kathrinahus
widnau

Kursprogramm Frühling / Sommer 2018

Anmeldeabend mit Apéro

am Donnerstag, 15. März 2018
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

Kurs Nr. 1	SPASS mit smovey
1a Montagmorgenkurs Jeweils jeden Montagmorgen ab 23.4.2018 Zeit: 9.00 – 10.15 Uhr **1b Dienstagmorgenkurs** Jeweils jeden Dienstagmorgen ab 3.4.2018 Zeit: 9.00 – 10.15 Uhr **1c Dienstagabendkurs** Jeweils jeden Dienstagabend ab 3.4.2018 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 Gedächnis 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. **Anmeldungen bitte direkt an Cornelia Dietsche: c_dietsche@bluewin.ch oder Tel. 071 722 26 02**
CHF 15.00 pro Lektion	Kursleitung: Cornelia Dietsche

Kurs Nr. 2	Meditation
Montag, 19.3./23.4./14.5./25.6./20.8/ 17.9.2018 6er Block 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 120.00	Kursleitung: Sandra Dopple

Kurs Nr. 3	Entschlacken mit Unterstützung von Bachblüten
Dienstag, 24.4.2018 Zeit: 19.30 – 21.30 Uhr	Bachblüten Essenzen bieten eine wundervolle, natürliche Unterstützung während des Fastens und Entschlackens. Ich schenke meinem Körper Erholung … doch warum zweifle ich an meinem Erfolg? Warum gebe ich immer wieder auf? Überfordere ich mich? Welche Blüten helfen mir den inneren Schweinehund zu überwinden? Ein spannender, stimmiger und aufblühender Abend!
CHF 30.00	Kursleitung: Beatrice Bossart

Kurs Nr. 4	Collagen
Dienstag, 1./8.5.2018 Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr	Nach einer kurzen Einführung in die Technik des Collagierens, gestaltest du Postkarten, Bilder oder Dosen. Jeder nach seinem Geschmack, frech und frei bis kurios.
CHF 80.00 MK CHF 20.00	Kursleitung: Esther Vogel

Kurs Nr. 5	Smoothies
Donnerstag, 3.5.2018 Zeit: 19.30 – 21.30 Uhr	Smoothie Workshop – Mode oder Mehr? In diesem Kurs erfährst du vieles über Smoothies, es werden auch verschiedene hergestellt.
CHF 30.00 MK CHF 10.00	Kursleitung: Mireille Wagner

Kurs Nr. 6	Mach den Beton kugelrund!
Freitag, 4.5.2018 Zeit: 19.00 – 21.30 Uhr	Diese Betonkugeln dürfen in keinem Garten oder auf der Terrasse fehlen, sie sind der Hingucker schlechthin. Aus schnellabbindendem Beton entstehen zwei verschieden grosse Hohlkugeln, die du dann nach Lust und Laune bepflanzen oder dekorieren kannst.
CHF 40.00 MK CHF 60.00	Kursleitung: Claudia Hartmann

Kurs Nr. 7	Bewegungsmeditation
Montag, 7.5./4.6./2.7./27.8./24.9.2018 Zeit: 18.30 – 19.30 Uhr	Meditation bedeutet nicht nur still zu sitzen oder zu liegen. Wir können auch durch Bewegung in unsere Mitte kommen. Die Herzchakrameditation besteht aus verschiedenen Elementen in der Bewegung, welche den Fokus auf die Öffnung des Herzchakras haben. Diese Meditation ist für alle geeignet, unabhängig von Alter und Beweglichkeit.
CHF 100.00	Kursleitung: Miriam Schawalder

Kurs Nr. 8	Weiden-Stein-Stange (Gartenobjekt)
Dienstag, 15.5.2018 Zeit 19.00 – 22.00 Uhr	Aus Weiden werden kleine Objekte geflochten und mit Steinen auf einer Stange arrangiert. Einmal kreativ angefertigt und in den Garten gesteckt gibt dieser dekorative Blickfang keine Arbeit mehr.
CHF 45.00 MK ca. CHF 30.00	Kursleitung: Anna Steffen-Squindo

