

Erwachsenenbildung

«Lernen ist ein Abenteuer, das ein Leben lang anhält.»

(Ronnie A. Lovich)

Dieses Zitat von Ronnie A. Lovich betont die Bedeutung von Bildung und wie sie ein lebenslanger Prozess ist. Es ermutigt uns, uns immer weiterzubilden und zu wachsen, um unsere Perspektiven und Fähigkeiten zu erweitern und unser Potenzial zu maximieren.

Abenteuer zeigen sich auf verschiedene Weisen. Sich selbst weiterzubilden und den Erfolg am Schluss zu geniessen, mag uns immer mit Glück erfüllen. Geben Sie sich die persönliche Chance, etwas Neues zu lernen und spannende Abenteuer zu starten.

Ein abwechslungsreiches und interessantes Angebot für das Kursjahr 2023/2024 wurde auch dieses Jahr wieder in Zusammenarbeit mit den Kursleiterinnen und Kursleitern ausgearbeitet. Versuchen wir, durch neue Perspektiven unsere Fähigkeiten auszubauen. Das Angebot der Erwachsenenbildung 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.

Die Kursleiterinnen und Kursleiter sowie ich schauen gespannt auf das neue Kursjahr und freuen uns über neue Begegnungen und gemeinsame lehrreiche Momente. Lassen wir uns gemeinsam auf ein neues Abenteuer ein.

Simone Gattlen-Eggel



«Wo Erwachsene zu Profis werden»

Werte Mitbürgerinnen, werte Mitbürger

Wer sagt, dass man nach dem eigenen Schulschluss ausgelernt hat und somit Lernen nur die Jüngeren betrifft? Es ist an der Zeit, den Spruch «Man wird nicht jünger» auf den Kopf zu stellen und zu sagen: «Man wird nicht älter, sondern reifer!» Und genau darum geht es bei der Erwachsenenbildung.

Mark Twain, ein Meister des Humors, hat einmal gesagt: «Nimm dir Zeit zum Lernen, es ist der Weg zu Wissen. Nimm dir Zeit zum Nachdenken, es ist die Quelle der Kraft. Nimm dir Zeit zum Spielen, es ist das Geheimnis des ewigen Jugendlich seins.» Diese Worte treffen den Nagel auf den Kopf und zeigen uns, dass Erwachsenenbildung nicht nur graue Theorie ist, sondern auch ein heiteres und belebendes Abenteuer sein kann.

Stellen Sie sich vor, Sie begeben sich auf eine Bildungsreise der besonderen Art. Doch keine Sorge, hier gibt es keine schläfrigen Vorlesungen und eintönigen Lerninhalte. Stattdessen finden Sie Kurse, die so interessant sind, dass Sie kaum bemerken werden, wie die Zeit vergeht. Wir haben für jeden Geschmack und jedes Alter etwas dabei.

Lassen Sie mich Ihnen ein kleines Geheimnis verraten: Die eigentliche Magie der Erwachsenenbildung liegt nicht nur in den Inhalten, sondern in den Menschen, die daran teilnehmen. Hier treffen Sie auf Gleichgesinnte, die genauso wissbegierig und abenteuerlustig sind wie Sie. Sie werden sich in Diskussionen verlieren und sich gegenseitig inspirieren. Denn Bildung wird erst dann richtig spannend, wenn wir sie gemeinsam erleben. Und wer behauptet, dass man beim Lernen immer ernst sein muss? Hier in unserer Gemeinde wird auch dem Spassfaktor in der Erwachsenenbildung der ausreichende Stellenwert beigemessen.




Wissen Sie, was das Schöne an der Erwachsenenbildung ist? Es geht nicht primär um Leistungsnachweise und Beurteilungen oder gar Leistungsdruck. Hier geht es darum, sich selbst besser kennenzulernen, neue Fähigkeiten zu entdecken und einfach Spass zu haben. Es ist eine Reise der Selbstentfaltung und des persönlichen Wachstums, bei der das Lernen nie endet.

Nun wünsche ich Ihnen, werte Mitbürgerinnen und Mitbürger, viel Spass beim Entdecken der Kursangebote.

**Charlotte
Salzmann-Briand**
Gemeindepräsidentin



INHALTSVERZEICHNIS

Allgemeine Hinweise	3	Kontemplation – Sitzen in Stille	10
		Pilates	10
Sprachkurse	4	Qigong	10
Deutsch für Fremdsprachige	4	Qigong für Alle 	11
Englisch	4	Feldenkrais Gruppenlektionen	11
Spanisch	4	Rücken-Fit	11
Italienisch	5	Sanftes Yoga auf der Akupressur-Yantramatte	12
Französisch	5	Yogakurs	12
		Zumba	12
Digitale Welt	5	Genuss und Küche	13
Grundkurs Informatik	5	Asiatische Küche	13
Umgang mit digitalen Medien	5	«ChochträFF» – vegan	13
Öffne deine Türe zur digitalen Welt 	6	Degustationskurs Wein	13
		Kochen über dem offenen Feuer	14
Persönliche Bildung	7	Kreativität und Musik	14
Humor als Kompetenz	7	Einführung ins Handlettering	14
Wo ist der Himmel?	7	Musikerlebnis für Erwachsene	14
Finde den Mut, deinen Wiedereinstieg anzupacken	8	KlangMassage	15
Erziehen ohne Strafen	8	Dru(e)ck dich aus! Gelatine-Druck 	15
Abenteuer Pubertät	8		
Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden	9	Vorschau Kurse 2024	16
Aktiv gegen Osteoporose	9	Anmeldetalon	15/16
Autogenes Training und mentale Entspannungstechniken	9		
Boccia Kurs	9		



