



# Programm Frühling/Sommer 2020

**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!





# Kursprogramm

20.04.20	Spass mit smovey	L1
20.04.20	Qigong	L2
20.04.20	Coaching für Angehörige	L3
23.04.20	Coaching Café	L4
24.04.20	Bepflanzter Frühlingskorb	K1
27.04.20	Den Frühling kalligrafisch einfangen	K2
01.05.20	Mentaltraining mit Bewegung	L5
02.05.20	Abnehmen tut sich schwer	L6
02.05.20	Flechtwand	K3
05.05.20	Türkranz	K4
09.05.20	Wildpflanzensammlung	G1
16.05.20	Drahtkranz passend zum Frühling	K5
18.05.20	Der Vorsorgeauftrag	L7
27.05.20	Kochen ohne Kohlenhydrate	G2
28.05.20	Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht	L8
29.05.20	Feen / Blumenkinder aus Filz	K6
02.06.20	Nähkurs	K7
05.06.20	Schminken über 40	L9
10.06.20	Basiskurs Brot backen	G3
14.08.20	Fotografieren mit dem Handy	K8
03.09.20	Tipps und Tricks zum Fotografieren	K9
05.09.20	Seidenmalerei	K10
16.09.20	Duftlampe, Räucherschale töpfern	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, 28. März 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](mailto:info@kathrinahus.ch) oder [www.kathrinahus.ch](http://www.kathrinahus.ch)





# Genuss



## Wildpflanzensammlung

Wir sammeln und bestimmen essbare Wildpflanzen und verarbeiten diese zu Salat, Suppe, Dips, Kräutersalz und Pesto.

**Samstag 09.05.** 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 tolle Gerichte, die schnell zubereitet sind und uns helfen in Form zu bleiben. Warum ist Eiweiss so wichtig, welche Vitamine brauche ich für Herz und Gehirn und vieles mehr!

**Mittwoch 27.05., 03.06.** von 19.00 bis 21.30 Uhr  
**CHF 90.00** der Kurs findet in der Schulküche OGW statt.

Kurs Nr: G2  
geleitet von Eliane Vogt



## Basiskurs Brot backen

Mit wenig Hefe oder Sauerteig aber viel Geschmack. Du erhältst Infos zu natürlichen Zutaten, Grundausstattung, kneten und formen von Broten. Wir backen gemeinsam Baguette, Mischbrot und ein Roggen-sauerteigbrot zur Verkostung und zum nach Hause nehmen.

**Mittwoch 10.06.** von 18.00 bis 22.00 Uhr  
**CHF 95.00** der Kurs findet in der Schulküche OGW statt.

Kurs Nr: G3  
geleitet von Martina Harrer



## 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 20.04.** von 8.30 bis 9.45 Uhr oder 10.00 bis 11.15 Uhr  
**Dienstags ab 21.04.** von 19.00 bis 20.15 Uhr  
**CHF 15.00 pro Lektion** Anmeldung via 071 722 26 02

Kurs Nr: L1  
geleitet von Cornelia Dietsche



## Qigong

Durch sanfte Bewegungen und die richtige Atmung bleibst du beweglich, Verspannungen werden gelöst und der Herz-Kreislauf wird gestärkt.

**Montags ab 20.04.** von 17.30 bis 18.30 Uhr  
**Freitags ab 25.04.** von 9.30 bis 10.30 Uhr  
**CHF 15.00 pro Lektion** Anmeldung via 071 770 02 10

Kurs Nr: L2  
geleitet von Harald Grimme



## 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?

**Montag 20.04.** von 19.00 bis 22.00 Uhr  
**CHF 45.00** + CHF 10.00 für Material

Kurs Nr: L3  
geleitet von Susanne Klinger



# Lifestyle



## 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.

**Donnerstag 23.04., 14.05., 18.06., 27.08., 24.09.** von 19.00 bis 21.00 Uhr Kurs Nr: L4  
Pro Abend CHF 30.00 + CHF 10.00 für Material geleitet von Susanne Klingler



## 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 01.05., 08.05., 15.05.** von 19.00 bis 20.30 Uhr Kurs Nr: L5  
CHF 60.00 geleitet von Gabi Loher



## 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.

**Samstag 02.05.** 9.30 bis 11.30 Uhr Kurs Nr: L6  
CHF 30.00 + 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.

**Montag 18.05.** von 19.00 bis 21.00 Uhr Kurs Nr: L7  
CHF 20.00 geleitet von Bettina Schwarz



## 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 28.05., 04.06., 11.06., 25.06., 02.07.** von 19.00 bis 20.30 Uhr Kurs Nr: L8  
CHF 100.00 geleitet von Comelia Dietschi, Jacqueline Mathys



## Schminken über 40

Wie wende ich meine eigenen Schminkprodukte richtig an, damit ich mich den ganzen Tag gepflegt fühle.