Kurs Nr. 9	Vortrag: Ist Essen ungesund?
Donnerstag, 17.5.2018 Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr	In unserer Gesellschaft ist das Thema „gesunde Ernährung" allgegenwertig. Doch was bedeutet es, wenn man sich nur noch mit gesunder Ernährung beschäftigt und das Essen nicht mehr geniessen kann?
CHF 15.00	Kursleitung: Francine Jakob

Kurs Nr. 10	Humor braucht mehr Platz …
Freitag, 18./25.5./1.6.2018 Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr	„Ein Lächeln ist die kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen", sagt ein bekanntes Sprichwort. Wir werden die älteste Ausdrucksform in der Kommunikation des Menschen, das Lächeln und den Humor wieder aufblühen und beleben lassen. Achtung: Humor hat etwas Befreiendes und Ansteckendes! Dies könnte sich positiv auf dein gesamtes Umfeld auswirken. Bist du bereit, dich aus dem gewohnten Rahmen zu beurlauben? Mit Methoden, Techniken und Tipps entdecken wir gemeinsam das eigene Humorpotenzial.
CHF 65.00	Kursleitung: Gabriela Thurnherr

Kurs Nr. 11	Drahtkugel originell geschmückt (Frühling)
Donnerstag, 24.5.2018 Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr	Unter Anleitung der Kursleiterin fertigst du eine Drahtkugel. Anschliessend wird diese Kugel mit originellen Filzblumen geschmückt.
CHF 45.00 MK CHF 30.00	Kursleitung: Gabi König

Kurs Nr. 12	Umgang mit dem Schneideplotter
Samstag, 26.5.2018 Zeit: 9.30 – 16.00 Uhr	Besitzt du bereits einen Silhouette Cameo, wärst aber froh um weitere Tipps und Tricks im Umgang damit? Oder wolltest du schon lange einen Schneideplotter anschaffen, weisst aber nicht genau, ob du ihn dann auch brauchst? Dann nimm an diesem Kurs teil und erfahre mehr zu diesen Themen: Anwendung, Umgang, Materialkunde, ein- oder mehrfarbige Motive nachzeichnen und bearbeiten, Schriftenbearbeitung, ….. Zusätzlich werden wir sicher das eine oder andere Motiv entwerfen und ausplottern.
CHF 80.00 MK CHF 40.00	Kursleitung: Petra Stamm

Kurs Nr. 13	Trendige Betonvasen
Donnerstag, 31.5./7.6.2018 Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr	Es ist ein zweiteiliger Kurs. Im ersten Teil giessen wir verschiedene Vasen in diversen Formen aus Beton. Auch Techniken mit Mustern kann man ausprobieren. Nach der Trocknungsphase, eine Woche später, werden die Vasen noch verschönert mit Farbe, Acessoires, Blumen etc..
CHF 55.00 MK ab ca. CHF 40.00	Kursleitung: Marina von Siebenthal

Kurs Nr. 14	Blütenzauber in der selbstgemachten Schale
Freitag, 1.6.2018 Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr	Schnittblumen sind immer und zu jeder Jahreszeit was Schönes und verleihen einem Raum immer eine frische Note. Wenn sie dann noch in einer selbst gemachten Schale arrangiert werden, ist das einfach Freude pur. Du wirst zuerst zwei verschieden grosse Schalen aus Beton herstellen, die du dann anschliessend mit Schnittblumen der Saison entsprechend füllst.
CHF 45.00 MK CHF 55.00	Kursleitung: Claudia Hartmann

Kurs Nr. 15	Rätoromanisch für Anfänger
Freitag, 1./22.6./6.7./24.8./7./21.9.2018 Zeit: 15.00 - 16.30 Uhr	Allegra! BündnerInnen sprechen Romanisch in unterschiedlichen Dialekten und Idiomen: Sursilvan, Sutsilvan, Surmiran, Vallader und Puter. Wir lernen Puter (Oberengadin).
CHF 90.00	Kursleitung: Carla Menegola