Allgemeine Hinweise

Kursdaten

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

Schulferien 2023/24

Herbstferien	13.10.2023 – 30.10.2023
Weihnachtsferien	22.12.2023 – 08.01.2024
Sportferien	23.02.2024 – 11.03.2024
Ostern	28.03.2024 – 02.04.2024
Maiferien	03.05.2024 – 13.05.2024

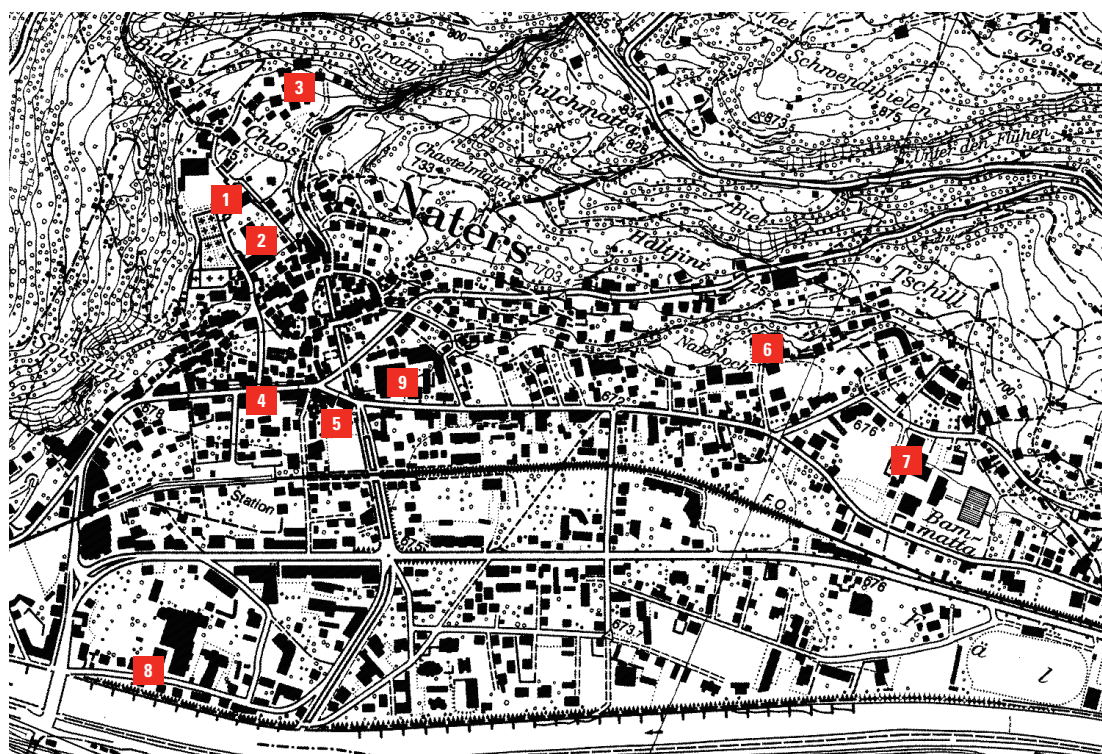
Anzahl Teilnehmer

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

Kursgeld/Rückerstattungen/Versicherung

Die Rechnung erhalten Sie zusammen mit der Kurseinladung ungefähr eine Woche vor Kursbeginn. 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 Gärtnerei Ritter
- 7 Schulhaus Bammatta
- 8 Gebäude Rotten
- 9 Zentrum Missionne

ANREGUNGEN UND KONTAKT

Für Ideen und Hinweise zu neuen Kursen sind wir Ihnen dankbar. Neue Kursideen können bis Ende Februar eingereicht werden.

Stelle für Erwachsenenbildung

Simone Gattlen-Eggel
Kirchstrasse 3, 3904 Naters
Telefon 079 922 19 02
erwachsenenbildung@naters.ch
schulen.naters.ch/erwachsenenbildung

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt schriftlich mit dem Anmelde-talon am Schluss des **INFO**, per E-Mail oder über Internet unter schulen.naters.ch/erwachsenenbildung/kurse-anmeldung.

Eine Anmeldung ist verbindlich und kann nur bis zur Anmeldefrist zurückgezogen werden. Die Kurseinladung erhalten Sie zusammen mit den Kurskosten 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. Die Kursleiterinnen vermitteln die Lehrmittel.

Dauer Die Kurse finden wöchentlich statt, aufgeteilt auf zwei Semester (insgesamt 27 Abende): 1. Semester 12 Lektionen und 2. Semester 15 Lektionen à 1½ Std (Französisch Konversation à 1 Std.).

Teilnehmer mindestens 6 Personen, bei weniger Teilnehmenden entsprechende Kursgelderhöhung oder Kürzung der Lektionen.

Anmeldung schriftlich bis 25. August 2023. Die Anmeldung ist für ein ganzes Schuljahr verbindlich (2 Semester). Das Kursgeld wird halbjährlich fällig (Rückerstattung siehe Seite 3).

