



Programm

Herbst/Winter 2019/2020

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!



Besuche uns auf
www.kathrinahus.ch
Facebook und Instagram

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, 21. September 2019
von 10.00 bis 11.30 Uhr



Wo: Jakobihus in Widnau

Bei Fragen stehen wir dir natürlich schon vorab zur Verfügung:
info@kathrinahus.ch oder 071 722 55 47





Kursprogramm

21.10.19	Spass mit smovey	L1
21.10.19	Qigong	L2
23.10.19	Tonengel	K1
25.10.19	Persönliches Buch mit japanischer Bindung	K2
26.10.19	Wurzelkurs	L3
29.10.19	Pilze aus Beton	K3
07.11.19	Bachblüten bei Demenz	L4
08.11.19	Ohne Rufen und Lufen – Wie bewege ich mich richtig	L5
09.11.19	Leben wer ich wirklich bin	L6
14.11.19	Fermentation	G1
21.11.19	Weihnachtliches Schönschreiben	K4
29.11.19	Räuchern	L7
16.01.20	Feldenkrais	L8
31.01.20	Einstieg in die pflanzenbasierte Küche	G2
05.02.20	Basiskurs Brot backen «Knettechniken»	G3
06.02.20	Jin Shin Jyutsu-Strömen	L9
10.02.20	Lustige Hühner aus Ton	K5
27.02.20	Brush-Lettering	K6
03.03.20	3D Papierhase	K7
04.03.20	Chinesisch Kochen	G4
06.03.20	Acrylbilder abstrakt	K8
07.03.20	Draht-Work-Shop – Korb-Geflecht-Nest	K9



Genuss



Fermentation

Du erfährst die Grundlagen der Fermentation und warum diese für unsere Gesundheit nützlich ist. Wir machen Sauerkraut, Kimchi, Kombucha und Kefir. Die Fermente kannst du anschliessend nach Hause nehmen.

Donnerstag 14.11. von 19.00 bis 21.30 Uhr
CHF 40.00 + CHF 15.00 für Material

Kurs Nr: G1
geleitet von Mireille Wagner



Einstieg in die pflanzenbasierte Küche

Vegan, was ist das genau? An diesem Vortrag lernst du wie einfach und unkompliziert tierische Produkte ersetzt werden können. Ein rein pflanzliches Buffet mit Broten, Brotaufstrichen und Desserts wartet anschliessend auf deine Verkostung.

Freitag 31.01. von 19.30 bis 21.30 Uhr
CHF 20.00 + CHF 25.00 bis CHF 30.00 für Material

Kurs Nr: G2
geleitet von Erika Weber



Basiskurs Brot backen «Knettechniken»

Mit wenig Hefe oder Sauerteig aber viel Geschmack. Du erhältst Infos zu natürlichen Zutaten, Knettechniken und dem Formen von Broten. Wir backen gemeinsam Baguettes, Mischbrot u.v.m. zum Mitnehmen.

Mittwoch 05.02. von 18.00 bis 22.00 Uhr
Der Kurs findet in der Schulküche OGW statt
CHF 95.00 inkl. Material

Kurs Nr: G3
geleitet von Martina Harrer



Chinesisch Kochen

An diesem Basiskurs erkochen wir gemeinsam eine Vorspeise, zwei Hauptgänge und gedämpfter Reis. Anschliessend verkosten wir diese Leckereien.

Mittwoch 04.03. von 18.00 bis 22.30 Uhr
Der Kurs findet in der Schulküche OGW statt
CHF 95.00 inkl. Material

Kurs Nr: G4
geleitet von Yinghong Dörig



Lifestyle



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 21.10. von 8.30 bis 9.45 Uhr oder 10.00 bis 11.15 Uhr

Dienstags ab 22.10. von 19.00 bis 20.15 Uhr

Kurs Nr: L1

CHF 15.00 pro Lektion Anmeldung via 071 722 26 02 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 21.10. von 18.30 bis 19.30 Uhr

Freitags ab 25.10. von 9.30 bis 10.30 Uhr

Kurs Nr: L2

CHF 15.00 pro Lektion Anmeldung via 071 770 02 10 geleitet von Harald Grimme



Wurzelkurs

Du lernst fünf Pflanzenwurzeln und ihre Heilkraft kennen. Gemeinsam graben wir Löwenzahn- und Beinwellwurzeln aus und machen eine Salbe, setzen eine Urtinktur an und stellen Muckefuck (Kaffeersatz) her. Dazu gibt's etwas für den Gaumen und Unterlagen für zu Hause.

