



Programm

Herbst/Winter 2020/2021

Kurse, Vorträge und Workshops zu den spannenden Themen Genuss, Kreativität und Lifestyle

Lass dich von der Vielfalt unseres Programms inspirieren.
Bringe Freunde mit – alle sind herzlich willkommen!



Besuche uns auf
www.kathrinahus.ch
Facebook und Instagram



Kursprogramm

15.10.20	Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht	L1
17.10.20	Wurzeltag	G1
19.10.20	Spass mit smovey	L2
19.10.20	Yogakurs	L3
23.10.20	Mentaltraining mit Bewegung	L4
30.10.20	Coaching für Angehörige	L5
02.11.20	Tipps und Tricks zum Fotografieren	K1
02.11.20	Witzige Keramikfiguren	K2
03.11.20	Nähkurs	K3
05.11.20	Lettering mit Stiften und Spitzpinsel	K4
11.11.20	Duftlampe, Räucherschale töpfeln	K5
18.11.20	Kochen ohne Kohlenhydrate	G2
20.11.20	Coaching Café	L6
28.11.20	Weihnachtliche Kränze	K6
05.12.20	Sternenzauber	K7
15.01.21	Abnehmen tut sich schwer	L7
22.01.21	Den Winter kalligrafisch einfangen	K8
27.01.21	Basiskurs Brot backen	G3
29.01.21	Der Vorsorgeauftrag	L8
01.02.21	Ton (Keramik) Kuh	K9
10.02.21	Asiatische Küche	G4
13.03.21	Wundervoller Kranz mit Papierrosen	K10
18.03.21	Tunesisch Häkeln	K11

Anmelde-Apéro

persönliche Einladung

Liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer

Gerne senden wir dir das aktuelle Kursprogramm
und laden dich zum Anmelde-Apéro ein.

Lass dich von der Vielfalt unseres Programms inspirieren.
Bringe Freunde mit – alle sind herzlich willkommen!



Samstag, 19. September 2020
von 10.00 bis 11.30 Uhr



Wo: Jakobihus in Widnau

Bei Fragen stehen wir dir natürlich schon vorab zur Verfügung:
info@kathrinahus.ch





Genuss



Wurzeltag

Im Herbst ziehen Pflanzen ihre Kraft in die Wurzeln zurück. Diese Pflanzenteile dürfen wir in verschiedenen Anwendungsgebieten für unsere Gesundheit nutzen.

Samstag 17.10. von 10.00 bis 16.00 Uhr
Der Kurs findet in Lutzenberg statt.
CHF 80.00 + CHF 15.00 für Material

Kurs Nr: G1
geleitet von Bernadette Betschard



Kochen ohne Kohlenhydrate

Wie koche ich abends einfache und schnelle Gerichte ohne Kohlenhydrate? Es gibt so viele grossartige Gerichte, die schnell zubereitet sind und uns helfen in Form zu bleiben.

Mittwoch 18.11. und 25.11. von 19.00 bis 21.30 Uhr
Der Kurs findet in der Schulküche OGW im Neubau statt.
CHF 90.00

Kurs Nr: G2
geleitet von Eliane Vogt



Basiskurs Brot backen

Mit wenig Hefe oder Sauerteig aber viel Geschmack. Wir backen gemeinsam Baguette, Mischbrot und ein Roggen-sauerteigbrot zur Verkostung und zum nach Hause nehmen.

Mittwoch 27.01. von 18.00 bis 22.00 Uhr
Der Kurs findet in der Schulküche OGW im Neubau statt.
CHF 95.00

Kurs Nr: G3
geleitet von Martina Harrer

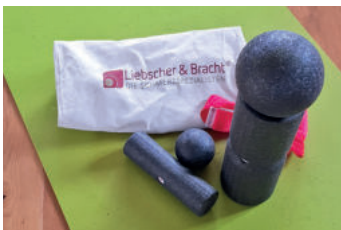


Asiatische Küche

Chinesischer Kochkurs für VegetarierInnen. Wir bereiten gemeinsam zwei Vorspeisen zu und braten Nudeln und Reis (kantonesische Art) mit Gemüse. Zum Abschluss werden wir gemeinsam gemütlich essen.

Mittwoch 10.02. von 18.00 bis 22.30 Uhr
Der Kurs findet in der Schulküche OGW im Neubau statt.
CHF 95.00

Kurs Nr: G4
geleitet von Yinghong Dörig



Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht

Die 27 Engpassdehnungen und Faszienrollen Massagen sind eine gezielte Form der Muskeldehnung und Kräftigung. Du erreichst dadurch eine bessere Beweglichkeit und Schmerzlinderung.

