

Erwachsenenbildung

«Das ganze Leben ist ein ewiges Wiederanfangen»

(Hugo von Hofmannsthal)

Die Arbeit in der Erwachsenenbildung hat mir sehr gefallen und mein Leben bereichert. Nach 15 Jahren geht nun für mich diese Ära zu Ende. Der Zeitpunkt ist gekommen, um zu danken und mich zu verabschieden. Ein herzliches Vergelt's Gott gilt Reinhard Jossen, Schulleiter PS, und dem Team im Junkerhof für das mir entgegengebrachte Vertrauen und die Unterstützung sowie den Kursleitern und Kursleiterinnen für das Engagement und die sehr angenehme Zusammenarbeit. Aber auch Ihnen, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, danke ich, dass Sie das Angebot wahrgenommen haben und hoffe, dass Sie dies auch weiterhin nutzen.

«Das ganze Leben ist ein ewiges Wiederanfangen» – Mit diesem Zitat verabschiedete ich mich und wünsche Ihnen und Simone Gattlen alles Gute und viel Erfolg.

Marie-Andrée Schaller

Wiederanfangen – ein Schuljahr, ein Vereinsjahr oder auch ein Kursjahr. Für mich ist es in der Erwachsenenbildung ein Neuanfang, für viele ein Wiederanfang. Ich bedanke mich an dieser Stelle bei meiner Vorgängerin Marie-Andrée Schaller für die Einarbeitung sowie bei den Vertretern der Gemeinde für das in mich gesetzte Vertrauen. Mit grosser Freude sehe ich meiner neuen Aufgabe und insbesondere der Zusammenarbeit mit den Kursleiterinnen und Kursleitern entgegen. Liebe Interessierte, packen auch Sie – wie ich – die Chance auf einen Neuanfang. Viele spannende, lehrreiche oder auch kreative Kurse finden Sie in diesem **INFO** der Erwachsenenbildung Naters. Die Angebote und Anmelde-möglichkeiten sind auch im Internet abrufbar unter bildung.naters/eb. Auf der Weiterbildungsseite des «Walliser Bote» werden unsere Kurse ebenfalls regelmässig veröffentlicht. Zögern Sie nicht lange und melden Sie sich schon jetzt für Ihre bevorzugten Kurse an. Wir freuen uns auf Sie!

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, Telefon 079 922 19 02, erwachsenenbildung@naters.ch**

Werte Mitbürgerinnen, werte Mitbürger

«Sobald jemand in einer Sache Meister geworden ist, sollte er in einer neuen Sache Schüler werden.»
(Gerhart Hauptmann, deutscher Schriftsteller)

Die Erwachsenenbildung der Gemeinde Naters bietet seit Jahren ein vielseitiges Weiterbildungsangebot an. Weiterbildung umfasst alle Aktivitäten, die der Vertiefung, Erweiterung oder Erneuerung von Wissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten von Menschen dienen.

Die Leiterin der Stelle für Erwachsenenbildung Marie-Andrée Schaller-Eggs hat zusammen mit den Kursleiterinnen und Kursleitern auch dieses Jahr wieder ein interessantes Kursprogramm zusammengestellt. Dafür danke ich allen Beteiligten ganz herzlich.

Marie-Andrée Schaller-Eggs hat das Amt als Leiterin der Stelle für Erwachsenenbildung am 1. Juli 2019 an ihre Nachfolgerin Simone Gattlen-Eggel übergeben. Sie hat dieses Amt am 1. Juli 2004 übernommen und war somit während 15 Jahren für die Erwachsenenbildung in Naters verantwortlich. In dieser Zeit hat sie das Angebot der Erwachsenenbildung stark diversifiziert und geprägt. Im Namen des Gemeinderats und der Bevölkerung von Naters danke ich Marie-Andrée Schaller-Eggs ganz herzlich für ihre wertvolle Arbeit und ihren steten Einsatz! Simone Gattlen-Eggel wünsche ich viel Erfolg und Befriedigung in der neuen Tätigkeit.

Ihnen, werte Mitbürgerinnen und Mitbürger, wünsche ich viel Freude bei einem Kurs der Natischer Erwachsenenbildung.

Franz Ruppen
Gemeindepräsident



INHALTSVERZEICHNIS

Allgemeine Hinweise	3	Rücken-Fit	15
		Schüssler Salze kennen lernen	16
Sprachkurse	4	Yogakurs	16
Deutsch für Fremdsprachige	4	Zumba	16
Italienisch	4		
Englisch	4	Schminken	17
Englisch für Kids	4	Make-up Grundlagen	17
Französisch	5	Gepflegtes Make-up für die reife Frau	17
Spanisch	5	Make-up mal anders	18
		Make-up schnell und einfach	18
Digitale Welt	5	Summer Beauty Make-up	19
Erste Schritte am Computer	5	Teenie Schminken	19
Excel Einführung	6		
Word Einführung	6	Kochkurse	20
Fotobuch digital gestalten (mit Ifolor)	6	Grillkurs August	20
Fotografie Grundlagen	7	Italienische Küche	20
Lerne deine Digitalkamera kennen	7	Saisonale Küche	20
		Gerichte mit saisonalen Zutaten	
Lebensfragen	8	Gesunde, leichte Küche	20
Erfolg durch Kompetenz –	8	Fleischvariationen	20
Sich selbst und (dadurch) andere verstehen		Rezepte für viele Fleischsorten	
Wo ist der Himmel?	9	Sous vide	20
Mit Kindern über Sterben, Tod und Trauer sprechen		Kochen im Vakuumbeutel	
Heitere Feierabende	9	Finger Food	21
Maskenseminar	9	Vegetarische Küche	21
Meditation Achtsamkeit	10	Internationale Küche	
Mindfulness im Alltag leben		Grillieren	21
		Fleisch, Feuer und Phantasie	
Elternbildung	10	Weindegustation	21
Muss ich alles 100 Mal sagen?	10	Degustationskurs Wein	21
Tabu Aggression	11		
Ein Vortrags- und Dialogabend für Eltern, Lehrpersonen und Interessierte		Kreatives Gestalten	22
Raus aus der Stressfalle	11	Gartenstecker aus Glas	22
Was entspannt den Alltag?		Grabschmuck für den Winter	22
Wie man Kinderbilder nicht betrachten soll	11	Osterkranz	22
Wenn Kinder die Wut packt	12	Zum Legen oder Hängen	
		Pflanzen	23
Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden	12	Bonsai	23
Aktiv gegen Osteoporose	12	Lebende Kunstwerke und ihre Gestaltung	
Starke Haltung trainieren			
Atem, Bewegung und Ton nach Ilse Middendorf	13	Kurse 2019/20 und Anmeldetalons	24
Autogenes Training	13		
Boccia Kurs	13		
Pilates	14		
Qigong	14		
Gesundheitsfördernde Übungen zur Stärkung von Körper und Geist			

Allgemeine Hinweise

Kursdaten

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

Schulferien 2019/20

Herbstferien	11.10.2019 – 28.10.2019
Weihnachtsferien	20.12.2019 – 06.01.2020
Sportferien	21.02.2020 – 09.03.2020
Ostern	09.04.2020 – 14.04.2020
Maiferien	15.05.2020 – 25.05.2020