Samstag 26.10. von 13.00 bis 17.00 Uhr – Der Kurs findet in Oberriet statt! Kurs Nr: L3

CHF 60.00 + CHF 30.00 für Material

geleitet von Doris Gschwend



Bachblüten bei Demenz

Die natürlichen und nebenwirkungsfreien Bachblütenessenzen unterstützen Demenzbetroffene bei Symptomen wie Unruhe, Angst, Verwirrung oder Wut. Zudem stärken sie die Angehörigen, damit diese geduldig und ruhig bleiben und sich aber auch abgrenzen können.

Donnerstag 07.11. von 19.30 bis 21.00 Uhr

Kurs Nr: L4

CHF 20.00

geleitet von Beatrice Bossart



Ohne Rupfen und Lupfen – Wie bewege ich mich richtig

Du lernst, körperlich beeinträchtigte Menschen rückschonend und gesundheitsfördernd zu mobilisieren, transferieren und unterstützen durch Selbst- und Partnererfahrung.

Freitag 08.11. von 19.00 bis 22.00 Uhr

Kurs Nr: L5

CHF 45.00

geleitet von Ute Obert



Leben wer ich wirklich bin

Du lernst, mit den vielfältigen Herausforderungen des Lebens achtsam und selbstbestimmt umzugehen. Themen dieses Kurses sind die persönliche Standortbestimmung, die eigenen Rollen, bewusstes Atmen, Körperwahrnehmung, gelebte Achtsamkeit und Stressbewältigung.

Samstag 09.11. und 16.11. von 9.00 bis 13.00 Uhr

Kurs Nr: L6

CHF 100.00 + CHF 20.00 für Material

geleitet von Anna Maria Wagner- Di Gabriele



Räuchern

Du lernst die verschiedenen Arten des Räucherns kennen. Mit den Energien von Pflanzen, Hölzern und Harzen reinigst und harmonisierst du deine Umgebung.

Freitag 29.11. von 19.00 bis 22.00 Uhr
CHF 45.00 + CHF 40.00 für Material

Kurs Nr: L7
geleitet von Damara Spirig



Feldenkrais

Der Weg zur Verbesserung deiner Beweglichkeit und für allgemeines Wohlbefinden. Unabhängig von Alter und körperlicher Voraussetzung.

Donnerstag 16.01. und 23.01. von 19.00 bis 20.30 Uhr
CHF 45.00

Kurs Nr: L8
geleitet von Edeltraut Kuen

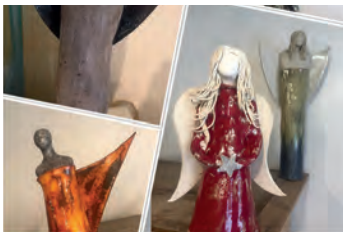


Jin Shin Jyutsu-Strömen

Du lernst die Harmonisierung des Strömens kennen, indem du deine Finger hältst und deine Hände auf spezifische Energiezonen am eigenen Körper legst. Anwendungen für den Alltag und für Notsituationen.

Donnerstag 06.02. von 19.00 bis 22.00 Uhr
Austauschabend 13.02. von 19.00 bis 20.30 Uhr
CHF 60.00 + CHF 5.00 für Material

Kurs Nr: L9
geleitet von Tanja Zimmermann



Tonengel

Du gestaltest deinen persönlichen Engel oder eine andere Tonfigur nach deinem Geschmack aus weissem oder schwarzem Ton. Eine grosse Auswahl an Glasuren steht zur Verfügung.

