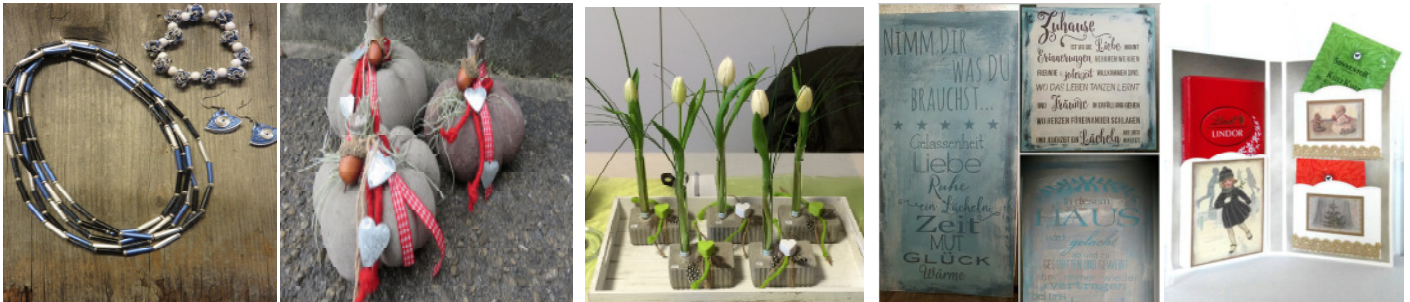


Kursprogramm Frühling / Sommer 2017

Anmeldeabend mit Apéro
am Donnerstag, 23. März 2017
18.30 bis 20.00 Uhr im **Jakobihus Widnau**

Lass dich vor Ort von der Vielfalt des neuen Programms inspirieren und sichere Dir gleich am Anmeldeabend einen der begehrten Plätze!



Wir freuen uns auf deinen Besuch!

www.kathrinahus.ch

Nähtreff	
Samstag, 6.5./3.6./1.7./2.9.2017 Zeit: 9.00 – 18.00 Uhr	Lass den Alltag zurück und lebe deine Leidenschaft zum Nähen. Verfügst du bereits über Grundkenntnisse, so bring deine Nähmaschine, Stoff, Schnittmuster usw. mit und freu dich, zusammen mit Gleichgesinnten an deinem Nähprojekt zu arbeiten.
CHF 10.00 pro Samstag	Kursleitung: Patricia Schmid mit Voranmeldung direkt an Patricia Schmid Tel. 077 418 35 18 oder naehhaex@bluewin.ch

Lismitreff	
Freitag, 12.5./9.6./23.6./ 25.8./8.9./22.9.2017 Zeit: 14.00 – 16.30 Uhr	Bring dein eigenes Projekt mit und verbringe strickend, häkelnd und plaudernd einen gemütlichen Nachmittag mit Gleichgesinnten. Bei Fragen stehen dir Yvonne und Patricia mit Rat und Tat zur Seite.
CHF 7.00 pro mal inkl. Kafi	Kursleitung: Yvonne Hutter und Patricia Viveros ohne Voranmeldung!