ANREGUNGEN UND KONTAKT

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

Stelle für Erwachsenenbildung

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

Anzahl Teilnehmer

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

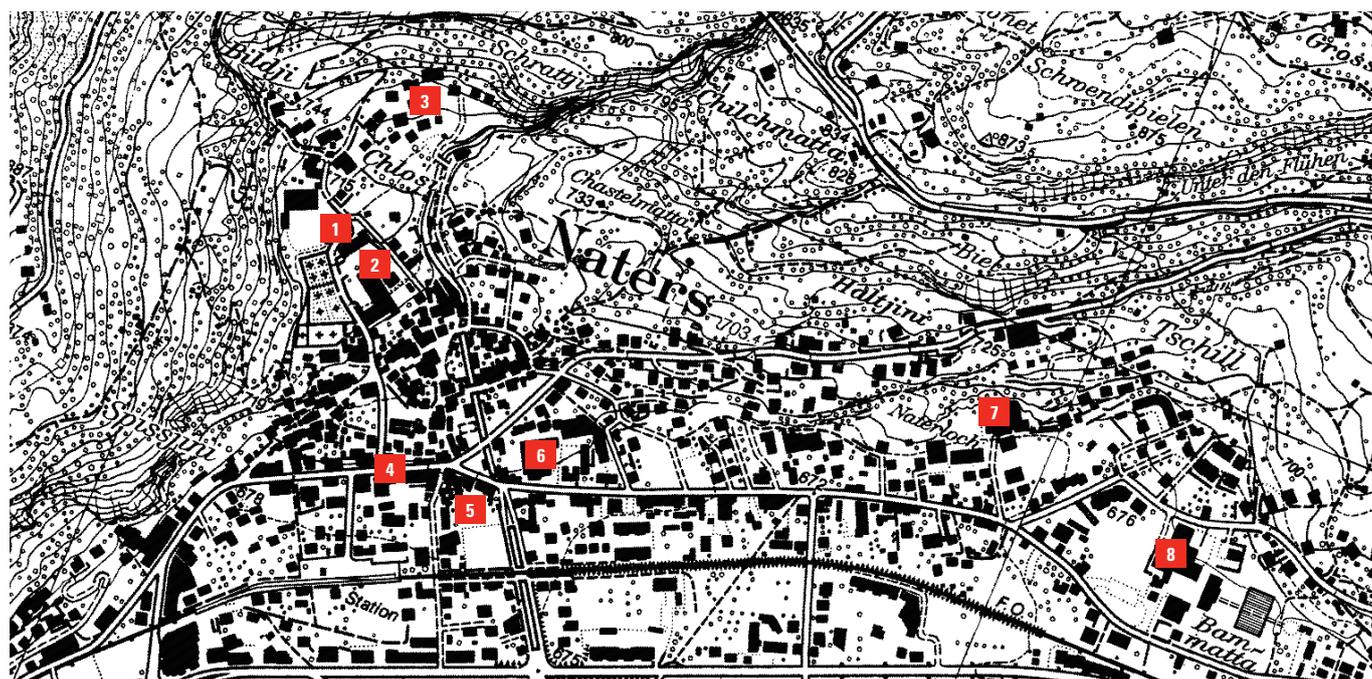
Anmeldung

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

Kursgeld/Rückerstattungen/Versicherung

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

KURSLOKALITÄTEN



1 Schulhaus Ornavasso

3 Schlossweg 13

5 Boccia Halle

7 Gärtneri Ritter

2 Schulhaus Turmmatta

4 UG Gemeindebibliothek

6 Zentrum Missione

8 Schulhaus Bammatta

Sprachkurse

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

Teilnehmer	mindestens 6 Personen, bei weniger Teilnehmern entsprechende Kursgelderhöhung oder Kürzung der Lektionen.
Anmeldung	schriftlich bis 07. September 2019
Dauer	Die Kurse finden wöchentlich statt, aufgeteilt auf zwei Semester zu je 15 Abenden à 1 ½ Stunden.

Deutsch für Fremdsprachige

Anfängerstufe 1 (SPDFF01)

Kursleitung	Bernadette Kummer
Kursgeld	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 311
Beginn	Dienstag, 17. September 2019
Dauer	18.00 – 19.30 Uhr

Englisch

Anfängerstufe 1 (SPENG01)

Kursleitung	Margret Rohmeder
Kursgeld	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 408
Beginn	Mittwoch, 18. September 2019
Dauer	19.30 – 21.00 Uhr

Anfängerstufe 2 (SPENG02)

Kursleitung	Margret Rohmeder
Kursgeld	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 408
Beginn	Mittwoch, 18. September 2019
Dauer	18.00 – 19.30 Uhr

Konversation (SPENG03)

Kursleitung	Margret Rohmeder
Kursgeld	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 408
Beginn	Dienstag, 17. September 2019
Dauer	18.00 – 19.30 Uhr

KURSLEITERINNEN SPRACHEN



Maria Luisa Acosta Spanisch / Englisch für Kids	Tel. 076 478 86 77
Anna Catalano Battaglia Italienisch	Tel. 078 716 45 61
Bernadette Kummer Deutsch für Fremdsprachige	Tel. 027 927 42 41
Margret Rohmeder Englisch	Tel. 079 196 95 35
Ursula Wagner Französisch	

Italienisch

Anfängerstufe 1 (SPITA01)

Kursleitung	Anna Catalano Battaglia
Kursgeld	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 311
Beginn	Donnerstag, 19. September 2019
Dauer	18.00 – 19.30 Uhr

Englisch für Kids (SPENK01)

Kursleitung	Maria Luisa Acosta
Kursgeld	CHF 50.00/Kind/Monat (4 – 5 Kinder) CHF 60.00/Kind/Monat (3 Kinder)
Ort	Schulhaus Turmmatta, Zi 16
Beginn	Donnerstag, 19. September 2019
Dauer	2 x pro Monat donnerstags 16.30 – 18.00 Uhr

Französisch

Anfängerstufe 2 (SPFRA01)

Kursleitung	Ursula Wagner
Kursgeld	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 401
Beginn	Dienstag, 17. September 2019
Dauer	19.30 – 21.00 Uhr

Konversation (SPFRA02)

Kursleitung	Ursula Wagner
Kursgeld	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 401
Beginn	Donnerstag, 19. September 2019
Dauer	18.00 – 19.30 Uhr

Spanisch

Anfängerstufe 1 (SPSPA01)

Kursleitung	Maria Luisa Acosta
Kursgeld	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 401
Beginn	Mittwoch, 18. September 2019
Dauer	19.30 – 21.00 Uhr

Anfängerstufe 2 (SPSPA02)

Kursleitung	Maria Luisa Acosta
Kursgeld	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 401
Beginn	Mittwoch, 18. September 2019
Dauer	18.00 – 19.30 Uhr

Digitale Welt

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

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

KURSLEITER INFORMATIK



Reinhard Imhof	Tel. 027 924 32 22
Orientierungsschullehrer	
Felix Ruppen	Tel. 027 923 39 89
pens. Orientierungsschullehrer	
Katja Schmid	Tel. 079 765 78 61
Fotografin	
Kurt Schmid	Tel. 027 923 32 10
Orientierungsschullehrer	