Deutsch für Fremdsprachige

Anfängerstufe 1 (SPDF01)

Kursleitung Bernadette Kummer
Beginn Dienstag, 05. September 2023
Zeit 18.00 – 19.30 Uhr
Ort Schulhaus Bammatta, Zi 311
Kursgeld CHF 300.00/Semester plus Lehrmittel

Englisch

Anfängerstufe 1 (SPENG01)

Kursleitung Maria Luisa Acosta
Tel. 076 478 86 77
Beginn Montag, 04. September 2023
Zeit 18.00 – 19.30 Uhr
Ort Schulhaus Bammatta, Zi 306
Kursgeld CHF 300.00/Semester plus Lehrmittel



Anfängerstufe 2 (SPENG02)

Kursleitung Maria Luisa Acosta
Tel. 076 478 86 77
Beginn Montag, 04. September 2023
Zeit 19.30 – 21.00 Uhr
Ort Schulhaus Bammatta, Zi 306
Kursgeld CHF 300.00/Semester plus Lehrmittel

Spanisch

Anfängerstufe 1 (SPSPA01)

Kursleitung Maria Luisa Acosta
Tel. 076 478 86 77
Beginn Mittwoch, 06. September 2023
Zeit 18.00 – 19.30 Uhr
Ort Schulhaus Bammatta, Zi 306
Kursgeld CHF 300.00/Semester plus Lehrmittel

Anfängerstufe 2 (SPSPA02)

Kursleitung Maria Luisa Acosta
Tel. 076 478 86 77
Beginn Mittwoch, 06. September 2023
Zeit 19.30 – 21.00 Uhr
Ort Schulhaus Bammatta, Zi 306
Kursgeld CHF 300.00/Semester plus Lehrmittel

Impressum

INFO erscheint
6 bis 8 Mal pro Jahr
47. Jahrgang, August 23
Auflage 5'400 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
Tel. 079 922 19 02
erwachsenenbildung@naters.ch
schulen.naters.ch/erwachsenen-
bildung

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

Konversation (SPITA01)

Kursleitung	Anna Catalano Battaglia Tel. 078 716 45 61
Beginn	Donnerstag, 07. September 2023
Zeit	18.00 – 19.30 Uhr
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 311
Kursgeld	CHF 300.00/Semester plus Lehrmittel

Anfängerstufe 1 (SPITA02)

Kursleitung	Anna Catalano Battaglia Tel. 078 716 45 61
Beginn	Donnerstag, 07. September 2023
Zeit	19.30 – 21.00 Uhr
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 311
Kursgeld	CHF 300.00/Semester plus Lehrmittel

Französisch

Anfängerstufe 2 (SPFRA01)

Kursleitung	Anna Catalano Battaglia Tel. 078 716 45 61
Beginn	Montag, 04. September 2023
Zeit	18.00 – 19.30 Uhr
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 311
Kursgeld	CHF 300.00/Semester plus Lehrmittel

Konversation (SPFRA02)

Kursleitung	Anna Catalano Battaglia Tel. 078 716 45 61
Beginn	Montag, 04. September 2023
Zeit	19.30 – 20.30 Uhr
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 311
Kursgeld	CHF 200.00/Semester plus Lehrmittel

Digitale Welt

Grundkurs Informatik (PCEIN01)

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 und Office.

Kursleitung	Christian Schnidrig, Informatiker	Teilnehmerzahl	mind. 4 Personen
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.	Beginn	Mittwoch, 27. September 2023
		Anmeldung	schriftlich bis 15. September 2023
		Dauer	3 x mittwochs
		Zeit	19.00 – 21.00 Uhr
		Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 304
		Kursgeld	CHF 210.00 inkl. Kursunterlagen



Umgang mit digitalen Medien (PCUDM01)

Mit dem Tablet, Laptop und Computer und vor allem mit dem Handy lassen sich kinderleicht Bilder, Texte, Fotos und Videos erstellen und mit Freunden und Verwandten über das Internet verbreiten und teilen. Doch was steckt dahinter? Wo sind die Stolpersteine und Gefahren im Umgang mit unseren digitalen Medien?

Kursleitung	Christian Schnidrig Informatiker
Kursinhalt	An zwei Kursabenden beleuchten wir gemeinsam die Risiken. Angefangen von der Handy-Sicherheit über Nachrichtenapps wie Whatsapp und Threema zu den sozialen Netzwerken wie Facebook und Tiktok. Was gilt es zu beachten – welche Hilfsmittel gibt es?
Beginn	Dienstag, 26. September 2023
Anmeldung	schriftlich bis 15. September 2023
Dauer	2 x dienstags
Zeit	19.00 – 21.00 Uhr
Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
Kursgeld	CHF 50.00 Einzelperson CHF 80.00 Paar



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 Kursassistenten Sandro Werlen
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
Teilnehmerzahl	max. 10 Personen mind. 5 Personen



Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Verein ERWOplus statt.

Brauchst du Unterstützung für die Teilnahme am Kurs, dann melde dich doch bitte bis spätestens 15. September 2023 bei der Geschäftsstelle von ERWOplus telefonisch (Anita Heinzmann, 077 481 44 54, erreichbar mittwochs) oder per Mail an info@erwoplus.ch.

www.erwoplus.ch

Beginn	Donnerstag, 28. September 2023
Anmeldung	schriftlich bis 15. September 2023
Dauer	6 x donnerstags
Zeit	18.00 – 20.00 Uhr
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 304
Kursgeld	CHF 120.00

Persönliche Bildung

Humor als Kompetenz Gelassenheit im beruflichen und privaten Alltag (PBHUM01)

Humor in positiver, wertschätzender Art zum Ausdruck gebracht, ist eine Bereicherung unseres Lebens. «Humor ist Lächeln, Heiterkeit, Versöhnlichkeit und die gelassene Betrachtung menschlicher Schwächen und Unzulänglichkeiten», sagte der dänische Philosoph Søren Kierkegaard.