Donnerstag 15.10., 22.10., 29.10., 12.11., 19.11., 26.11.
von 19.00 bis 20.30 Uhr
CHF 120.00

Kurs Nr: L1
geleitet von Cornelia Dietsche, Jacqueline Mathys



Spass mit smovey

Durch das Schwingen mit den grünen smovey-Ringen stärkst du Körper, Geist und Seele, aktivierst die Tiefenmuskulatur, förderst den Lymphfluss und trainierst das Gehirn.

Montags ab 19.10. von 8.30 bis 9.45 Uhr oder 10.00 bis 11.15 Uhr
Dienstags ab 20.12. von 19.00 bis 20.15 Uhr
CHF 15.00 pro Lektion Anmeldung via 071 722 26 02

Kurs Nr: L2
geleitet von Cornelia Dietsche



Lifestyle



Yogakurs

Yoga ist eine indische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Mein Kurs eignet sich für Anfänger sowie für Fortgeschrittene.

Montag 19.10. von 14.00 bis 16.00 Uhr (10 Mal Montags bis Januar 2021) Kurs Nr: L3
CHF 15.00 pro Lektion geleitet von Alexandra Schilken



Mentaltraining mit Bewegung

Unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung lernst du die Kraft der Vorstellung kennen und erfährst, wie sich dadurch die Beweglichkeit, Konzentrationsfähigkeit und Körperwahrnehmung verändern.

Freitag 23.10., 30.10., 06.11. von 10.30 bis 12.00 Uhr Kurs Nr: L4
CHF 60.00 geleitet von Gabi Loher



Coaching für Angehörige

Angehörige von Kranken oder unterstützungsbedürftigen Menschen sind meist sehr belastet. Wo bleibe ich? Wo sind meine Grenzen? Was sind meine Ängste und Bedürfnisse?

Freitag 30.10. von 19.00 bis 22.00 Uhr Kurs Nr: L5
CHF 45.00 + CHF 10.00 für Material geleitet von Susanne Klingler



Coaching Café

Bei den monatlichen Treffen erhältst du professionelle Unterstützung zu verschiedenen Themen. Der kollegiale Austausch unter den Teilnehmern soll dabei nicht zu kurz kommen.

Freitag 20.11. von 19.00 bis 21.00 Uhr Kurs Nr: L6
Donnerstag 03.12., 21.01., 04.02., 25.02. von 19.00 bis 21.00 Uhr
CHF 30.00 pro Abend + CHF 10.00 für Material geleitet von Susanne Klingler



Abnehmen tut sich schwer

Vortrag über Mythen und Fakten zu Gewichtsreduktion. Du lernst deine Körpersignale zu verstehen, die Entgiftung anzukurbeln und die Darmfunktion zu unterstützen. 10 Tage wirst du per Facebook oder WhatsApp unterstützt.

Freitag 15.01. von 9.30 bis 11.30 Uhr Kurs Nr: L7
CHF 40.00 + CHF 50.00 10 Tage pers. Begleitung geleitet von Mireille Wagner



Der Vorsorgeauftrag

Schwere Erkrankungen oder Unfall? Wer für solche Situationen Vorkehrungen getroffen hat, stellt sicher, dass sein Wille gilt. Die Anwältin erläutert dazu rechtliche Aspekte und beantwortet Fragen.

Freitag 29.01. von 19.00 bis 21.00 Uhr Kurs Nr: L8
CHF 20.00 geleitet von Bettina Schwarz



Kreativität



Tipps und Tricks zum Fotografieren

Mit deiner System- oder hochwertigen Kompaktkamera lernst du verschiedene Gestaltungselemente der Fotopraxis kennen und anwenden. Theorie und Praxis wechseln sich dabei ab. Achtung: Dies ist kein Technik-Grundlagenkurs.

Montag 02.11. und 09.11. von 14.00 bis 17.00 Uhr
CHF 120.00

Kurs Nr. K1
geleitet von Urs Schläpfer



Witzige Keramikfiguren

Aus Ton werden Köpfe und Füsse geformt. Drei Wochen später treffen wir uns erneut und setzen diese mit Schwemmholz zu einer witzigen Figur zusammen.

Montag 02.11. von 17.30 bis 22.30 Uhr
Montag 23.11. von 17.30 bis 22.30 Uhr in Widnau
CHF 80.00 + CHF 30.00 für Material beim zweiten Treffen

Kurs Nr. K2
geleitet von Judith Bucher



Nähkurs

Für alle, die Spass am Nähen haben.
Du nähst ein Unikat und bekommst fachliche Hilfe.

Dienstag 03.11., 10.11., 17.11., 24.11. von 18.00 bis 21.00 Uhr
CHF 160.00

Kurs Nr. K3
geleitet von Berta Dreier



Lettering mit Stiften und Spitzpinsel

Wir gestalten kurze Texte mit modernen Letteringstiften. Dazu arbeiten wir mit flexibler Spitze, dem Fineliner, dem Spitzpinsel und Aquarellfarben. Die Teilnehmer erhalten alles im Kurs benötigte Material.