Erste Schritte am Computer

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

Kursinhalt	Den Computer kennenlernen Mit Windows beginnen Dateien erstellen, speichern, öffnen, ändern, ordnen Windows anpassen und einrichten Eine Einladung mit WordPad schreiben Einstieg ins Internet: Daten suchen, herunterladen, drucken E-Mail für alle möglich Sicherheitsfragen
Kursgeld	CHF 320.00 inkl. Kursunterlagen
Teilnehmerzahl	mind. 3 Personen

Kurs A (PCEIN01)

Beginn	Mittwoch, 18. September 2019
Anmeldung	schriftlich bis 06. September 2019
Dauer	4 x mittwochs 19.00 – 21.00 Uhr

Kurs B (PCEIN02)

Beginn	Montag, 13. Januar 2020
Anmeldung	schriftlich bis 30. Dezember 2019
Dauer	4 x montags 19.00 – 21.00 Uhr

Excel Einführung (PCEXE01)

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

Kursinhalt	Grundlagen Tabellenkalkulation Gestaltung der Tabellen Zahlen und Datumsformat Berechnungen mit Formeln und Funktionen Tabellenausdruck gestalten Praktische Alltagsbeispiele erarbeiten	Voraussetzung	PC-Einführungskurs oder gleichwertige Vorkenntnisse
		Kursgeld	CHF 320.00 inkl. Kursunterlagen
		Beginn	Montag, 20. Januar 2020
		Anmeldung	schriftlich bis 06. Januar 2020
		Dauer	4 x montags 19.00 – 21.00 Uhr

Word Einführung

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

Kursinhalt	Was ist Word? Arbeitsoberfläche, Grundlagen der Textverarbeitung Texte überarbeiten und korrigieren Hilfefunktionen von Word Grundlagen der Textgestaltung Weiterführende Textgestaltung Tabellen Drucken mit Word Autotexte Rechtschreibung Silbentrennung Synonyme	Voraussetzung	PC-Einführungskurs Kenntnisse des Betriebssystems Windows
		Kursgeld	CHF 320.00 inkl. Kursunterlagen
		Kurs A (PCW0E01)	
		Beginn	Mittwoch, 13. November 2019
		Anmeldung	schriftlich bis 30. Oktober 2019
		Dauer	4 x mittwochs 19.00 – 21.00 Uhr
		Kurs B (PCW0E02)	
		Beginn	Montag, 23. März 2020
		Anmeldung	schriftlich bis 09. März 2020
		Dauer	4 x montags 19.00 – 21.00 Uhr

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 Schmid	Voraussetzung	Grundkenntnisse Computer
Kursinhalt	Gestaltungsgrundsätze Demonstration der Ifolor Fotobuch-Software Bildauswahl Fotobuch-Assistent Individuelle Gestaltung Spezialeffekte	Kursgeld	CHF 90.00
		Teilnehmerzahl	max. 8 Personen
		Beginn	Dienstag, 05. November 2019
		Anmeldung	schriftlich bis 22. Oktober 2019
		Dauer	1 x dienstags 19.00 – 22.00 Uhr

Fotografie Grundlagen (PCFOG01)

Dieser Fotokurs ist ganz nach dem Motto «Dich motivieren zum Fotografieren!» In diesem Grundlagenkurs lernen Sie die wichtigsten Grundlagen der Fotografie wie Blende, Verschlusszeit und ISO-Empfindlichkeit kennen. In einer guten Mischung aus Theorie und praktischen Beispielen erfahren Sie mehr über diese Elemente, sehen, was bei den verschiedenen Einstellungen passiert und lernen Ihre Kamera besser bedienen. In diesem Grundkurs beginnen wir bei Null und erlernen das ABC der Fotografie.

Kursleitung	Katja Schmid	Voraussetzung	Eigene, digitale Spiegelreflexkamera oder Systemkamera mit der Möglichkeit Blende, Verschlusszeit, ISO-Empfindlichkeit einzustellen
Kursinhalt	Das Zusammenspiel von Blende und Verschlusszeit Was ist der ISO Wert? Belichtungsprogramme an der Kamera (Automatik, Zeitvorwahl, Blendenvorwahl und manuelle Funktion) Auto- und manueller Fokus Ablezen des Belichtungsmessers Belichtungsmessmethoden Schärfentiefe Weissabgleich Wahl des richtigen Objektivs Bildaufbau Beurteilen der Lichtsituation Wann und bei welchen Aufnahmen ist ein Stativ erforderlich? Welche Filter machen Sinn?	Kursgeld	CHF 210.00
		Ort	Zentrum Missione, Saal Geimen
		Teilnehmerzahl	max. 8 Personen
		Beginn	Mittwoch, 09. Oktober 2019
		Anmeldung	schriftlich bis 25. September 2019
		Dauer	1 x mittwochs 09.00 – 16.00 Uhr Vormittag: Theorieteil mit Praxis- elementen im Schulungsraum Nachmittag: Umsetzung erlernte Elemente in die Praxis Mittagspause: 12.00 – 13.00 Uhr in Eigenverantwortung

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 Schmid	Voraussetzung	Eigene Digitalkamera mit manuell verstellbarer Blende und Belichtungszeit
Kursinhalt	Verschiedene Funktionen der Kamera kennen lernen Praktische Anwendung	Kursgeld	CHF 90.00
		Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 304
		Teilnehmerzahl	max. 8 Personen
		Beginn	Dienstag, 14. Januar 2020
		Anmeldung	schriftlich bis 31. Dezember 2019
		Dauer	1 x dienstags 19.00 – 22.00 Uhr

Impressum

INFO erscheint
6 bis 8 Mal pro Jahr
43. Jahrgang, August 19
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

Lebensfragen

Erfolg durch Kompetenz –

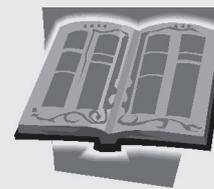
Sich selbst und (dadurch) andere verstehen (LFEDK01)

Soziale Kompetenzen helfen uns, mit anderen in Verbindung zu treten, uns zu integrieren und wirkungsvoll zu kommunizieren. In vielen Bereichen des täglichen Lebens machen soziale Kompetenzen den Unterschied aus. Je besser man sich selbst kennt, desto erfolgreicher kann man sich entfalten. Unser Lebensglück hängt ganz wesentlich davon ab, dass wir uns selbst und andere immer besser verstehen lernen. Das ist ein lebenslanger Prozess mit immer wieder neuen Herausforderungen.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die Interesse haben, sich mit ihrer Persönlichkeit auseinanderzusetzen und ihre Beziehungs- und Kommunikationskompetenz zu erweitern, sei es als Privatperson oder im beruflichen Kontext.