Mittwoch 23.10. von 19.30 bis 22.00 Uhr
Der Kurs findet im Töpferatelier in Au statt!
CHF 40.00 + CHF 35.00 für Material

Kurs Nr: K1
geleitet von Elvira Müller



Persönliches Buch mit japanischer Bindung

Du gestaltest zwei persönliche Notiz-, Skizzen- oder Fotobücher in Grösse A5. Ein schönes Geschenk für dich oder deine Liebsten.

Freitag 25.10. von 18.30 bis 22.00 Uhr
Samstag 26.10. von 9.30 bis 13.00 Uhr
CHF 90.00 + CHF 30.00 für Material

Kurs Nr: K2
geleitet von Esther Vogel



Pilze aus Beton

Unter Anleitung entstehen an diesem Abend drei in Grösse, Farbe und Form unterschiedliche Betonpilze. Ein herbstlicher Schmuck für deinen Garten!

Dienstag 29.10. von 19.00 Uhr bis 22.00 Uhr
CHF 60.00 + CHF 55.00 für Material

Kurs Nr: K3
geleitet von Claudia Hartmann



Kreativität



Weihnachtliches Schönschreiben

Dieser Kurs ist eine wunderbare Einstimmung in die Weihnachtszeit! Wir schreiben mit Tinte und Spitzfeder schöne, passende Weihnachtstexte. Du lernst verschiedene Spitzfederschriften kennen und anwenden.

Donnerstag 21.11. von 19.00 bis 22.00 Uhr
CHF 80.00 inklusive Material

Kurs Nr. K4
geleitet von Roland Stieger



Lustige Hühner aus Ton

Du formst aus schwarzem Ton originelle Hühner als Deko für Haus und Garten. Die Hühner sind nach dem Brennen frostsicher.

Montag 10.02. von 19.00 bis 22.00 Uhr
Montag 02.03. von 19.00 bis 20.30 Uhr
CHF 60.00 + CHF 35.00 für Material

Kurs Nr. K5
geleitet von Judith Bucher



Brush-Lettering

Du schreibst mit modernen Pinselstiften und lernst einige typische Bruh-Schriften kennen und anwenden. Damit gestaltest du eindrucksvolle Karten, Texte und Plakate. Eine gedruckte Anleitung mit vielen Schrift-Beispielen, Tipps und Tricks nimmst du mit nach Hause.

Donnerstag 27.02. von 19.00 bis 22.00 Uhr
CHF 80.00 inklusive Material

Kurs Nr. K6
geleitet von Roland Stieger



3D Papierhase

In gemütlicher Stimmung und mit etwas Geduld faltest du aus Fotokarton einen originellen Osterhasen. Ein moderner Hinkucker in deiner Stube!

Dienstag 03.03. und 10.03. von 18.30 bis 22.00 Uhr
CHF 90.00 + CHF 25.00 für Material

Kurs Nr. K7
geleitet von Esther Vogel

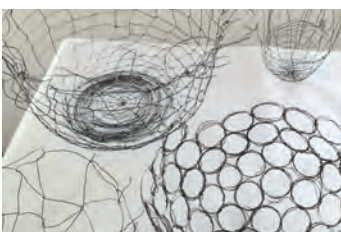


Acrylbilder abstrakt

Du erarbeitest mit Acrylfarbe und vielen verschiedenen Struktur-Materialien deine ganz persönlichen, abstrakten Kunstwerke. Der Fantasie sie keine Grenzen gesetzt.

Freitag 06.03. von 19.00 bis 21.30 Uhr
Samstag 14.03. von 10.00 bis 14.30 Uhr
CHF 80.00 + CHF 50.00 für Material exkl. Leinwände

Kurs Nr. K8
geleitet von Karin Schelling



Draht-Work-Shop – Korb-Geflecht-Nest

In diesem Kurs steht das experimentieren mit Blumendraht im Vordergrund. Biege, knete, rolle, flechte oder knittere den Draht und lass dein persönliches Gebinde entstehen.

Samstag 07.03. von 9.30 bis 13.30 Uhr
CHF 55.00 + CHF 10.00 für Material nach Verbrauch

Kurs Nr. K9
geleitet von Esther Vogel

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

