Tricks wie das Make-up auch hält	Anmeldung	schriftlich bis 08. April 2022
Zielgruppe	Frauen aller Altersgruppen	Dauer	1 x donnerstags 18.00 – 20.30 Uhr
Teilnehmerzahl	max. 6 Personen	Mitbringen	Sie können Ihre eigenen Produkte mitbringen. Es stehen Ihnen auch professionelle Produkte zur Verfügung.
Kursgeld	CHF 50.00		
Ort	Gebäude Rotten, EG		

## 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 Sies	Beginn	Mittwoch, 26. Januar 2022
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	Anmeldung	schriftlich bis 14. Januar 2022
Zielgruppe	Junge Frauen zwischen 12 und 16 Jahren	Dauer	1 x mittwochs 14.00 – 16.30 Uhr
Teilnehmerzahl	max. 6 Personen	Mitbringen	Du kannst deine eigenen Produkte mitbringen. Es stehen dir auch professionelle Produkte zur Verfügung.
Kursgeld	CHF 50.00		
Ort	Gebäude Rotten, EG		

## Kochkurse

Persönlich und erst noch von einem Profi. YouTube, Google und Co. können viel – persönlich und direkt von Fachkräften lernen, kann man damit jedoch nicht. In der Erwachsenenbildung haben wir Kursleiter gefunden, die Ihnen ihre Liebe zur Küche und zum Kochen authentisch wiedergeben können.

**Hinweis** Wir legen sehr viel Wert drauf, regionale und qualitativ hochwertige Produkte zu verarbeiten. Die Kursteilnehmer verpflichten sich, gemeinsam mit den Kursleitern die Küche aufzuräumen und zu reinigen.

**Mitbringen** Schürze und zwei Küchentücher

### KURSLEITERINNEN KOCHEN



**Eveline Eggel-Mounir**

eveg@bluewin.ch

Köchin

**Albert Jossen**

Tel. 078 678 13 11

Koch

**O Jovanovic-Anthasa**

o.anthasa@valaiscom.ch

**Petra Short-Michel**

petralucia@live.com

Bäckerin & Konditorin

## Sushi und Co. «auf schweizerisch» (KOSUS01)

Frischer Fisch als Tartar, Carpaccio oder Ceviche.

**Kursleitung** Albert Jossen  
**Kursgeld** CHF 60.00 (inkl. Essenskosten)  
**Ort** Schulhaus Bammatta, Zimmer 114  
**Beginn** Dienstag, 31. August 2021  
**Anmeldung** schriftlich bis 17. August 2021  
**Dauer** 1 x dienstags  
19.00 – 22.00 Uhr

## One Pot (K00NE01)

Frisch kochen und dafür nur einen Topf benutzen. Das sind die berühmten One-Pot-Gerichte.

**Kursleitung** Eveline Eggel-Mounir  
**Kursgeld** CHF 55.00 (inkl. Essenskosten)  
**Ort** Schulhaus Bammatta, Zimmer 114  
**Beginn** Dienstag, 14. September 2021  
**Anmeldung** schriftlich bis 03. September 2021  
**Dauer** 1 x dienstags  
19.00 – 22.00 Uhr

## Gesunde Basics für Kleinkinder (KOKKI01)

Von Gemüse Fingerfood zu Simmula, von herzhaften Muffins zu gesunden Müesliriegel. Auch ohne Kochkenntnisse leicht machbar.

**Kursleitung** Eveline Eggel-Mounir  
**Kursgeld** CHF 55.00 (inkl. Essenskosten)  
**Ort** Schulhaus Bammatta, Zimmer 114  
**Beginn** Dienstag, 21. September 2021  
**Anmeldung** schriftlich bis 10. September 2021  
**Dauer** 1 x dienstags  
19.00 – 22.00 Uhr



## Herbstdüfte (KOHER01)

Schmackhafte Beilagen zu Wildgerichten, von Kastanien, Quitten und Zwetschgen über Nüsse, Kürbis und Rotkraut.