Donnerstag 05.11. von 19.00 bis 21.30 Uhr
CHF 85.00

Kurs Nr. K4
geleitet von Roland Stieger



Duftlampe, Räucherschale töpfern

Du gestaltest deine persönliche Duftlampe oder Räucherschale aus Ton. Es steht eine grosse Auswahl an Glasuren zur Verfügung.

Mittwoch 11.11. von 19.30 bis 22.00 Uhr
Der Kurs findet im Töpferatelier in Au statt!
CHF 45.00 + CHF 30.00 für Material

Kurs Nr. K5
geleitet von Elvira Müller



Weihnachtliche Kränze

Aus verschiedenen Ideen und Materialien kannst du deinen ganz individuellen Kranz für die Tür oder den Tisch gestalten.

Samstag 28.11. von 15.00 bis 17.00 Uhr
CHF 40.00 + CHF 25.00 für Material

Kurs Nr. K6
geleitet von Angela Polzin



Kreativität



Sternenzauber

Traumhafte Sterne aus Butterbrotpapier kinderleicht selbst geschaffen. Ideal für die Fensterdekoration.

Freitag 05.12. von 18.00 bis 20.00 Uhr
CHF 40.00 + CHF 10.00 für Material

Kurs Nr. K7
geleitet von Angela Polzin



Den Winter kalligrafisch einfangen

Wir lassen uns von den Farben des Winters inspirieren. Als Textgrundlage dienen japanische Haiku-Dreizeiler. Mit Schrift, Farben und Bild schaffen wir Frühlings-Schriftbilder. Geschrieben wird mit der Spitzfeder.

Freitag 22.01. von 19.00 bis 21.30 Uhr
CHF 85.00 inklusive Material

Kurs Nr. K8
geleitet von Roland Stieger



Ton (Keramik) Kuh

Am ersten Abend wird aus Ton eine Kugel geformt und daraus entsteht im Anschluss eine witzige Kuh. Am zweiten Abend treffen wir uns bei mir privat und malen die inzwischen trockene Kuh an.

Montag 01.02. und 01.03. von 18.00 bis 22.00 Uhr
CHF 70.00 + CHF 30.00–40.00 für Material

Kurs Nr. K9
geleitet von Judith Bucher



Wundervoller Kranz mit Papierrosen

Wir drehen und formen uns aus Papiertüten Rosen und kleben sie anschliessend auf einen Styroporring. So entstehen wunderschöne zeitlose Kränze.

Samstag 13.03. von 09.00 bis 12.00 Uhr
CHF 40.00 + CHF 20.00 für Material

Kurs Nr. K10
geleitet von Karin Stahlberger



Tunesisch Häkeln

In diesem Kurs erlernt ihr die wunderbare Kunst dieser Handarbeit. Die Übungsstücke könnt ihr im Anschluss als Topf- oder Abwaschlappen gebrauchen.

Donnerstag 18.03. von 18.00 bis 20.30 Uhr
CHF 40.00 + CHF 5.00 für Material

Kurs Nr. K11
geleitet von Patricia Viveros

Verein

Freude am Gestalten mit den eigenen Händen, neue Ideen kennenlernen, schnuppern in fremden Gefilden, generell eine sinnvolle Freizeitgestaltung erleben, dies ist die Motivation vom Verein Kathrinahus.

Der Verein Kathrinahus ist politisch und konfessionell neutral mit eigenem Vereinslokal, dem Kathrinahus in Widnau. Das Kathrinahus ist eine Bildungs- und Begegnungsstätte im Dienste der Region.

Es werden Kurse zur Freizeitgestaltung, wie auch für die persönliche Weiterbildung in den verschiedensten Richtungen angeboten. Die Kurse richten sich an alle: Frauen, Männer, Alt und Jung sowie teilweise auch an Kinder.

Kurs- und Anmeldebedingungen:

Es wird für jedes Programm ein Anmelde-*Apéro* durchgeführt. An diesem Anlass werden die Kurse detailliert vorgestellt. Anmeldungen, die an diesem Event eingehen, haben Vorrang. Das Kursgeld ist bar zu entrichten. Die Kosten für das Material werden direkt am Kursabend eingezogen. Nach dem Anmelde-*Apéro* können die freien Plätze über die Homepage gebucht werden. Die Anmeldung ist verbindlich.

Abmeldungen:

Bei kurzfristigen Abmeldung, d.h. 2 Wochen oder weniger vor Kursbeginn, muss für eine Ersatzperson gesorgt werden. Andernfalls wird das bezahlte Kursgeld zurückbehalten. Bei Nichterscheinen wird das Kursgeld nicht zurückerstattet.

Standorte