Sie entdecken und fördern Ihren persönlichen Humor und gewinnen an natürlicher Ausstrahlung. Sie erleichtern sich somit den Alltag und die Zusammenarbeit im Team am Arbeitsplatz. Sie verstehen dadurch auch die humorvolle Seite des Lebens beim Gegenüber zu fördern.

Kursleitung	Kilian Salzmann Dipl. Coach SCA und betrieblicher Mentor eidg. FA Tel. 079 329 33 19	Arbeitsweise	Es handelt sich nicht um ein Witz- oder Clownseminar. Wir gehen das Thema «Humor als Kompetenz» auf fröhlicher, jedoch sachlicher Ebene an.
Inhalte	Vom Stress zum Flow Die Formen des Humors: Wir öffnen die Augen für neue, wohltuende Dimensionen des Lebens. Herausforderungen, die Spass machen, werden angepackt. Eine kurze Analyse zeigt mir mein persönliches Humorverhalten auf. Wo liegen die Ursachen für Humor und Humorlosigkeit? Humor funktioniert auch bei ernstesten Menschen. Meine persönlichen Schritte zum humorvollen Leben Humor-Potenziale erkennen und leben Mehr Lebensfreude ohne zwanghafte oder aufgesetzte Heiterkeit	Beginn	Donnerstag, 09. November 2023
		Anmeldung	schriftlich bis 27. Oktober 2023
		Dauer	2 x donnerstags
		Zeit	19.30 – 21.00 Uhr
		Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 501
		Kursgeld	CHF 120.00 inkl. Kursunterlagen

Wo ist der Himmel? Mit Kindern über Sterben, Tod und Trauer sprechen (PBHIM01)

An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie mit Kindern über Sterben, Tod und Trauer sprechen können. 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 Sterbe- und Trauerbegleitung, Kinderbuchautorin Stellenleiterin und Präsidentin Oberwalliser Verein für Sterbe- und Trauerbegleitung Tel. 078 832 99 95
Beginn	Montag, 25. September 2023
Anmeldung	schriftlich bis 15. September 2023
Dauer	1 x montags
Zeit	19.00 – 22.00 Uhr
Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
Kursgeld	CHF 70.00



Finde den Mut, deinen Wiedereinstieg anzupacken (PBMUT01)

Du hast dich vor einiger Zeit vom Erwerbsleben ganz oder teilweise distanziert, um deiner Familie mehr Zeit zu widmen. Nun verspürst du den Wunsch, den Fokus wieder vermehrt auf deine eigenen Bedürfnisse zu setzen, du möchtest am Arbeitsleben wieder aktiv(er) teilnehmen. Ich zeige dir, welche Schritte es braucht für deinen erfolgreichen Wiedereinstieg.

Kursleitung	Melanie Kuonen-Imboden Inhaberin Laufbahncoaching Melanie Kuonen Dipl. Berufs-, Studien- und Laufbahnberaterin Erwachsenenbildnerin SVEB, Bewerbungscoach Tel. 076 449 94 54 coaching-kuonen.ch	Beginn	Donnerstag, 07. September 2023
		Anmeldung	schriftlich bis 25. August 2023
		Dauer	2 x donnerstags
		Zeit	19.00 – 21.00 Uhr
		Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
		Kursgeld	CHF 140.00 inkl. Kursunterlagen

Erziehen ohne Strafen (PBERZ01)

Kennst du Sätze wie «Wenn du nicht ..., dann ...?» oder willst du nicht mehr strafen? Möchtest du Drohungen und Bestrafungen vermeiden und an einem Abend alltagstaugliche Alternativen kennen lernen?

Kursleitung	Jasmin Zurbriggen Dipl. Traumatherapeutin MAS in Personal Leadership & Kommunikation Dipl. Kindergärtnerin/Lehrerin kinder-lachen.com	Beginn	Dienstag, 29. August 2023
		Anmeldung	schriftlich bis 18. August 2023
		Dauer	1 x dienstags
		Zeit	19.30 – 21.00 Uhr
		Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
Teilnehmerzahl	mind. 5 Personen	Kursgeld	CHF 50.00 Einzelperson CHF 70.00 Paar

Abenteuer Pubertät (PBPUB01)

Die Pubertät ist eine spannende Zeit, herausfordernd für die Teenager und die Eltern. Im Kurs versuchen wir, in die Schuhe unserer Jugendlichen zu steigen, um zu verstehen, was sie an- und umtreibt. So können wir angemessen reagieren und gute Wege finden. Der Kurs unterstützt Väter und Mütter in dieser Zeit des Umbruchs und zeigt Wege, wie sie die Jugendlichen in ihrem Selbstwertgefühl stärken, Grenzen respektvoll setzen und Kooperationen entwickeln können.