Kursleitung	Kilian Salzmann
Kursinhalt	1. Abend: Verstehen der eigenen persönlichen Kompetenzen; Grundrichtung der eigenen Persönlichkeit entdecken nach GPI-Methode 2. Abend: Kooperationsfördernde Fähigkeiten/Qualitäten entwickeln, die das Zusammenleben fördern und das eigene Leben angenehmer gestalten lassen, kurze Einführung in die Individualpsychologie 3. Abend: Treibende Kräfte des eigenen Lebens verstehen und analysieren (eigenen Lebensstil verstehen – auch auf dem Hintergrund der Vergangenheit) 4. Abend: Bewusstes Gestalten von Veränderungsprozessen (Erneuern durch neues Denken)
Ziel	Verbessertes Selbstbewusstsein Mehr Verständnis und Respekt für sich und andere Weniger Missverständnisse und zufriedener Beziehungen Realistische Erwartungen an sich und an andere Weniger falsche Hoffnungen und Enttäuschungen Mehr Sicherheit und Freude im Umgang mit Menschen Gesteigerte Sozialkompetenz und mehr Lebensqualität

KURSLEITERINNEN LEBENSFRAGEN



Carine Andenmatten-Tschopp dipl. Mal-, Gestaltungs- und Imaginationstherapeutin, dipl. Logopädin, familylab Seminarleiterin	Tel. 079 706 26 88
Nadine Anthamatten Humor- und Potenzialcoach, HR-Fachfrau mit eidg. Fachausweis	Tel. 079 265 50 33
Kilian Salzmann Lic. theol. und dipl. Coach SCA, betrieblicher Mentor eidg. FA, Theologe	Tel. 079 329 33 19
Fabienne Schmidhalter dipl. Naturheilpraktikerin, Fachfrau Gesundheit	Tel. 079 609 79 99
Caroline Walker Miano Sterbe- und Trauerbegleiterin, Stellenleiterin und Präsidentin Oberwalliser Verein für Sterbe- und Trauerbegleitung, Kinderbuchautorin	Tel. 078 832 99 95

Kursgeld	CHF 200.00 inkl. Kursunterlagen und Auswertung des eigenen Persönlichkeitsprofils nach GPI©
Teilnehmerzahl	mind. 10 Personen
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 502
Beginn	Mittwoch, 30. Oktober 2019
Anmeldung	schriftlich bis 16. Oktober 2019
Dauer	4 x mittwochs 19.30 – 21.00 Uhr

Wo ist der Himmel?

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

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

Kursleitung	Caroline Walker Miano	Kursgeld	CHF 140.00 ohne Verpflegung
Kursinhalt	Was heisst es, tot zu sein – warum muss man sterben – sterben Kinder auch – wo gehen die Toten hin – was bleibt hier – müssen die Haare auf der Erde bleiben und viele Fragen mehr werden am Ende des Tages klarer beantwortet werden können. Auf feine und zarte Art in Berührung gehen mit einem schwierigen, emotionalen Thema, ist Ziel des Seminars. Sich vorbereiten auf ein Gespräch über Leben und Sterben aus der Sicht von Kindern jeder Altersstufe.	Ort	Zentrum Missione, Saal Geimen
		Beginn	Samstag, 05. Oktober 2019
		Anmeldung	schriftlich bis 21. September 2019
		Dauer	1 x samstags 09.00 – 17.00 Uhr

Heitere Feierabende

Haben Sie Rücken- oder Nackenschmerzen von langen Arbeitstagen? Begleiten Sie die Sorgen des strengen Arbeitstages bis nach Hause oder gar in die Nacht? Wünschen Sie sich vielleicht, den Kopf freizubekommen und gelassener zu werden? Belasten Sie Konfliktsituationen in der Familie oder im Betrieb? Oder möchten Sie sich einfach so eine heitere Auszeit gönnen?

Kursgeld CHF 75.00
Ort Zentrum Missionen, Saal Geimen

Kursleitung Nadine Anthamatten
Kursinhalt In dieser Stunde lassen wir durch heitere Impulse und in-niges Lachen die Alltagsorgen für einen Moment hinter uns. Wir lernen Methoden und Techniken kennen, die gut im täglichen Leben umsetzbar sind, um leichter durchs Leben zu gehen. Dabei reduzieren wir Stress, entspannen und öffnen uns für eine neue Qualität von Begegnungen.

Kurs A (LFFAB01)
Beginn Montag, 18. November 2019
Anmeldung schriftlich bis 04. November 2019
Dauer 4 x montags
18.30 – 19.30 Uhr

Kurs B (LFFAB02)
Beginn Dienstag, 14. April 2020
Anmeldung schriftlich bis 31. März 2020
Dauer 4 x dienstags
18.30 – 19.30 Uhr

Maskenseminar (LFMAS01)

In vielen Kulturen werden Masken in unterschiedlicher Form bei rituellen Zeremonien oder bei Tanz- und Theateraufführungen verwendet. Die Maske ist archaisch und archetypisch. Sie ist aufgeladen mit einer einzigartigen, vitalen Kraft. Sie offenbart, was im Innersten darauf wartet, ans Licht zu kommen. Verborgenes, Vergessenes und Nichtbeachtetes zeigt sich uns.

Kursleitung Carine Andenmatten-Tschopp
Voraussetzung Die Bereitschaft, sich auf sich selbst einzulassen.
Kursinhalt Es geht darum, unser Selbstbild zu erweitern. Es gibt viele Aspekte, Talente, Gaben oder Potentiale, die uns bis jetzt in unserem Dasein verborgen geblieben sind. Diese gehören auch zu unserer Ganzheit und wollen entdeckt, gesehen und integriert werden. An diesen drei Seminartagen bauen wir selber eine Maske (ohne Leistungsdruck und künstlerische Ansprüche) und setzen sie in einem spielerisch-kreativen Prozess als Mittel zur Selbsterfahrung ein, der gestalttherapeutisch getragen wird. Dabei geht es nicht um das Endprodukt, sondern um den Prozess, welchen wir durchlaufen. Mit einem Thema, welches uns beschäftigt, oder mit der einfachen Frage, was gerade jetzt in unserem Leben gesehen werden möchte, halten wir auf einer kurzen Visionswanderung Ausschau nach einem Stein, der unsere Aufmerksamkeit auf uns zieht. Im Werkraum formen wir dann mit geschlossenen Augen unsere Maske aus Ton und schauen staunend zu, wie unter unseren Händen ein Gesicht Gestalt annimmt. Diese Form erhält dann eine Haut aus Papier und Kleister. Nach dem Trocknungsprozess wird diese von der Form gehoben und das Maskengesicht ist geboren. Mit Farben vertiefen wir uns in seinen Ausdruck, lassen ihn Pinselstrich um Pinselstrich lebendiger werden. Ob wir das Gesicht mögen oder nicht, ob es uns lachen oder weinen lässt, uns berührt, ärgert oder erschüttert – wir begegnen in ihm einer magischen Kraft unserer selbst, die unser Leben um Vergessenes und Verlorenes bereichert. In klärenden Gesprächen und Imaginationen, die den Gestaltungsprozess und das Maskenspiel begleiten und ergänzen, vertiefen wir die Einsicht in die Bedeutung unserer Erfahrungen und suchen nach Wegen, um das Erlebte sinnvoll in unser Alltagsleben zu integrieren.