Kurs Nr. 1	Hängekorb oder Zapfen flechten
Montag, 24.4.2017 Zeit: 14.00 – 18.00 Uhr	Ein Hängekorb oder Zapfen geflochten mit Weiden, Lianen, Birke oder Hartriegel. Der Zapfen kann in der Mitte auch beleuchtet werden. Kursort: Feldkirch-Gisingen, Kapfstrasse 17
CHF 65.00 inkl. MK	Kursleitung: Doris Kuster
Kurs Nr. 2	Meditation
2a Vortrag Schnupperabend gratis Montag, 24.04.2017 2b 4er Block 22.5./19.6./14.8./4.9.2017 Zeit: 18.30 – 19.30 Uhr	Meditation für Jung & Alt, Anfänger & Fortgeschrittene. Meditation heisst ruhig werden, nachdenken können und entspannen. In 60 Minuten Meditation darf man einfach einmal sein. Du wirst in einer geführten Meditation in einen Zustand völliger Entspannung begleitet. Eine Meditationsreise bedeutet, Ballast ablegen zu können, aber auch Kraft zu tanken. Entsprechende leichte Musik lässt Raum und Zeit verschwinden. Regelmässige Meditation kann helfen, körperliche und seelische Disharmonien aufzulösen oder besser tragbar zu machen.
CHF 80.00	Kursleitung: Sandra Dopple
Kurs Nr. 3	Englisch für Fortgeschrittene
Montag, 24.4./8./22.5./12./26.6./ 21.8./4./18.9.2017 Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr	Wenn du bereits über gute Englischkenntnisse verfügst und du diese Sprache in Wort und Schrift weiterpflegen möchtest, bist du in dieser Gruppe herzlich willkommen.
CHF 120.00	Kursleitung: Fiona Clear
Kurs Nr. 4	Spanisch für die Ferien
Montag, 24.4./1./8./15./22./29.5./ Di. 6./Mo. 12./19./26.6./3.7.2017 Zeit 19.30 – 21.15 Uhr	„Spanisch für die Ferien“, denn beim Spanien- oder Lateinamerikaurlaub möchte man sich ja ohne Hände und Füsse verständigen können. Fremdsprachen lernen ist in jedem Alter interessant und öffnet Horizonte. Die Themen des Kurses bereiten in sechs Einheiten auf typische Situationen im Urlaub vor.
CHF 190.00 MK CHF 50.00	Kursleitung: Maria Fernanda Binotto
Kurs Nr. 5	SPASS mit smovey
5a Montagmorgenkurs Jeweils jeden Montagmorgen ab 24.4.2017 Zeit: 9.00 – 10.15 Uhr 5b Dienstagmorgenkurs Jeweils jeden Dienstagmorgen ab 25.4.2017 Zeit: 9.00 – 10.15 Uhr 5c Dienstagabendkurs Jeweils jeden Dienstagabend ab 25.4.2017 Zeit: 19.00-20.15 Uhr	SPASS mit smovey, den zwei grünen Ringen. Durch das Schwingen stärkt smovey den Körper, Seele und Geist in einem natürlichen Bewegungsablauf. – aktiviert und kräftigt die Tiefenmuskulatur – balanciert das Hormonsystem – fördert den Lymphfluss – trainiert Gedächtnis und Psychomotorik – stärkt das Immunsystem und vieles mehr. Für Alle (vom Kind bis ins hohe Alter) die Lust haben, etwas für die Gesundheit zu tun.
CHF 15.00 pro Lektion	Anmeldungen bitte direkt an Cornelia Dietsche: c_dietsche@bluewin.ch oder Tel. 071 722 26 02 Kursleitung: Cornelia Dietsche
Kurs Nr. 6	Beton ganz schön Rund
Donnerstag, 27.4.2017 Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr	Du formst den Beton nicht einfach kugelrund, nein, es entsteht eine Hohlkugel, die du dann nach deinem Geschmack bepflanzen und dekorieren kannst. Auf jeden Fall sind die beiden Kugeln mit ihrer lässigen Oberfläche, die an diesem Abend entstehen, der Hingucker in deinem Garten oder auf deiner Terrasse.
CHF 45.00 MK CHF 60.00	Kursleitung: Claudia Hartmann
Kurs Nr. 7	Schilder-Kurs Vintage-Look
Freitag, 28.4.2017 Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr	Wir gestalten mit vielen tollen Farben 2-3 Holzschilder im New-Vintage-Look. Wir verwenden dabei verschiedene Techniken: Schablonieren, Transfertechnik und patinieren mit Farbe.
CHF 45.00 MK CHF 30.00	Kursleitung: Franziska Seidel
Kurs Nr. 8	Möbelstück im Vintage-Look
Samstag, 29.4.2017 Zeit: 9.00 – 13.30 Uhr	Wir gestalten ein kleines Möbelstück mit Kreidfarbe im Vintage-Look. Wir kombinieren dabei verschiedene Techniken: Schablonieren, Serviettentechnik und krakelieren. Mögliche Möbelstücke: kleine Fussbank, Beistelltisch, kleines Schränkchen, Stuhl.
CHF 70.00 MK CHF 60.00	Kursleitung: Franziska Seidel
Kurs Nr. 9	Englisch Anfänger, leicht fortgeschritten
Montag, 1./15./29.5./19.6./ 14./28.8./11./25.9.2017 Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr	Als Anfänger der englischen Sprache hast du jetzt noch die Möglichkeit, in die seit Herbst bestehende Gruppe, einzutreten. In kleinen Schritten führt dich die Kursleiterin durch Dialoge, Grammatik und Wortschatzbildung.
CHF 120.00 inkl. Unterlagen	Kursleitung: Fiona Clear