Kursleitung	Emmy Brantschen Systemtherapeutin ZSB Martin Blatter Erwachsenenbildner, Theologe www.eheundfamilie.ch eheundfamilie@cath-vs.org Tel. 027 329 18 14
Beginn	Dienstag, 05. September 2023
Anmeldung	schriftlich bis 25. August 2023
Dauer	3 x dienstags
Kursdaten	05./12. September und 03. Oktober 2023
Zeit	19.00 – 22.00 Uhr
Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
Kursgeld	CHF 90.00 Einzelperson CHF 150.00 Paar

Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden

Aktiv gegen Osteoporose Starke Haltung trainieren Kurs A (GWOST01)

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, dipl. Physiotherapeutin Tel. 078 797 11 88	Beginn	Donnerstag, 14. September 2023
Kursinhalt	Kräftigung der Muskulatur, Rückenschule, Erhalten der Beweglichkeit, Erlernen von einfachen Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen, Gleichgewichtstraining, Alltagstipps	Anmeldung	schriftlich bis 01. September 2023
Mitbringen	Bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe/Socken, Matte	Dauer	10 x donnerstags
		Zeit	10.00 – 11.00 Uhr
		Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
		Kursgeld	CHF 120.00

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, Mentaltrainerin Tel. 079 427 28 82
Teilnehmerzahl	max. 8 Personen
Mitbringen	Yogamatte und Decke

Kurs A (GWAUT01)

Beginn	Montag, 18. September 2023
Anmeldung	schriftlich bis 08. September 2023
Dauer	6 x montags
Zeit	19.00 – 20.00 Uhr
Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
Kursgeld	CHF 150.00



Kurs B (GWZAUT02)

Beginn	Montag, 06. November 2023
Anmeldung	schriftlich bis 27. Oktober 2023
Dauer	6 x montags
Zeit	19.00 – 20.00 Uhr
Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
Kursgeld	CHF 150.00

Boccia Kurs (GWBOC01)

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

Kursleitung	Franco Pecchio Mitglied Boccia-Club Naters	Beginn	Mittwoch, 08. November 2023
		Anmeldung	schriftlich bis 27. Oktober 2023
		Dauer	4 x mittwochs
		Zeit	18.30 – 20.30 Uhr
		Ort	Boccia Halle, Naters
		Kursgeld	CHF 100.00

Kontemplation – Sitzen in Stille Kurs A (GWKON01)

Hektik, Lärm und innere Unruhe bestimmen oft unseren Alltag. Wie Ruhe finden? Indem wir durch Meditation Raum für eine äussere Stille schaffen, erfahren wir auch die innere Stille. Sitzend auf dem Meditationskissen lassen wir uns in die Stille fallen.

Kursleitung	Robert Zimmermann, Kontemplationslehrer Via Integralis Tel. 077 447 57 59	Beginn	Freitag, 03. November 2023
Kursinhalt	Kurze Einführung mit Impuls, dann Meditation in Stille: 2 Sitzeinheiten à 25 Minuten, dazwischen 5 Minuten Gehmeditation	Anmeldung	schriftlich bis 13. Oktober 2023
Mitbringen	Bequeme Kleidung (Trainer) Meditationskissen oder Meditationsbank Meditationsmatte oder eine Decke	Dauer	5 x freitags
		Zeit	09.00 – 10.00 Uhr
		Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
		Kursgeld	CHF 130.00

Pilates Kurs A (GWPILO1)

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.

Kursleitung	Daniela Fux, Pilatesinstructorin Tel. 079 474 46 83	Beginn	Dienstag, 05. September 2023
Kursinhalt	Der Kurs richtet sich sowohl an AnfängerInnen als auch an Teilnehmende, die bereits Pilatesvorkenntnisse haben.	Anmeldung	schriftlich bis 25. August 2023
Mitbringen	Yoga- oder Gymnastikmatte, Handtuch, Trinkflasche	Dauer	Jahreskurs (28 Lektionen)
Anmerkung	Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Die Anmeldung ist für ein Jahr verbindlich (Rücktritt siehe Seite 3).	Zeit	08.00 – 09.00 Uhr
		Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
		Kursgeld	CHF 196.00 pro Halbjahr. Die Kurskosten sind halbjährlich fällig.

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, dipl. Qigonglehrerin Tel. 078 657 59 33	Beginn	Mittwoch, 06. September 2023
Kursinhalt	Der Kurs richtet sich an AnfängerInnen und Teilnehmende, die bereits Vorkenntnisse im Qigong haben.	Anmeldung	schriftlich bis 25. August 2023
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke	Dauer	12 x mittwochs
Anmerkung	Der Qigong-Kurs kann auch als Jahreskurs gebucht werden.	Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
		Kursgeld	CHF 192.00
		Kurs A1 (GWQIG01)	
		Zeit	09.00 – 10.00 Uhr
		Kurs B1 (GWQIG02)	
		Zeit	18.00 – 19.00 Uhr

Qigong für Alle (GWQIA01)

Was lernst du im Kurs? Qigong tut uns allen gut. Alle Menschen können Qigong machen. Qigong ist gesund. Beim Qigong können wir: Ruhe finden, neue Kraft schöpfen und unsere Gesundheit stärken.

Kursleitung	Sonja Walpen, dipl. Qigonglehrerin, mit Kursassistenz Isabell Müller
Kursinhalt	Wir machen einfache Qigong-Übungen. Wir lernen neue Bewegungen kennen. Wir bewegen uns langsam und fließend. Die Qigong-Übungen machen unseren Körper stark. Beim Qigong können wir uns entspannen. Wir üben uns zu konzentrieren.
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke



Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Verein ERWOplus statt.