Kursleitung	Albert Jossen
Kursgeld	CHF 50.00 (inkl. Essenskosten)
Ort	Schulhaus Bammatta, Zimmer 114
Beginn	Dienstag, 05. Oktober 2021
Anmeldung	schriftlich bis 21. September 2021
Dauer	1 x dienstags 19.00 – 22.00 Uhr

## Apérozeit (KOAPE01)

Inspirationen für spezielle Aperos, warme und kalte Leckerbissen, Fingerfood.

Kursleitung	Albert Jossen
Kursgeld	CHF 60.00 (inkl. Essenskosten)
Ort	Schulhaus Bammatta, Zimmer 114
Beginn	Dienstag, 09. November 2021
Anmeldung	schriftlich bis 26. Oktober 2021
Dauer	1 x dienstags 19.00 – 22.00 Uhr

## «Mineschtra» & Co. (KOMIN01)

Wir kochen zusammen Suppen wie Minestra, Kürbissuppe usw. Ideal für Suppen-Koch-Anfänger.

Kursleitung	Eveline Eggel-Mounir
Kursgeld	CHF 55.00 (inkl. Essenskosten)
Ort	Schulhaus Bammatta, Zimmer 114
Beginn	Dienstag, 16. November 2021
Anmeldung	schriftlich bis 09. November 2021
Dauer	1 x dienstags 19.00 – 22.00 Uhr

## Vegan (KOVEG01)

Alles ausser Salat.

Kursleitung	Albert Jossen
Kursgeld	CHF 50.00 (inkl. Essenskosten)
Ort	Schulhaus Bammatta, Zimmer 114
Beginn	Dienstag, 11. Januar 2022
Anmeldung	schriftlich bis 22. Dezember 2021
Dauer	1 x dienstags 19.00 – 22.00 Uhr

## Gommer Cholera (KOCH001)

Der Klassiker für kalte Wintertage.

Kursleitung	Albert Jossen
Kursgeld	CHF 50.00 (inkl. Essenskosten)
Ort	Schulhaus Bammatta, Zimmer 114
Beginn	Dienstag, 07. Dezember 2021
Anmeldung	schriftlich bis 23. November 2021
Dauer	1 x dienstags 19.00 – 22.00 Uhr

## Fastenzeit (KOFAS01)

Fleischlos gut und nahrhaft; Risotto, Crespelle und Co.

Kursleitung	Albert Jossen
Kursgeld	CHF 50.00 (inkl. Essenskosten)
Ort	Schulhaus Bammatta, Zimmer 114
Beginn	Dienstag, 08. Februar 2022
Anmeldung	schriftlich bis 25. Januar 2022
Dauer	1 x dienstags 19.00 – 22.00 Uhr

## Selbst gemacht (KOSEL01)

Fischstäbchen und Schlemmerfilet, die Langweiler aus der Tiefkühltruhe – selbst gemacht und aufgepeppt (da weiss ich was drin ist).

Kursleitung	Albert Jossen
Kursgeld	CHF 60.00 (inkl. Essenskosten)
Ort	Schulhaus Bammatta, Zimmer 114
Beginn	Dienstag, 15. März 2022
Anmeldung	schriftlich bis 25. Februar 2022
Dauer	1 x dienstags 19.00 – 22.00 Uhr

## Asiatische Küche (KOASK01)

Die Thailändische Küche ist sehr vielseitig und exotisch, gleichzeitig aber auch leicht und bekömmlich. Zusammen kochen und essen – authentisch thailändisch. In unserem Kurs lernen Sie einige traditionelle Thai Kochrezepte kennen.

Kursleitung	O Jovanovic-Anthasa
Kursgeld	CHF 60.00 (ohne Essenskosten, diese werden vor Ort abgerechnet)
Ort	Schulhaus Bammatta, Zimmer 114
Beginn	Montag, 28. März 2022
Anmeldung	schriftlich bis 18. Februar 2022
Dauer	2 x montags 18.00 – 21.00 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.

Kursleitung	Heinrich Schnydrig
Kursgeld	CHF 250.00
Ort	Schlossweg 13, Heinrich Schnydrig
Beginn	Donnerstag, 04. November 2021
Anmeldung	schriftlich bis 25. Oktober 2021
Dauer	5 x donnerstags 19.30 – 21.00 Uhr

## Wildgemüse (KOWIL01)

Heimina (guter Heinrich), Hopfensprossen, Brennnessel, Löwenzahn, wilder Spargel – viele leckere Sachen wachsen direkt vor unserer Haustüre.