Kurs Nr. 16	Kochen ohne Kohlenhydrathe
Mittwoch, 6./13.6.2018 Zeit: 19.30 – 22.00 Uhr	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..
CHF 90.00 MK CHF 60.00	Kursleitung: Eliane Vogt

Kurs Nr. 17	Kindergartentasche nähen
Freitag, 8./15.6.2018 Zeit: 18.30 – 22.00 Uhr	Hast du Lust aus Blachenstoff eine eigene Kindergartentasche mit Motiv zu nähen? Dann bring deine Nähmaschine und ein einfaches Motiv mit und schon kanns losgehen… Die Kindergartentasche ist sehr robust und besitzt ein grosses Innenfach. Der Deckel (inkl. Reflektionsstreifen und einfachem Wunschmotiv) lässt sich mit einem Klettverschluss verschliessen.
CHF 90.00 MK CHF 30.00	Kursleitung: Petra Stamm

Kurs Nr. 18	In Entspannung gehen
Dienstag, 19.6.2018 Zeit: 19.30 – 21.30 Uhr	Sind wir doch durch unseren Alltag viel im Stress und suchen Zeit für uns, oder? An diesem Abend bekommst du diverse Entspannungstechniken in die Hand gelegt, welche du im Alltag ganz einfach einsetzen kannst. Wir werden zusammen die klassische Selbsthypnose lernen, lernen einen Anker zu setzen, bekommen Mudras (Fingeryoga) aufgezeigt, gehen in die Atemtechnik und hören welche Aromen uns helfen entspannter zu werden.
CHF 40.00	Kursleitung: Sandra Dopple

Kurs Nr. 19	Burger Grillkurs
Donnerstag, 21.6.2018 Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr	Burger sind mehr als nur Fastfood, von einfach bis raffiniert ist für jeden Geschmack etwas dabei. Im Kurs werden die Bestandteile eines Burgers, nämlich Bun, Fleisch, Topping und Saucen behandelt. Die Teilnehmer lernen, worauf es beim Bun ankommt, worauf beim Fleisch zu achten ist und wie schlussendlich der Zusammenbau erfolgt. Es werden zwei Burger pro Teilnehmer hergestellt.
CHF 55.00 MK CHF 30.00	Kursleitung: Heiko Blumentritt (BBQ- und Burgerbuch-Autor)

Kurs Nr. 20	Mosaik Schild
Freitag, 22./29.6.2018 Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr	Wir stellen eine 20 x 20 cm grosse Fliese aus Glasmosaiksteinen her. Die Fliese kann als Untersetzer oder Hausnummer oder auch als Wandbild eingesetzt werden. Wir arbeiten in der direkten Verlegemethode und das Endprodukt kann sowohl im Innen- wie auch im Aussenbereich eingesetzt werden.
CHF 80.00 MK ca. CHF 35.00-45.00	Kursleitung: Anouchka Lototzky

Kurs Nr. 21	Apérohäppchen, Fingerfood und Cocktails
Mittwoch, 27.6.2018 Zeit: 18.30 – 22.30 Uhr	Wir bereiten verschiedene köstliche Apérohäppchen, feine Fingerfood und Cocktails vor, die bei jedem festlichen Anlass und für die lockere Runde serviert werden können. Lass dich inspirieren und überraschen.
CHF 50.00 MK ca. CHF 35.00	Kursleitung: Maria Fernanda Binotto

Kurs Nr. 22	Schilderworkshop mit tollen Texten (Vintage-Look)
Donnerstag, 30.8.2018 Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr	Wir gestalten 2-3 Holzschilder im Shabby-chic-Look. Die Kursleiterin zeigt dir den Umgang mit den Kreidefarben. Folgendes Material steht zur Verfügung: verschiedene Grössen von Holztafeln, Yellowchair-Kreidefarben, fertige Text- und Motivschablonen, Material zum Dekorieren.
CHF 45.00 MK CHF 35.00	Kursleitung: Franziska Seidel