Brauchst du Unterstützung für die Teilnahme am Kurs, dann melde dich doch bitte bis spätestens 27. Oktober 2023 bei der Geschäftsstelle von ERWOplus telefonisch (Anita Heinzmann, 077 481 44 54, erreichbar mittwochs) oder per Mail an info@erwoplus.ch. www.erwoplus.ch

Beginn	Dienstag, 07. November 2023
Anmeldung	schriftlich bis 27. Oktober 2023
Dauer	7 x dienstags
Zeit	18.00 – 19.00 Uhr
Ort	Zentrum Mission, Saal Blatten
Kursgeld	CHF 70.00

Feldenkrais Gruppenlektionen – Bewusst durch Bewegung Kurs A (GWFELO1)

Die Bewegungsabfolgen werden mündlich angeleitet. Sie bewegen sich spielerisch und verfeinern dabei Ihre Wahrnehmung. Durch die sanft ausgeführten Bewegungen lernen Sie Ihre Bewegungsmuster besser kennen. Sie experimentieren, probieren Neues aus und entdecken dabei neue Bewegungsmöglichkeiten und Zusammenhänge.

Kursleitung	Sonja Walpen, Feldenkraislehrerin für Gruppen Tel. 078 657 59 33	Beginn	Mittwoch, 08. November 2023
Kursinhalt	Feldenkrais eignet sich für Menschen jeden Alters, die ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden stärken und ihre Lebensqualität verbessern möchten.	Anmeldung	schriftlich bis 27. Oktober 2023
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Kopfunterlage	Dauer	7 x mittwochs
Anmerkung	Der Feldenkrais-Kurs kann auch als Jahreskurs gebucht werden.	Zeit	10.15 – 11.15 Uhr
		Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
		Kursgeld	CHF 112.00

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, dipl. Physiotherapeutin Tel. 078 797 11 88	Beginn	Donnerstag, 14. September 2023
Kursinhalt	In diesem Kurs lernen Sie, den Rücken im Alltag richtig zu belasten (Heben, Tragen ...). Mit verschiedenen Hilfsmitteln werden Sie lernen, den Rücken zu mobilisieren, zu kräftigen und die Muskeln zu dehnen.	Anmeldung	schriftlich bis 01. September 2023
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Matte	Dauer	10 x donnerstags
		Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
		Kursgeld	CHF 120.00
		Kurs A1 (GWRUC01)	
		Zeit	09.00 – 10.00 Uhr
		Kurs B1 (GWRUC02)	
		Zeit	18.00 – 19.00 Uhr
		Kurs C1 (GWRUC03)	
		Zeit	19.00 – 20.00 Uhr

Sanftes Yoga auf der Akupressur-Yantramatte (GWYGY01)

Die Akupressurmatten hilft dir bei Nacken-, Rücken- und Kopfschmerzen. Die Durchblutung wird verbessert und aktiviert die Akupressurpunkte in deinem Körper.



Kursleitung	Dorli Sprung-Schnydrig YogaGym Lehrerin Tel. 079 784 87 17
Beginn	Dienstag, 12. September 2023
Anmeldung	schriftlich bis 01. September 2023
Dauer	5 x dienstags
Zeit	18.30 – 19.30 Uhr
Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
Kursgeld	CHF 90.00

Yogakurs Kurs A (GWY GK01)

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

Kursleitung	Stefanie Ammann, Yogalehrerin SYV, ausgebildet an der Yoga University in Villeret/BE. Mehrjährige, regelmässige Unterrichtserfahrung und Praxis im Eigenstudium und in Weiterbildungen. Tel. 079 367 71 98	Beginn	Dienstag, 31. Oktober 2023
Mitbringen	Bequeme, lockere Kleidung (z. B. Trainer), Decke, rutschfeste Yogamatte	Anmeldung	schriftlich bis 13. Oktober 2023
Anmerkung	Die Anmeldung ist für ein Jahr verbindlich (Rücktritt siehe Seite 3).	Dauer	Jahreskurs (20 Lektionen)
		Zeit	19.30 – 20.45 Uhr
		Ort	UG Bibliothek
		Kursgeld	CHF 160.00 pro Halbjahr. Die Kurskosten sind halbjährlich fällig.

Zumba Kurs A (GWZUM01)

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

Kursleitung	Hannelore Manz, Zumba® Instruktorin Tel. 078 605 48 23	Beginn	Dienstag, 05. September 2023
Anmerkung	Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Die Anmeldung ist für ein Jahr verbindlich (Rücktritt siehe Seite 3).	Anmeldung	schriftlich bis 25. August 2023
		Dauer	Jahreskurs (28 Lektionen)
		Zeit	20.00 – 21.00 Uhr
		Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
		Kursgeld	CHF 196.00 pro Halbjahr. Die Kurskosten sind halbjährlich fällig.

Genuss und Küche

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 KursleiterInnen gefunden, die Ihnen ihre Liebe zur Küche und zum Kochen authentisch wiedergeben können.