Kursleitung	Albert Jossen
Kursgeld	CHF 50.00 (inkl. Essenskosten)
Ort	Schulhaus Bammatta, Zimmer 114
Beginn	Dienstag, 26. April 2022
Anmeldung	schriftlich bis 12. April 2022
Dauer	1 x dienstags 19.00 – 22.00 Uhr

## Backen (KOBAC01)

Für Anfänger als auch Fortgeschrittene – Mit Tipps und Tricks erstellen wir einen Schachbrettkuchen und gestalten diesen dann künstlerisch mit Buttercreme.

Kursleitung	Petra Short-Michel
Kursgeld	CHF 70.00 (inkl. Material)
Ort	Schulhaus Bammatta, Zimmer 114
Beginn	Samstag, 29. Januar 2022
Anmeldung	schriftlich bis 18. Januar 2022
Dauer	1 x samstags 14.00 – 17.00 Uhr

### KURSLEITER WEINDEGUSTATION



**Heinrich Schnydrig**  
Sommelier FA

Tel. 079 505 11 71

# Pflanzen

## Bonsai

### Lebende Kunstwerke und ihre Gestaltung (BPPON01)

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 Wyer
Kursinhalt	Pflege im Frühjahr: umtopfen, Wurzelschnitt und Winterschnitt, Theorie und praktisches Arbeiten Pflege im Frühsommer: Sommerschnitt, düngen, Bekämpfen heimischer Schädlinge

#### KURSLEITER PFLANZEN



**Daniel Wyer**

Tel. 027 923 57 80

Kursgeld	CHF 65.00 plus Material: Bäume, Gefässe usw.
Ort	Gärtnerei Ritter
Beginn	Samstag, 09. April 2022
Anmeldung	schriftlich bis 25. März 2022
Dauer	1 x samstags 09.00 – 12.00 Uhr

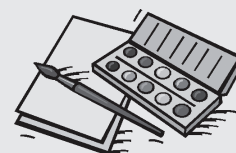
# Kreatives Gestalten

## Einführung ins Handlettering (KGHAN01)

Beim Handlettern werden Buchstaben und Wörter sorgfältig von Hand gezeichnet und spielerisch ausgemalt. Man mischt verschiedene Schriftarten und gestaltet kurze Sätze, Zitate oder Sprüche zu persönlichen Wortbildern. Es gibt keine strengen Regeln, erlaubt ist was gefällt. Inputs zu unterschiedlichen Stiften, einfache Schriftübungen und Ideen zum Gestalten von Hintergründen ermöglichen den Einstieg in diese (ent-)spannende Buchstabenwelt.

Kursleitung	Margot Eggel
Kursinhalt	Verschiedene Schriftarten, Faux Calligraphy, Brushlettering, Schmuckelemente, Doodles und Blumenornamente
Kursgeld	CHF 60.00 inkl. Material
Teilnehmerzahl	max. 10 Personen / mind. 6 Personen
Mitbringen	Bleistift, Gummi, Lineal, schwarzer Finliner, unliniertes Notizpapier. Falls vorhanden: Farb- und Filzstifte, Brushpens und Gel-Pens
Ort	Gebäude Rotten, EG

#### KURSLEITERINNEN KREATIVES GESTALTEN



**Andrea Bayard**

Tel. 079 672 47 43

Kindergärtnerin

andrea.bayard@gmx.ch

**Margot Eggel**

Tel. 078 756 39 05

Primarlehrerin

**Barbara Kalbermatter**

Tel. 076 310 97 71

Floristin

**Gina Schmidhalter**

info@erwoplus.ch

ERWO+ Kurs Druckwerkstatt

Beginn	Mittwoch, 03. November 2021
Anmeldung	schriftlich bis 22. Oktober 2021
Dauer	2 x mittwochs 18.30 – 21.00 Uhr

## Weihnachtsbaum (KGWEB01)

Wir kreieren einen Weihnachtsbaum aus Naturmaterialien (Moos, Zapfen, Äste ...) auf einem Sockel. Diesen dekorieren wir im Anschluss mit Weihnachtsschmuck und einer Lichterkette.