**Freitag 05.06.** von 18.30 bis 20.30 Uhr Kurs Nr: L9  
CHF 30.00 + CHF 5.00 für Material geleitet von Barbara Hausammann



# Kreativität



## Bepflanzter Frühlingskorb

Gestalte einen wunderschönen Frühlingskorb mit Naturmaterialien wie Moos, grünen Pflanzen und allerlei Dekosachen.

**Freitag 24.04.** von 19.00 bis 21.00 Uhr  
**CHF 30.00** + 55.00 für Material nach Verbrauch

Kurs Nr. K1  
geleitet von Nicole Robbi



## Den Frühling kalligrafisch einfangen

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

**Montag 27.04.** von 19.00 bis 22.00 Uhr  
**CHF 80.00** inklusive Material

Kurs Nr. K2  
geleitet von Roland Stieger



## Flechtwand

Basis der Flechtwand ist ein Eisengestell 90 cm breit und 150 cm hoch. Mit verschiedenen Weiden kannst du diese umflechten und anschliessend in deinem Garten platzieren.

**Samstag 02.05.** von 14.00 bis 17.30 Uhr  
Der Kurs findet in Feldkirch statt!  
**CHF 50.00** + 100.00 € für Material

Kurs Nr. K3  
geleitet von Doris Kuster



## Türkranz

Lass aus verschiedenen Materialien der Natur wie Holz, Moos und Ranken einen wunderbaren Türkranz entstehen.

**Dienstag 05.05.** von 19.00 bis 21.00 Uhr  
**CHF 30.00** + CHF 25.00 für Material

Kurs Nr. K4  
geleitet von Angela Polzin



## Drahtkranz passend zum Frühling

Mit Draht, verschiedenen Perlen, Federn und Knöpfen gestaltest du einen Kranz. Von kunterbunt über verspielt bis hin zu schlicht – wie es dir gefällt.

**Samstag 16.05.** von 9.30 bis 12.00 Uhr  
**CHF 40.00** + ca. CHF 25.00 für Material

Kurs Nr. K5  
geleitet von Lucia Weinbuch



## Feen/ Blumenkinder aus Filz

Du gestaltest eine zarte Fee oder ein liebliches Blumenkind aus weicher und farbenfroher Märchenwolle. Die fantasievollen Objekte entstehen mit der Trockenfilzmethode.

**Freitag 29.05.** von 19.00 bis 21.30 Uhr  
**CHF 40.00** + 30.00 für Material

Kurs Nr. K6  
geleitet von Angelika Merz



### Nähkurs

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

**Dienstag 02.06., 09.06., 16.06., 23.06.** von 18.00 bis 21.00 Uhr  
**CHF 160.00**

Kurs Nr: K7  
geleitet von Berta Dreier



### Fotografieren mit dem Handy

Anhand von drei Punkten lernst du die Fotokamera deines Handys optimal zu nutzen. Anschliessend bearbeitest du deine Fotos mit einer Gratis-App für deinen Verwendungszweck.

**Freitag 14.08.** von 19.00 bis 22.00 Uhr  
**CHF 45.00**

Kurs Nr: K8  
geleitet von Stefan Rötheli



### 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.

**Donnerstag 03.09./Dienstag 08.09.** von 18.30 bis 21.30 Uhr  
**CHF 120.00**

Kurs Nr: K9  
geleitet von Urs Schläpfer



### Seidenmalerei

Du gestaltest Seidentücher und Schals unter fachkundiger Anleitung oder nach deinen kreativen Vorstellungen.

**Samstag 05.09.** von 9.30 bis 12.00 Uhr  
**CHF 40.00 + CHF 25.00 für Material**

Kurs Nr: K10  
geleitet von Angela Polzin



### Duftlampe, Räucherschale töpfeln

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

**Mittwoch 16.09.** 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: K11  
geleitet von Elvira Müller

# 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. Sie 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 oder mit der EC- Karte 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