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

Asiatische Küche Kurs A (GKASK01)

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	Jovanovic-Anthasa O o.anthasa@valaiscom.ch	Beginn	Montag, 18. September 2023
Kochprogramm	Frühlingsrollen (18. September) Poulet mit Cashewnüssen (25. September)	Anmeldung	schriftlich bis 08. September 2023
		Dauer	2 x montags
		Zeit	18.00 – 21.00 Uhr
		Ort	Schulhaus Bammatta, Zi. 114
		Kursgeld	CHF 60.00 (CHF 40.00 Essenskosten sind bar an die Kursleitung zu entrichten)

«ChochträFF» – vegan (GKVEG01)

Vegan und gut versorgt ist einfach, wenn du verschiedene Lebensmittelkombinationen kennst und informiert bist, welche Nährstoffe speziell beachtet werden. Im «ChochträFF» erfährst du, wie verschiedene pflanzliche Lebensmittel die Alltagsküche bereichern. Zusammen kochen und geniessen wir ein veganes 3-Gang-Menü.

Kursleitung	Flavia Salzgeber, Ernährungstrainerin SHS Tel. 078 749 80 12, flavia@flowfood.ch	Beginn	Mittwoch, 08. November 2023
Mitbringen	Kochschürze und Schreibzeug	Anmeldung	schriftlich bis 27. Oktober 2023
		Dauer	1 x mittwochs
		Zeit	19.00 – 22.00 Uhr
		Ort	Schulhaus Bammatta, Zi. 114
		Kursgeld	CHF 55.00 (3-Gang-Menü, Getränke und Unterlagen)

Degustationskurs Wein (GKDKWS01)

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, Sommelier FA Tel. 079 505 11 71	Beginn	Donnerstag, 09. November 2023
		Anmeldung	schriftlich bis 27. Oktober 2023
		Dauer	5 x donnerstags
		Zeit	19.30 – 21.00 Uhr
		Ort	Schlossweg 13
		Kursgeld	CHF 250.00

Kochen über dem offenen Feuer

Zusammen mit der Autorin von «Choschtgänger» tauchen Sie in das Handwerk des Kochens über dem offenen Feuer ein und erleben anhand praktischer Arbeiten das elementare Zusammenspiel von Holz, Feuer, Zubereitungsarten, Technik und der Lebensmittel. Erkunden Sie Facetten der heimischen Esskultur bis hin zu den fast vergessenen traditionellen Walliser Gerichten.

Kursleitung	Jessica Albrecht, Köchin Tel. 079 368 24 23	Ort	wird vor Kursbeginn bekannt gegeben (Region Naters/Mund)
Mitbringen	Teller, Besteck und eine Tasse	Kursgeld	CHF 70.00 (Lebensmittelkosten sind bar vor Ort zu bezahlen)
Kursinhalt	Kennenlernen der traditionellen Walliser Gerichte, Grundtechniken des Kochens über dem offenen Feuer erlernen, gemeinsames Kochen eines traditionellen Menüs	Kurs A (GWFEU01)	
Lernziel	Sie beherrschen die Grundtechniken des Kochens und den sicheren Umgang mit Lebensmitteln. Sie können selbstständig einfache Gerichte kreieren und auf dem Feuer zubereiten.	Beginn	Freitag, 15. September 2023
Teilnehmerzahl	max. 14 Personen, mind. 6 Personen Mindestalter 18 Jahre	Anmeldung	schriftlich bis 01. September 2023
		Dauer	1 x freitags
		Zeit	17.00 – 22.00 Uhr
		Kurs B (GWFEU02)	
		Beginn	Samstag, 16. September 2023
		Anmeldung	schriftlich bis 01. September 2023
		Dauer	1 x samstags
		Zeit	17.00 – 22.00 Uhr

Kreativität und Musik

Einführung ins Handlettering **Kurs A (KMHAN01)**

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 Egel, Primarlehrerin, Tel. 078 756 39 05	Beginn	Dienstag, 31. Oktober 2023
Kursinhalt	Verschiedene Schriftarten, Faux Calligraphy, Brushlettering, Schmuckelemente, Doodles und Blumenornamente	Anmeldung	schriftlich bis 13. Oktober 2023
Mitbringen	Bleistift, Gummi, Lineal, schwarzer Fineliner (wasserfest), unliniertes Notizpapier. Falls vorhanden: Farb- und Filzstifte, Brushpens und Gel-Pens.	Dauer	2 x dienstags
Teilnehmerzahl	max. 10 Personen, mind. 6 Personen	Zeit	18.30 – 21.00 Uhr
		Ort	Schulhaus Turmmatta, Zi 26
		Kursgeld	CHF 75.00 inkl. Material

Musikerlebnis für Erwachsene **Kurs A (KMERW01)**

Tauche Sie ein in die Welt der Musik, der Trommeln und Instrumenten aus der ganzen Welt. Gemeinsam spielen und klingen wir, singen Lieder, finden Ausdruck mit Musik im persönlichen Erlebnis und erkennen die Musik in DIR selber. Keine Vorkenntnisse nötig.

Kursleitung	Ephraim Salzmann Musiker & Leiter für entwicklungsorientierte Musik Tel. 077 409 51 42, email@spillrüm.ch	Beginn	Dienstag, 03. Oktober 2023
		Anmeldung	schriftlich bis 22. September 2023
		Dauer	2 x dienstags
		Zeit	19.00 – 21.00 Uhr
		Ort	Spielraum, Kiesweg 8, Naters
		Kursgeld	CHF 40.00 Einzelperson CHF 65.00 Paar

KlangMassage Klangerlebnis für Körper und Geist ohne Körperberührung Kurs A (KMERL01)

KlangMassage? Mit Muskelmassage hat dies nichts zu tun, sondern nur mit Klang. Mit Hilfe von Klangschalen, Stimmgabeln und Schwingungen wird dein Körper komplett mit Schall durchströmt und aktiviert.