Kurs Nr. 10	Oellampe
Dienstag, 2./16.5.2017 Zeit: 19.00 – 21.00 (20.00) Uhr CHF 45.00 MK ca. CHF 40.00	Für eine geschmackvolle, gemütliche und frostsichere Beleuchtung sorgt diese Oellampe auf deinem Gartentisch. Aus schwarzem Ton wird diese mit Hilfe der Kursleiterin geformt. Kursleitung: Judith Bucher
Kurs Nr. 11	Portrait zeichnen
Dienstag, 2./9.5.2017 Zeit: 18.00 – 21.30 Uhr CHF 80.00	Zeichnerisch setzen wir uns an zwei Abenden intensiv mit den Proportionen des menschlichen Kopfes/Gesichtes auseinander. Mit Techniken wie Schattieren, Schummern, Schraffieren und Vermischen entstehen tolle Porträts. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Erfahrene. Kursleitung: François Ferst
Kurs Nr. 12	Einfach Recycling
Donnerstag, 4.5.2017 Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr CHF 45.00 MK ca. CHF 25.00	Die Nespresso-Kapseln lassen sich auf ganz viele verschiedene Arten wieder verwenden. An diesem Abend fertigen wir Schmuckstücke an, die sich ganz angenehm tragen lassen. Mit etwas Fingerfertigkeit und Geduld entstehen ganz eigene Kreationen, die sich sehen lassen können. Kursleitung: Claudia Hartmann
Kurs Nr. 13	Apéro -Latin
Mittwoch, 17.5.2017 Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr CHF 45.00 MK ca. CHF 10.00	Wir bereiten verschiedene Apérohäppchen für jeden Anlass zu. Einfach zum Vorbereiten und schön präsentiert mit frischen Produkten aus Lateinamerika. Kursleitung: Jhovia Keller
Kurs Nr. 14	Lu Jong / Tibetisches Yoga
Samstag, 20.5./24.6./26.8./23.9.17 Zeit: 10.00 – 11.15 Uhr CHF 75.00	Lu Jong ist eine alte tibetische Bewegungslehre – Lu Jong arbeitet sanft mit der Wirbelsäule. Durch Kombination von Position, Bewegung und Atmung kann sanft die fehlgeleitete Energie mobilisiert werden – öffnet physische, mentale und energetische Blockaden. Für alle Altersgruppen geeignet – unabhängig von der eigenen körperlichen Möglichkeiten.. Kursleitung: Michaela Stoffel-Suter
Kurs Nr. 15	Hühner aus Ton
Dienstag, 30.5./13.6.2017 Zeit: 19.00 – 21.00 (20.00) Uhr CHF 45.00 MK ca. CHF 35.00	Wir formen aus schwarzem Ton zwei originelle Hühner als Deko für den Garten usw.. Die hergestellten Hühner sind nach dem Brennvorgang frostsicher. Kursleitung: Judith Bucher
Kurs Nr. 16	Kochen ohne Kohlenhydrate
Mittwoch, 31.5./7.6.2017 Zeit: 19.30 – 22.00 Uhr CHF 90.00 MK CHF 60.00	Wie koche ich abends einfache Gerichte ohne Kohlenhydrate? Es muss nicht immer Brot sein! Die Ernährung umstellen und sich einfach wohler und fitter fühlen. Gemeinsames Kochen und viel Lernen. Tipps und Informationen über Eiweiss, wie wichtig das ist, Fette warum wir sie brauchen für Herz und Gehirn, Vitamine usw.. Kursleitung: Eliane Vogt
Kurs Nr. 17	Rätoromanisch für Anfänger
Donnerstag, 1./15./29.6./17./31.8./14./28.9.2017 Zeit: 20.00 - 21.30 Uhr CHF 105.00	Allegra! BündnerInnen sprechen Romanisch in unterschiedlichen Dialekten und Idiomen: Sursilvan, Sutsilvan, Surmiran, Vallader und Puter. Wir lernen Puter (Oberengadin). Kursleitung: Carla Menegola
Kurs Nr. 18	Heilende Hände
Samstag, 10.6.2017 Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr CHF 140.00	Wir erfahren, was unsere Hände alles können und wissen. Miteinander erkunden wir behutsam, wie wir unsere Hände für Heilung aller Art einsetzen können. Engel begleiten uns und zeigen uns den Weg. Die violette Flamme wird in unsere Hände übertragen. Das ist ein kostbares Geschenk der geistigen Welt für die jetzige Zeit. Kursleitung: Rutha Grossmann
Kurs Nr. 19	Nähkurs
Dienstag, 13./20./27.6./4.7.2017 Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr CHF 160.00	Näh dein Lieblingsstück! Unsere Kursleiterin unterstützt dich beim Nähen eines massgeschneiderten Kleidungsstücks nach deiner Wahl. Nimm ein Foto, Stoff und die Nähmaschine mit. Kursleitung: Bertha Dreier
Kurs Nr. 20	Beton giessen
Dienstag, 16./23.5.2017 Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr CHF 55.00 MK ab CHF 40.00	Mit einfacher Giesstechnik lassen sich rasch individuelle Dekogefässe wie Schalen, Windlichter und Vasen herstellen. Ausgeschmückt mit Pflanzen, Bändern, Federn werden diese zum Hingucker in Haus und Garten. Kursleitung: Marina von Siebenthal