Kursleitung	Barbara Kalbermatter
Kursgeld	CHF 25.00
Kursmaterial	CHF 30.00
Ort	Gebäude Rotten, EG

Beginn	Donnerstag, 18. November 2021
Anmeldung	schriftlich bis 05. November 2021
Dauer	1 x donnerstags 19.30 – 21.30 Uhr
Mitbringen	Heissleimpistole Seitenschneider/Zange

## Geschenk zum Muttertag (KGMUT01)

Mit feinem Schwemholz bekleben wir einen Herzrahmen und befüllen ihn stilvoll mit einem Frischblumengesteck. Machen Sie sich und Ihrer Mama eine Freude und verschenken das Herz zum Muttertag.

Kursleitung	Barbara Kalbermatter
Kursgeld	CHF 25.00
Kursmaterial	ca. CHF 40.00
Ort	Gebäude Rotten, EG

Beginn	Donnerstag, 05. Mai 2022
Anmeldung	schriftlich bis 22. April 2022
Dauer	1 x donnerstags 19.30 – 21.30 Uhr
Mitbringen	Heissleimpistole, Seitenschneider/ Zange

## Eulenlaterne basteln (KGEUL01)

Gemeinsam wollen wir aus Fotokarton eine Eulenlaterne basteln, mit der Ihr Kind am Laternenumzug teilnehmen kann.

Kursleitung	Andrea Bayard
Kursgeld	CHF 25.00 inkl. Material
Teilnehmerzahl	max. 10 Personen / mind. 6 Personen
Ort	Schulhaus Turmmatta, Zimmer 31

Beginn	Freitag, 29. Oktober 2021
Anmeldung	schriftlich bis 22. Oktober 2021
Dauer	1 x freitags 19.00 – 21.00 Uhr
Mitbringen	Bastelmesser, Schneideunterlage und Schere

## Igellaterne basteln (KGIGE01)

Gemeinsam wollen wir aus Fotokarton und Herbstlaub eine Igel- laterne basteln, mit der Ihr Kind am Laternenumzug teilnehmen kann.

Kursleitung	Andrea Bayard
Kursgeld	CHF 25.00 inkl. Material
Teilnehmerzahl	max. 10 Personen / mind. 6 Personen
Ort	Schulhaus Turmmatta, Zimmer 31

Beginn	Freitag, 12. November 2021
Anmeldung	schriftlich bis 05. November 2021
Dauer	1 x freitags 19.00 – 21.00 Uhr
Mitbringen	Bastelmesser, Schneideunterlage und Schere

## Dru(e)ck dich aus! Analoge Druckwerkstatt (KGDRU01)

Wir erproben unterschiedliche Druckverfahren: von Abklatschen über einfachen Hochdrucken bis hin zu experimentellen Durchdruckverfahren. Kreiere deine eigenen Bilder. Das Spiel zwischen Steuerung und Zufall führt zu erstaunlichen Resultaten.

Kursleitung	Gina Schmidhalter mit Kursassistentz
Kursgeld	CHF 100.00 inkl. Material
Teilnehmerzahl	max. 10 Personen / mind. 6 Personen
Ort	Schulhaus Turmmatta, Werkraum UG
Beginn	Dienstag, 02. November 2021
Anmeldung	schriftlich bis 22. Oktober 2021
Dauer	5 x dienstags 18.00 – 20.00 Uhr



### Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Verein ERWO+ statt.

Brauchst du Unterstützung für die Teilnahme am Kurs, dann melde dich doch bitte bis spätestens 08. Oktober 2021 bei der Geschäftsstelle von ERWO+ telefonisch (Anita Heinzmann, 077 481 44 54, erreichbar mittwochs) oder per Mail an [info@erwoplus.ch](mailto:info@erwoplus.ch).

[www.erwoplus.ch](http://www.erwoplus.ch)

## KURSE 2021 / 22

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  
Simone Gattlen-Eggel  
Kirchstrasse 3  
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	

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	



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.