Kursgeld CHF 390.00
Teilnehmerzahl max. 10 Personen
Ort Schulhaus Ornavasso, Tonatelier, Werkraum, Medienraum
Beginn Samstag, 14. März 2020
Anmeldung schriftlich bis 01. März 2020
Daten 14.03./28.03./25.04.2020
Dauer 3 x samstags
09.00 – 17.00 Uhr
Mitbringen Schreibzeug

Meditation Achtsamkeit

Mindfulness im Alltag leben

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

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

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

Kursgeld	CHF 310.00 Pro Lektion und Kursteilnehmer wird jeweils CHF 1.00 an «mambrella.ch», ein Hilfsprojekt Schweizer Hebammen in Flüchtlingscamps, gespendet.
Ort	UG Gemeindebibliothek
Mitbringen	Yogamatte, Decke, Meditationskissen

Kurs A (LFMED01)

Beginn	Donnerstag, 07. November 2019
Anmeldung	schriftlich bis 24. Oktober 2019
Dauer	7 x donnerstags 19.00 – 20.30 Uhr

Kurs B (LFMED02)

Beginn	Donnerstag, 26. März 2020
Anmeldung	schriftlich bis 12. März 2020
Dauer	7 x donnerstags 19.00 – 20.30 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 inkl. Getränke, ohne Kursunterlagen
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 502
Beginn	Freitag, 04. Oktober 2019
Anmeldung	schriftlich bis 20. September 2019
Dauer	2 x freitags 19.30 – 22.00 Uhr

KURSLEITERIN ELTERNBILDUNG



Carine Andenmatten-Tschopp Tel. 079 706 26 88

dipl. Mal-, Gestaltungs- und
Imaginationstherapeutin,
dipl. Logopädin,
familylab Seminarleiterin

Alice Walker Tel. 076 456 57 80

Ausbildnerin mit eidg. Fachausweis,
Fachfrau für Betreuung und Familientrainerin

Tabu Aggression

Ein Vortrags- und Dialogabend für Eltern, Lehrpersonen und Interessierte (EBTAB01)

«Aggressivität braucht wie andere Grundgefühle eine Kindheit lang, bis man sie konstruktiv verwenden kann.» (Jesper Juul)

Aggression wird in unseren Familien, aber auch in unseren pädagogischen Einrichtungen zunehmend tabuisiert. Aggressiv zu sein, ist nicht erlaubt. Gleichzeitig machen wir uns immer mehr Sorgen um Kinder mit «Wutanfällen» und «aggressiven Ausbrüchen». Ein gesundes Kind muss seiner Aggression Ausdruck geben, um weiterzukommen.

Kursleitung	Carine Andenmatten-Tschopp	Kursgeld	CHF 40.00/Person
Kursinhalt	Wie wichtig es ist, dieses Grundgefühl zuzulassen? Wo kommen die aggressiven Emotionen her und welche Funktionen erfüllen sie im Zusammenspiel mit anderen? Aggression verstehen Wie können die Erwachsenen der Aggression der Kinder begegnen? Gibt es einen Zusammenhang zwischen Aggression und Gewalt? Wie sieht es mit der Aggression von uns Erwachsenen aus?		CHF 70.00/Paar
		Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 411
		Beginn	Mittwoch, 30. Oktober 2019
		Anmeldung	schriftlich bis 16. Oktober 2019
		Dauer	1 x mittwochs 19.30 – 22.00 Uhr

Raus aus der Stressfalle

Was entspannt den Alltag? (EBSTR01)

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

Kursleitung	Alice Walker
Kursgeld	CHF 120.00 inkl. Getränke, ohne Kursunterlagen
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 502
Beginn	Montag, 20. Januar 2020
Anmeldung	schriftlich bis 06. Januar 2020
Dauer	2 x montags 19.30 – 22.00 Uhr

Wie man Kinderbilder nicht betrachten soll (EBKIB01)

«Was vor uns liegt und was hinter uns liegt ist nichts im Vergleich zu dem, was in uns liegt. Und wenn wir das, was in uns liegt, nach aussen in die Welt tragen, geschehen Wunder.» (Henry David Thoreau)

Jedes Kind liebt es zu malen, geniesst seine bunten Spuren auf dem Papier – solange bis wir Erwachsenen anfangen, sein Bild zu deuten, zu loben, zu verbessern oder sogar zu bewerten. Ab dann malt das Kind, was wir sehen wollen und seine ursprüngliche Lust am Spiel mit Farben und Formen geht allmählich verloren. Es gerät in eine Abhängigkeit, aus der es sich nicht mehr lösen wird.

Kursleitung	Carine Andenmatten-Tschopp	Kursgeld	CHF 50.00
Kursinhalt	Wie malen Kinder, wenn man sie lässt und welches Glück bedeutet das für sie? Warum ist es so wichtig, Kindern (und dem Kind in uns Erwachsenen) jene Freiräume zurückzugeben, die sie (und wir) für die Entfaltung dringend brauchen? Welche Folgen hat die Unterdrückung des eigenen Ausdrucks? Warum ist Malen an sich heilend?	Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 502
		Beginn	Donnerstag, 26. September 2019
		Anmeldung	schriftlich bis 12. September 2019
		Dauer	1 x donnerstags 19.30 – 22.00 Uhr

Wenn Kinder die Wut packt (EBKIW01)

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

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

Kursleitung
Kursgeld

Ort
Beginn
Anmeldung
Dauer

Alice Walker
CHF 120.00 inkl. Getränke,
ohne Kursunterlagen
Schulhaus Bammatta, Zi 502
Montag, 04. Mai 2020
schriftlich bis 20. April 2020
2 x montags
19.30 – 22.00 Uhr

Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden

Aktiv gegen Osteoporose

Starke Haltung trainieren

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

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

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

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

Kurs A (GWOST01)

Beginn	Freitag, 13. September 2019
Anmeldung	schriftlich bis 01. September 2019
Dauer	10 x freitags 10.00 – 11.00 Uhr
Kursgeld	CHF 170.00 inkl. Heimprogramm und Unterlagen

KURSLEITERINNEN GESUNDHEIT, FITNESS UND WOHLBEFINDEN



Stefanie Ammann Yogalehrerin SYV	Tel. 079 367 71 98
Caroline Bumann dipl. Atemtherapeutin	Tel. 027 924 24 36
Daniela Fux Pilatesinstructorin	Tel. 079 474 46 83
Hannelore Manz Zumba-Instructorin	Tel. 078 605 48 23
Liselotte Nanzer Physiotherapeutin	Tel. 078 797 11 88
Cindy Schalbetter Mentaltrainerin	Tel. 079 427 28 82
Alexandra Schmid-Werlen Fussreflexzonen-therapeutin	Tel. 079 719 82 86
Sonja Walpen dipl. Qigonglehrerin	Tel. 078 657 59 33
René Zenklusen Mitglied Boccia-Club Naters	

Kurs B (GWOST02)

Beginn	Freitag, 10. Januar 2020
Anmeldung	schriftlich bis 01. Januar 2020
Dauer	6 x freitags 10.00 – 11.00 Uhr
Kursgeld	CHF 102.00 inkl. Heimprogramm und Unterlagen

Kurs C (GWOST03)

Beginn	Freitag, 13. März 2020
Anmeldung	schriftlich bis 01. März 2020
Dauer	10 x freitags 10.00 – 11.00 Uhr
Kursgeld	CHF 170.00 inkl. Heimprogramm und Unterlagen