Kurs Nr. 21	Kleine Schmuckstücke aus Mira Jolie
Samstag, 17.6.2017 Zeit: 10.00 – 14.00 Uhr	Du lernst verschiedene Grundtechniken rund um die ofenhärtende Knetmasse Mira Jolie kennen. Anschliessend werden diese Werke zu einfachen Schmuckstücken oder Schlüsselanhängern verarbeitet.
CHF 55.00 MK ca. CHF 20.00	Kursleitung: Herta Williams
Kurs Nr. 22	Mini-Album
Freitag, 1.9.2017 Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr	Mini-Alben können für Fotos, Rezepte, Reise-Journale, Sammelsurium usw. verwendet werden. Es sind sehr schöne und persönliche Geschenke. Mit Design-Papier kann jeder sein individuelles Mini-Album erstellen.
CHF 45.00 MK ca. CHF 10.00	Kursleitung: Herta Williams
Kurs Nr. 23	Herbstgesteck
Donnerstag, 7.9.2017 Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr	Mit verschiedenen saisonalen Schnittblumen gestalten wir einen Kranz mit Hilfe von Steckschaum. Verwendet werden kann alles, was der Garten hergibt. Hortensien, kleine Kürbisse, Hagenbutte, Efeuranken etc..
CHF 30.00 MK ab CHF 35.00	Kursleitung: Marina von Siebenthal
Kurs Nr. 24	Kürbisse aus Beton
Donnerstag, 14.9.2017 Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr	Im Handumdrehen entstehen mit schnellabbindendem Beton und einfachen Hilfsmittel 3 verschieden grosse Kürbisse, die zum Schluss noch herbstlich dekoriert werden.
CHF 45.00 MK CHF 50.00	Kursleitung: Claudia Hartmann
Kurs Nr. 25	Nacken-/Kopfmassage
Samstag, 16.9.2017 Zeit: 10.00 – 13.00 Uhr	Du lernst, wie du mit wenigen gezielten Handgriffen Kopf- und Nackenbeschwerden lindern oder gar lösen kannst. Diese Massage hilft bei regelmässiger Anwendung, dass die Symptome schwächer werden oder gar nicht mehr auftreten. Vorkenntnisse sind keine nötig.
CHF 50.00	Kursleitung: Miriam Schawalder
Kurs Nr. 26	Kunst der Achtsamkeit
Dienstag, 19.9.2017 Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr	Vielfach bewegen wir uns fast kopflös oder wie von jemandem Fremden gesteuert durch unseren Alltag und unser Leben, wir achten überhaupt nicht auf uns. An diesem Workshop wird zusammen das Thema Achtsamkeit angeschaut. Was passiert, wenn wir achtsamer werden? Es werden praktische Übungen zum Thema, wie auch theoretisches Wissen vermittelt.
CHF 40.00	Kursleitung: Sandra Dopple

Das Kathrinahusteam organisiert zweimal jährlich das Kursprogramm ehrenamtlich. Damit der administrative Aufwand klein gehalten werden kann, sind wir Ihnen dankbar, wenn Sie die Kurskosten am Anmeldeabend bar bezahlen.

Kurs- und Anmeldebedingungen:

Die Anmeldungen nach dem Anmeldeabend nehmen wir gerne über www.kathrinahus.ch entgegen. Die **Kosten für das Material werden direkt am Kursabend eingezogen**. Die Anmeldung ist verbindlich.

Abmeldungen:

Bei kurzfristiger Abmeldung, 2 Wochen oder weniger vor Kursbeginn, muss der Teilnehmer für eine Ersatzperson sorgen, andernfalls wird das bezahlte Kursgeld zurückbehalten. Bei Nichterscheinen wird das Kursgeld nicht zurückerstattet.

Weitere Auskünfte:

Per Internet **www.kathrinahus.ch**
per Mail **info@kathrinahus.ch**
per Telefon **071 722 27 44** bei Sonja Carnier