Kurs Nr. 23	Zeichnen
Freitag, 31.8./14./21./28.9.2018 Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr	Anfänger und Fortgeschrittene üben sich in der Wahrnehmung und zeichnen.
CHF 110.00 MK ca. CHF 10.00	Kursleitung: Noelle Thurnherr

Kurs Nr. 24	Uhrenworkshop in Vintagestil
Freitag, 31.8.2018 Zeit: 19.00 – 21.30 Uhr	Wir stellen mit viel Fantasie und Spass eine eigene Wanduhr her. Verwendet werden dabei Yellowchair Kreidefarben, alte Bilderrahmen, allerlei Material zum Verzieren.
CHF 40.00 MK CHF 40.00	Kursleitung: Franziska Seidel

Kurs Nr. 25	Möbel-Kurs mit Kreidefarben
Samstag, 1.9.2018 Zeit: 9.30 – 15.30 Uhr	Wir gestalten ein kleines Möbelstück im Shabby-chic Look. Wir lernen den Umgang mit Kreidefarben. Zuerst üben wir an einem kleinen Gegenstand, um danach den eigenen mitgebrachten Gegenstand zu verschönern. Folgendes Material steht zur Verfügung: Yellowchair-Kreidefarben, fertige Text- und Motivschablonen sowie Wachs fürs Finish.
CHF 80.00 MK CHF 60.00	Kursleitung: Franziska Seidel

Kurs Nr. 26	Mexikanischer Kochkurs
Mittwoch, 5.9.2018 Zeit: 18.30 – 22.30 Uhr	Wir kochen feine Rezepte aus Mexiko: verschiedene Fingerfood, Chili Saucen, als Hauptgang knusprige Tacos, Fajitas (Rezepte aus Mexico-Stadt), Tostadas, Desserts und Cocktails.
CHF 50.00 MK CHF 30.00	Kursleitung: Maria Fernanda Binotto

Kurs Nr. 27	smoveyWELLNESS&RELAX Tag
Samstag, 8.9.2018 Zeit: 10.00 – 16.00 Uhr	Eine Auszeit in dieser hektischen Zeit, einen „Kurzurlaub vom Alltag" „Zeit für sich selbst" „Entschleunigen" „Ankommen". Ein Tag mit Düften, bewusste Bewegung mit smovey, die das Gefühl von Entspannung hervorrufen. Schwingung, Klang, Vibration, bewusster Umgang mit sich selbst: Achtsamkeit, Geborgenheit und Wahrnehmungstraining.
CHF 120.00	Kursleitung: Cornelia Dietsche

Kurs Nr. 28	Drahtkugel originell geschmückt (Herbst)
Dienstag, 11.9.2018 Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr	Zuerst fertigst du eine Drahtkugel. Anschliessend kannst du diese herbstlich ausschmücken.
CHF 45.00 MK CHF 30.00	Kursleitung: Gabi König

Kurs Nr. 29	Floristikkurs „Hortensien-/Herbstkränze gebunden"
Donnerstag, 13.9.2018 Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr	Es werden Hortensien- und/oder Herbstkränze gebunden zum Eintrocknen. Aus herbstlichen Naturmaterialien, Ästen, Ranken, Hagenbutten, Kürbisse, Hortensien, Fetthenne, usw.
CHF 30.00 MK ab ca. CHF 40.00	Kursleitung: Marina von Siebenthal

Kurs Nr. 30	Kreidenstaub – farbenfroh (Schnupperkurs)
Samstag, 15.9.2018 Zeit: 9.30 – 12.30 Uhr	Wir malen mit Kreiden. Diese Erfahrung macht uns frei vom schulischen Zeichnen. Voller Freude lernen wir das Kreidenmedium kennen und lassen unserer Intuition freien Lauf.
CHF 45.00 MK CHF 30.00	Kursleitung: Rutha Grossmann

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

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