Atem, Bewegung und Ton nach Ilse Middendorf

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

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

Kursleitung	Caroline Bumann	Kursgeld	CHF 180.00
Kursinhalt	Im Kurs werden einfache Atem- und Körperübungen gemacht, welche die Kraft dort mobilisieren, wo sie ist, um die Leichtigkeit dort entstehen zu lassen, wo sie nötig ist. Entscheidend für das persönliche Wohl ist die Beziehung zu sich selbst. Erst durch innere Zufriedenheit ist eine funktionierende Kommunikation mit der Umwelt möglich. Der eigenen Wertschätzung, getragen von Körper und Seele, verleihst du dann eine unverkennbare Stimme in dieser Gesellschaft. Der Atem wird mit einfachen, wirksamen Übungen im Sitzen, Gehen oder Stehen belebt und befreit. Der Atemrhythmus wird ausgeglichen, die Atemkraft gestärkt. Dabei steht die Erfahrung des eigenen Körpers, das Empfindungsbewusstsein, Sammlungsfähigkeit und Durchlässigkeit des Körpers im Vordergrund. Es wird am freien Fluss der Atembewegung gearbeitet, manchmal mit Unterstützung eines Tones. Im Kurs lernst du, dich einzulassen auf den Moment und auf dich selbst.	Ort	Zentrum Missione, Saal Blatten
		Dauer	6 x mittwochs 19.00 – 20.00 Uhr
		Mitbringen	Bequeme Kleidung, warme Socken
		Kurs A (GWABT01)	
		Beginn	Mittwoch, 06. November 2019
		Anmeldung	schriftlich bis 23. Oktober 2019
		Kurs B (GWABT02)	
		Beginn	Mittwoch, 08. Januar 2020
		Anmeldung	schriftlich bis 25. Dezember 2019

Autogenes Training

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	Kurs A (GWAUT01)	
Kursgeld	CHF 120.00	Beginn	Montag, 23. September 2019
Teilnehmerzahl	max. 8 Personen	Anmeldung	schriftlich bis 09. September 2019
Ort	Zentrum Missione, Saal Geimen	Dauer	6 x montags 19.00 – 20.00 Uhr
Mitbringen	Yogamatte und Decke	Kurs B (GWZAUT02)	
		Beginn	Montag, 09. März 2020
		Anmeldung	schriftlich bis 24. Februar 2020
		Dauer	6 x montags 19.00 – 20.00 Uhr

Boccia Kurs (GWBOC01)

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

Kursgeld	CHF 100.00
Ort	Boccia Halle, Naters
Beginn	Mittwoch, 30. Oktober 2019
Anmeldung	schriftlich bis 16. September 2019
Dauer	4 x mittwochs 18.30 – 20.30 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 Pilates-Kurs richtet sich sowohl an AnfängerInnen als auch an Teilnehmende, die bereits Pilatesvorkenntnisse haben.
Ort	UG Gemeindebibliothek
Mitbringen	Yoga- oder Gymnastikmatte Handtuch Trinkflasche

Kurs A (GWPILO1)

Beginn	Dienstag, 03. September 2019
Anmeldung	schriftlich bis 31. August 2019
Dauer	13 x dienstags 08.00 – 09.00 Uhr
Kursgeld	CHF 156.00

Kurs B (GWPILO2)

Beginn	Dienstag, 07. Januar 2020
Anmeldung	schriftlich bis 25. Dezember 2019
Dauer	13 x dienstags 08.00 – 09.00 Uhr
Kursgeld	CHF 156.00

Kurs C (GWPILO3)

Beginn	Dienstag, 21. April 2020
Anmeldung	schriftlich bis 07. April 2020
Dauer	8 x dienstags 08.00 – 09.00 Uhr
Kursgeld	CHF 96.00

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 Qigong-Kurs richtet sich an AnfängerInnen als auch an Teilnehmende, die bereits Vorkenntnisse im Qigong haben.
Kursgeld	CHF 160.00 inkl. Kursunterlagen
Ort	Zentrum Missionen, Saal Geimen

Kurs A (GWQIG01)

Beginn	Mittwoch, 11. September 2019
Anmeldung	schriftlich bis 30. August 2019
Dauer	10 x mittwochs 18.00 – 19.00 Uhr

Kurs B (GWQIG02)

Beginn	Mittwoch, 08. Januar 2020
Anmeldung	schriftlich bis 23. Dezember 2019
Dauer	10 x mittwochs 18.00 – 19.00 Uhr

Rücken-Fit

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

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

Kurs A (GWRUC01)

Beginn	Donnerstag, 12. September 2019
Anmeldung	schriftlich bis 30. August 2019
Dauer	9 x donnerstags 18.00 – 19.00 Uhr
Kursgeld	CHF 90.00

Kurs B (GWRUC02)

Beginn	Donnerstag, 12. September 2019
Anmeldung	schriftlich bis 30. August 2019
Dauer	9 x donnerstags 19.00 – 20.00 Uhr
Kursgeld	CHF 90.00

Kurs C (GWRUC03)

Beginn	Freitag, 13. September 2019
Anmeldung	schriftlich bis 31. August 2019
Dauer	9 x freitags 09.00 – 10.00 Uhr
Kursgeld	CHF 90.00

Kurs D (GWRUC04)

Beginn	Donnerstag, 09. Januar 2020
Anmeldung	schriftlich bis 27. Dezember 2019
Dauer	6 x donnerstags 18.00 – 19.00 Uhr
Kursgeld	CHF 60.00

Kurs E (GWRUC05)

Beginn	Donnerstag, 09. Januar 2020
Anmeldung	schriftlich bis 27. Dezember 2019
Dauer	6 x donnerstags 19.00 – 20.00 Uhr
Kursgeld	CHF 60.00

Kurs F (GWRUC06)

Beginn	Freitag, 10. Januar 2020
Anmeldung	schriftlich bis 27. Dezember 2019
Dauer	6 x freitags 09.00 – 10.00 Uhr
Kursgeld	CHF 60.00

Kurs D (GWRUC04)

Beginn	Donnerstag, 12. März 2020
Anmeldung	schriftlich bis 27. Februar 2020
Dauer	9 x donnerstags 18.00 – 19.00 Uhr
Kursgeld	CHF 90.00

Kurs E (GWRUC05)

Beginn	Donnerstag, 12. März 2020
Anmeldung	schriftlich bis 27. Februar 2020
Dauer	9 x donnerstags 19.00 – 20.00 Uhr
Kursgeld	CHF 90.00

Kurs F (GWRUC06)

Beginn	Freitag, 13. März 2020
Anmeldung	schriftlich bis 28. Februar 2020
Dauer	9 x freitags 09.00 – 10.00 Uhr
Kursgeld	CHF 90.00

Schüssler Salze kennen lernen (GWSCU01)

Schüssler Salze an zwei Abenden kennenlernen.