Kursleitung	Ephraim Salzmann Musiker & Leiter für entwicklungsorientierte Musik Tel. 077 409 51 42, email@spillrüm.ch	Beginn	Mittwoch, 04. Oktober 2023
Kursinhalt	Innere Spannungen werden gelöst, Verstimmungen harmonisiert sowie Körper und Geist gestärkt. Eine Klangreise für Körper & Geist für Gesundheit, Wohlbefinden & inneren Frieden (keine Körpermassage, keine Muskelmassage, kein Handanlegen, reine Klangeinwirkung).	Anmeldung	schriftlich bis 22. September 2023
		Dauer	2 x mittwochs
		Zeit	19.00 – 21.00 Uhr
		Ort	Spielraum, Kiesweg 8, Naters
		Kursgeld	CHF 85.00 Einzelperson CHF 145.00 Paar

Dru(e)ck dich aus! Gelatine-Druck (KHDRU01)

Wir erproben den Gelli-Druck mit selbst hergestellten Gelatine-Platten. Der Gelli-Druck ist ein Druckverfahren, das zur Monoprint-Technik gehört. So entsteht bei jedem Druckabzug ein Unikart. Der spielerische Umgang mit Farbe, Schablonen aus Papier, Netzen, Schnüren und anderen Materialien ist leicht zu erlernen, sodass in kurzer Zeit viele Bilder mit lebendigen Oberflächen entstehen.

Kursleitung	Gina Schmidhalter mit Kursassistenz Klara Ittig	Beginn	Dienstag, 05. Dezember 2023
Teilnehmerzahl	max. 10 Personen	Anmeldung	schriftlich bis 14. November 2023
	mind. 6 Personen	Dauer	3 x dienstags

Zeit	18.00 – 20.00 Uhr
Ort	Schulhaus Turmmatta, EG
Kursgeld	CHF 80.00 inkl. Material



Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Verein ERWOplus statt.



Brauchst du Unterstützung für die Teilnahme am Kurs, dann melde dich doch bitte bis spätestens 14. November 2023 bei der Geschäftsstelle von ERWOplus telefonisch (Anita Heinzmann, 077 481 44 54, erreichbar mittwochs) oder per Mail an info@erwo-plus.ch. www.erwo-plus.ch



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

Eine Anmeldung ist verbindlich.

VORSCHAU KURSE 2024

	Beginn	Dauer	Kosten
Botanik			
Bonsai	Sa, 13.04.2024	1 x samstags, 09.00 – 12.00 Uhr	65.00
Naturgarten für EinsteigerInnen	Sa, 08.06.2024	1 x samstags, 09.00 – 13.15 Uhr	80.00
Digitale Welt			
Social Media: Instagramm für AnfängerInnen 	Di, 04. Juni 2024	3 x dienstags, 10.30 – 20.00 Uhr	60.00
Persönliche Bildung			
Berufliche Standortbestimmung	Mo, 18.03.2024	2 x montags, 19.00 – 21.00 Uhr	140.00
Was uns als Paar stark macht	Do, 18.01.2024	2 x donnerstags, 19.00 – 22.00 Uhr	90.00/150.00
Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden			
Aktiv gegen Osteoporose Kurs B	Do, 08.02.2024	12 x donnerstags, 10.00 – 11.00 Uhr	144.00
Autogenes Training Kurs C	Mo, 11.03.2024	6 x montags, 19.00 – 20.00 Uhr	150.00
Kontemplation – Sitzen in Stille Kurs B	Fr, 19.01.2024	5 x freitags, 09.00 – 10.00 Uhr	130.00
Pilates Kurs B	Di, 23.01.2024	14 x dienstags, 08.00 – 09.00 Uhr	196.00
Qigong Kurs A2 und B2	Mi, 17.01.2024	14 x mittwochs, 09.00/18.00 Uhr	224.00
Feldenkrais Gruppenlektionen Kurs B	Mi, 17.01.2024	13 x mittwochs, 10.15 – 11.15 Uhr	208.00
Rücken-Fit Kurs A2, B2 und C2	Do, 08.02.2024	12 x donnerstags, 09.00/18.00/19.00 Uhr	144.00
Yogakurs Kurs B	Di, 02.04.2024	10 x dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr	160.00
Yoga für Alle 	Do, 04.04.2024	8 x donnerstags, 18.00 – 19.00 Uhr	80.00
Zumba Kurs B	Di, 23.01.2024	14 x dienstags, 20.00 – 21.00 Uhr	196.00
Genuss und Küche			
Asiatische Küche Kurs B	Mo, 18.03.2024	2 x montags, 18.00 – 21.00 Uhr	100.00
«ChochträFF» – leicht in den Sommer	Mi, 15.05.2024	1 x mittwochs, 19.00 – 22.00 Uhr	55.00
Kreativität und Musik			
Einführung ins Handlettering Kurs B	Mi, 03.04.2024	2 x mittwochs, 19.00 – 21.30 Uhr	75.00
Musikerlebnis für Erwachsene Kurs B	Di, 06.02.2024	2 x dienstags, 19.00 – 21.00 Uhr	40.00/65.00
KlangMassage Kurs B	Mi, 07.02.2024	2 x mittwochs, 19.00 – 21.00 Uhr	85.00/145.00

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



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

Eine Anmeldung ist verbindlich.