Kursleitung	Alexandra Schmid-Werlen
Kursinhalt	Was sind Mineralsalze? Wodurch entsteht ein Mineralsalzbedarf und wie decke ich diesen ab? Was erreicht eine Therapie mit Schüssler Salzen? Wie wende ich Schüssler Salze im Alltag an? Abgabe eines kleinen Skripts an alle Teilnehmenden
Kursgeld	CHF 150.00
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 502
Beginn	Dienstag, 28. Januar 2020
Anmeldung	schriftlich bis 15. Januar 2020
Daten	28.01./29.01.2020
Dauer	2 x 19.00 – 21.00 Uhr

Yogakurs

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

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

Kurs A (GWYOG01)

Beginn	Dienstag, 01. Oktober 2019
Anmeldung	schriftlich bis 17. September 2019
Dauer	8 x dienstags 19.45 – 20.45 Uhr

Kurs B (GWYOG02)

Beginn	Dienstag, 17. März 2020
Anmeldung	schriftlich bis 03. März 2020
Dauer	8 x dienstags 19.45 – 20.45 Uhr

Zumba

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

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

Kurs A (GWZUM01)

Beginn	Dienstag, 10. September 2019
Anmeldung	schriftlich bis 27. August 2019
Dauer	10 x dienstags 20.00 – 21.00 Uhr

Kurs B (GWZUM02)

Beginn	Dienstag, 21. Januar 2020
Anmeldung	schriftlich bis 07. Januar 2020
Dauer	10 x dienstags 20.00 – 21.00 Uhr

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 Schmid
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. 8 Personen
Kursgeld	CHF 50.00
Ort	Schulhaus Ornavasso, Tonatelier

KURSLEITERIN SCHMINKEN



Katja Schmid
dipl. Visagistin

Tel. 079 765 78 61

Beginn	Mittwoch, 05. Februar 2020
Anmeldung	schriftlich bis 22. Januar 2020
Dauer	1 x mittwochs 19.00 – 21.30 Uhr
Mitbringen	Sie können Ihre eigenen Produkte mitbringen. Es stehen Ihnen auch professionelle Produkte zur Verfügung.

Gepflegtes Make-up für die reife Frau (SHREI01)

Möchten Sie erfahren, wie Sie Ihre Haut verwöhnen können und mit kleinen Tricks zum Erstrahlen bringen können? Das Gefühl, strahlend frisch und gepflegt zu sein, ist nicht der Jugend vorbehalten. Im Kurs lernen Sie, welche Produkte für Ihre Haut geeignet sind, wie Sie Ihre Vorteile hervorheben und Sie sich typgerecht schminken können.

Kursleitung	Katja Schmid
Kursinhalt	Grundlagen der Gesichtspflege Schminktipp und praktische Übungen für den Alltag und spezielle Anlässe
Zielgruppe	Frauen ab 40 Jahren
Ziel	Sie können ein typengerechtes Make-up für die reife Haut Sie kennen passende Produkte. Im Kurs erhalten Sie Gelegenheit, diese zu testen Sie können die Vorzüge des Gesichts betonen, aber auch Unvorteilhaftes kaschieren, kennen die optimale Reinigung und Pflege der Haut und können die Techniken des Schminkens anwenden
Teilnehmerzahl	max. 8 Personen
Kursgeld	CHF 50.00
Ort	Schulhaus Ornavasso, Tonatelier

Beginn	Dienstag, 01. Oktober 2019
Anmeldung	schriftlich bis 17. September 2019
Dauer	1 x dienstags 19.00 – 21.30 Uhr
Mitbringen	Sie können Ihre eigenen Produkte mitbringen. Es stehen Ihnen auch professionelle Produkte zur Verfügung.

Make-up mal anders (SHAND01)

Ein spezieller Anlass verdient ein spezielles Make-up!

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

Kursleitung	Katja Schmid	Beginn	Dienstag, 24. März 2020
Kursinhalt	Pflege und Vorbereitung der Haut für eine optimale Make-Up-Grundlage Aufbau eines glamourösen Make-ups Schminken der Augen und Lippen passend zu Ihrem Typ Haut- und Gesichtstyp Verschiedene Techniken zur Veränderung des Make-ups Tipps & Tricks wie das Make-up auch hält	Anmeldung	schriftlich bis 10. März 2020
Zielgruppe	Frauen aller Altersgruppen	Dauer	1 x dienstags 19.00 – 21.30 Uhr
Teilnehmerzahl	max. 8 Personen	Mitbringen	Sie können Ihre eigenen Produkte mitbringen. Es stehen Ihnen auch professionelle Produkte zur Verfügung.
Kursgeld	CHF 50.00		
Ort	Schulhaus Ornavasso, Tonatelier		

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 Schmid	Beginn	Montag, 28. Oktober 2019
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	Anmeldung	schriftlich bis 14. Oktober 2019
Zielgruppe	Frauen aller Altersgruppen	Dauer	1 x montags 19.00 – 21.30 Uhr
Teilnehmerzahl	max. 8 Personen	Mitbringen	Sie können Ihre eigenen Produkte mitbringen. Es stehen Ihnen auch professionelle Produkte zur Verfügung.
Kursgeld	CHF 50.00		
Ort	Schulhaus Ornavasso, Tonatelier		

Summer Beauty Make-up (SHSOM01)

Strahlend schön bei 30 Grad! Mit zart schimmerndem Teint und sommerlich frischen Farben für Augen und Lippen gehen Sie perfekt gepflegt durch die warme Jahreszeit. Sie kennen geeignete, auf Ihren Hauttyp abgestimmte Produkte und erhalten Tipps zu wasserfester Schminke, Selbstbräuner und Sonnenschutz. Der Sommer kann kommen!

Kursleitung	Katja Schmid	Beginn	Donnerstag, 04. Juni 2020
Kursinhalt	Aufbau eines sommerlichen Tages-Make-ups Typen- und saisongerechte Farbwahl Schminktechniken Mattierendes Make-up, Gesichtspuder Anwendung von wasserfestem Make-up und Selbstbräuner Sonnenschutz	Anmeldung	schriftlich bis 21. Mai 2020
Zielgruppe	Frauen aller Altersgruppen	Dauer	1 x donnerstags 19.00 – 21.30 Uhr
Teilnehmerzahl	max. 8 Personen	Mitbringen	Sie können Ihre eigenen Produkte mitbringen. Es stehen Ihnen auch professionelle Produkte zur Verfügung.
Kursgeld	CHF 50.00		
Ort	Schulhaus Ornavasso, Tonatelier		

Teenie Schminken (SHTES01)

Du hast Spass daran, dich zu schminken und immer wieder zu verändern? Im Kurs lernst du, welche Pflege deine Haut braucht und wie man kleine Pickelchen abdeckt. Du übst das Auftragen von Lidschatten, Eyeliner/Kajal, Wimperntusche, Rouge und Lippenstift (Lipgloss) mit den richtigen Produkten. Am Schluss entscheidest du, was dir am besten gefällt! Üben, üben, üben – und das noch mit Spass!

Kursleitung	Katja Schmid	Beginn	Mittwoch, 22. Januar 2020
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 08. Januar 2020
Zielgruppe	Junge Frauen zwischen 10 und 18 Jahren	Dauer	1 x mittwochs 14.00 – 17.00 Uhr
Teilnehmerzahl	max. 8 Personen	Mitbringen	Du kannst deine eigenen Produkte mitbringen. Es stehen dir auch professionelle Produkte zur Verfügung.
Kursgeld	CHF 50.00		
Ort	Schulhaus Ornavasso, Tonatelier		

Kochkurse

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

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

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

KURSLEITER KOCHEN



Domenico Zumbo
Koch

Tel. 079 197 84 73

Grillkurs August (KOGRK01)

Kursleitung Domenico Zumbo
Kursgeld CHF 95.00, Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.
Ort Schulhaus Ornavasso
Beginn Montag, 19. August 2019
Anmeldung schriftlich bis 14. August 2019
Daten 19.08./26.08./09.09.2019
Dauer 3 x montags
19.00 – 22.00 Uhr

Gesunde, leichte Küche (KOGES01)

Kursleitung Domenico Zumbo
Kursgeld CHF 95.00, Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.
Ort Schulhaus Bammatta
Beginn Montag, 11. November 2019
Anmeldung schriftlich bis 28. Oktober 2019
Dauer 3 x montags
19.00 – 22.00 Uhr

Italienische Küche (KOITA01)

Die Kunst, gut zu essen und typische Menüs der italienischen Küche zuzubereiten, von Vorspeisen bis Desserts.

Kursleitung Domenico Zumbo
Kursgeld CHF 95.00, Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.
Ort Schulhaus Bammatta
Beginn Montag, 16. September 2019
Anmeldung schriftlich bis 02. September 2019
Dauer 3 x montags
19.00 – 22.00 Uhr

Fleischvariationen

Rezepte für viele Fleischsorten (KOFLE01)

Kursleitung Domenico Zumbo
Kursgeld CHF 95.00, Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.
Ort Schulhaus Bammatta
Beginn Montag, 02. Dezember 2019
Anmeldung schriftlich bis 18. November 2019
Dauer 3 x montags
19.00 – 22.00 Uhr

Saisonale Küche

Gerichte mit saisonalen Zutaten (KOSAI01)

Kursleitung Domenico Zumbo
Kursgeld CHF 95.00, Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.
Ort Schulhaus Bammatta
Beginn Montag, 07. Oktober 2019
Anmeldung schriftlich bis 23. September 2019
Daten 07.10./28.10./04.11.2019
Dauer 3 x montags
19.00 – 22.00 Uhr

Sous vide

Kochen im Vakuumbbeutel (KOSOU01)

Kursleitung Domenico Zumbo
Kursgeld CHF 95.00, Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.
Ort Schulhaus Bammatta
Beginn Montag, 06. Januar 2020
Anmeldung schriftlich bis 23. Dezember 2019
Dauer 3 x montags
19.00 – 22.00 Uhr

Finger Food (KOFIF01)

Kursleitung	Domenico Zumbo
Kursgeld	CHF 95.00, Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.
Ort	Schulhaus Bammatta
Beginn	Montag, 27. Januar 2020
Anmeldung	schriftlich bis 13. Januar 2020
Dauer	3 x montags 19.00 – 22.00 Uhr

Vegetarische Küche (KOVEG01)

Kursleitung	Domenico Zumbo
Kursgeld	CHF 95.00, Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.
Ort	Schulhaus Bammatta
Beginn	Montag, 17. Februar 2020
Anmeldung	schriftlich bis 03. Februar 2020
Daten	17.02./09.03./16.03.2020
Dauer	3 x montags 19.00 – 22.00 Uhr

Internationale Küche (KOINT01)

Kursleitung	Domenico Zumbo
Kursgeld	CHF 95.00, Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.
Ort	Schulhaus Bammatta
Beginn	Montag, 23. März 2020
Anmeldung	schriftlich bis 09. März 2020
Dauer	3 x montags 19.00 – 22.00 Uhr

Weindegustation

Degustationskurs Wein (WEDEG01)

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

Kursleitung	Heinrich Schnydrig
Kursgeld	CHF 250.00
Ort	Schlossweg 13, Heinrich Schnydrig
Beginn	Donnerstag, 31. Oktober 2019
Anmeldung	schriftlich bis 17. Oktober 2019
Dauer	5 x donnerstags 19.30 – 21.00 Uhr

Grillieren

Fleisch, Feuer und Phantasie

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

Kurs A (KOGRF01)

Beginn	Montag, 20. April 2020
Anmeldung	schriftlich bis 06. April 2020
Dauer	3 x montags 19.00 – 22.00 Uhr

Kurs B (KOGRF02)

Beginn	Dienstag, 12. Mai 2020
Anmeldung	schriftlich bis 01. Mai 2020
Daten	12.05./26.05./02.06.2020
Dauer	3 x dienstags 19.00 – 22.00 Uhr

Kurs C (KOGRF03)

Beginn	Dienstag, 09. Juni 2020
Anmeldung	schriftlich bis 26. Mai 2020
Dauer	3 x dienstags 19.00 – 22.00 Uhr

KURSLEITER WEINDEGUSTATION



Heinrich Schnydrig
Sommelier FA

Tel. 079 505 11 71

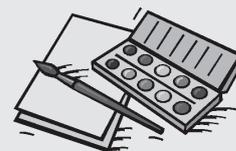
Kreatives Gestalten

Gartenstecker aus Glas (KGGLA01)

Gestalten Sie aus verschiedenen vorgeschrittenen Glasformen einen oder mehrere Glasstecker für den Garten oder Blumentopf.

Kursleitung	Andrée Zenhäusern
Kursgeld	CHF 25.00
Kursmaterial	CHF 10.00 pro Glasstecker
Ort	Schulhaus Ornavasso, Werkraum
Beginn	Donnerstag, 26. März 2020
Anmeldung	schriftlich bis 12. März 2020
Dauer	1 x donnerstags 19.30 – 21.30 Uhr

KURSLEITERINNEN KREATIVES GESTALTEN



Barbara Kalbermatter Floristin	Tel. 076 310 97 71
Andrée Zenhäusern	Tel. 027 924 57 64

Grabschmuck für den Winter (KGM0B01)

Sie gestalten einen stimmungsvollen, herzförmigen Grabschmuck mit winterharten Materialien in dezentem weiss-grün. Alternativ ist auch ein Kreuz möglich.

Kursleitung	Barbara Kalbermatter
Kursgeld	CHF 25.00
Kursmaterial	ca. CHF 40.00 wird am Kursabend einkassiert
Ort	Schulhaus Ornavasso, Tonatelier

Beginn	Freitag, 11. Oktober 2019
Anmeldung	schriftlich bis 27. September 2019
Dauer	1 x freitags 19.30 – 21.30 Uhr
Mitbringen	Baumschere Seitenschneider/Zange

Osterkranz

Zum Legen oder Hängen (KGOST01)

Kreieren Sie Ihren Tür- oder Tischkranz für Ostern selbst. Es steht Ihnen diverses Material in Naturfarben zur Verfügung, um verschiedene Ideen zu verwirklichen. Kreativität ist gefragt ...

Kursleitung	Barbara Kalbermatter
Kursgeld	CHF 25.00
Kursmaterial	ca. CHF 35.00 wird am Kursabend einkassiert
Ort	Schulhaus Ornavasso, Tonatelier

Beginn	Montag, 09. März 2020
Anmeldung	schriftlich bis 24. Februar 2020
Dauer	1 x montags 19.30 – 21.30 Uhr
Mitbringen	Baumschere Leimpistole Seitenschneider/Zange

Pflanzen

Bonsai

Lebende Kunstwerke und ihre Gestaltung (BPB0N01)

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
 Ort Gärtnerei Ritter
 Beginn Donnerstag, 26. März 2020
 Anmeldung schriftlich bis 12. März 2020
 Dauer 1 x donnerstags
 19.00 – 21.30 Uhr

Eine Anmeldung ist verbindlich.

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

Eine Anmeldung ist verbindlich.

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

KURSE 2019/20

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.

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 oder über die internetseite www.bildung.naters.ch/eb möglich.



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



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

Eine Anmeldung ist verbindlich.

Eine Anmeldung ist verbindlich.