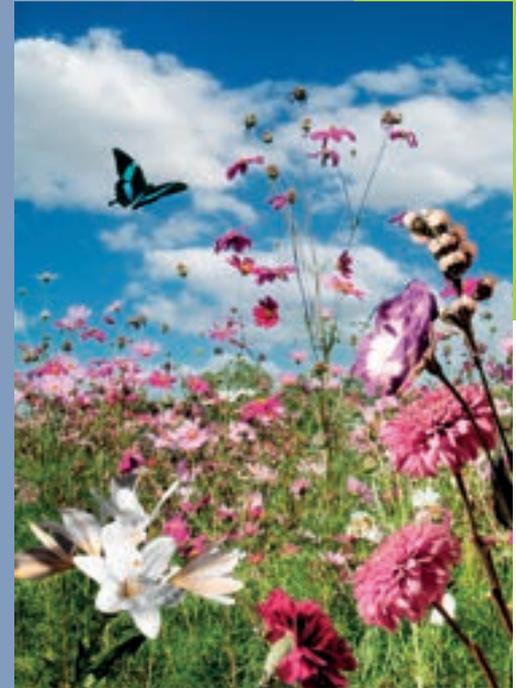




KURS PROGRAMM 2024/2025

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



**Herzlich
Willkommen**

PERSÖNLICHE EINLADUNG

Liebe Kursteilnehmerin Lieber 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, 16. März 2024 von 10.00 – 11.30 Uhr

Besucht uns auf www.kathrinahus.ch, Facebook und Instagram.
Kontaktiert uns über info@kathrinahus.ch oder +41 (0)76 407 07 31



K1 – MAKRAMEE MEETS TROCKENBLUMEN

Fällt es dir auch schwer, dich zwischen Trockenblumenkranz und Makramée zu entscheiden? Dann bist du hier genau richtig. Du wirst zum Interieur Designer und knotest unter professioneller Anleitung dein It-Piece. Du lernst die Grundlagen des Blumenbindens und die Basics der Knotenkunst und erfreust dich am Ende an deinem selbst von Hand erschaffenen Wohn-accessoire.

Freitag 03.05.24
18:00 – 22:00 Uhr

Kurskosten: 95.00 CHF, Materialkosten: 25.00 CHF
Kursleitung: Melitta Neubauer

K2 – ENERGIEARMBÄNDER

In diesem Kurs lernst du alles über die Wirkung und Bestimmung der verschiedenen Steine und stellst dein eigenes Energiearmband her.

Montag 13.05.24
19:00 – 20:30 Uhr

Kurskosten: 45.00 CHF, Materialkosten: 10.00 CHF für jedes weitere Armband
Kursleitung: Monika Weder



K3 – BLÜTENZAUBER

Der Blütenzauber wird mit feinen Metallstangen, die du durch eine mit Löchern versehene Metallplatte stösst, zu einer zylinderförmigen Korblume hergestellt. Anschliessend ziehst du einen Draht durch die Metallstangen. Oberhalb der Blume entsteht ein Korb, den du zum Abschluss mit Perlen verzierst. Je nach Jahreszeit kann der Blumenkorb immer wieder neu dekoriert werden. Nach einiger Zeit im Regen stehend rostet der Blütenzauber.

Donnerstag 23.05.24
18:30 – ca. 21:30 Uhr

Kurskosten: 60.00 CHF, Materialkosten: 45.00 CHF
Kursleitung: Tanja Loher

**K4 – DOT PAINTING/MANDALA STEINE**

Tauche ein in die Welt der Punkte und lass dich von dieser schönen, leicht erlernbaren und meditativen Kunst verzaubern. Gestalte deinen eigenen Mandala Stein und erfahre alles über das Dotpainting.

Freitag 21.06.24
18:00 – 21:00 Uhr

Kurskosten: 65.00 CHF, Materialkosten: 10.00 CHF
Kursleitung: Maja Condamin

K5 – PRACHTWEIB „LISELOTTE“

Ist das Prachtweib Liselotte nicht wunderbar? Gestalte deine eigene Liselotte aus Beton. Ein wunderbares Geschenk oder kreative Deko für zu Hause. Gepunktet, gestreift oder bunt bemalt – alles ist erlaubt. Das Betonwerk steht bei Kursbeginn für dich vorgefertigt auf dem Tisch.

Freitag 23.08.24
18:30 – 20:30 Uhr

Kurskosten: 40.00 CHF, Materialkosten: 45.00 CHF
Kursleitung: Sabine Gassner

**K6 – KÜRBIS IM NESTCHEN**

In diesem Kurs dekorierst du einen Kürbis auf einem Holzbrett. Mit diverser Grün, Schleierkraut, Bändern und Ästen gestaltest du dein eigenes Nestchen. Jede/r Teilnehmer/in kann zwei Kürbisnester mit nach Hause nehmen.

Freitag 13.09.24
18:30 – 20:30 Uhr

Kurskosten: 50.00 CHF, Materialkosten: 60.00 CHF
Kursleitung: Maria Morger

K7 – METALLSCHALE AUS STAHLBÄNDERN - DRAHTLICHT MIT KRANZ

Aus Stahlbändern wird ein Korb angefertigt. Diesen kannst du rosten lassen oder einfach in schwarz belassen. Ein Drahtobjekt (Licht) zur Saison kann damit ausgarniert werden. Der Genuss kommt während dem Werken auch nicht zu kurz.

Freitag 27.09.24
18:30 – 21:30 Uhr / Der Kurs findet in Oberriet statt.

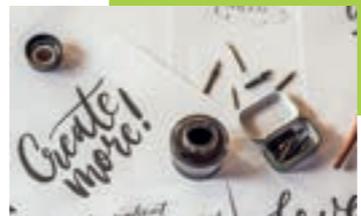
Kurskosten: 60.00 CHF, Materialkosten: ca. 60.00 CHF
Kursleitung: Iris Rüegg

**K8 – KALLIGRAFIE MIT DEM PARALLELPEN: UNZIALIS-SCHRIFT IN VARIANTEN**

Der Kurs teilt sich in zwei Abende auf: am ersten Abend lernst du den Parallelpenn von der Firma Pilot mit seinen vielfältigen Möglichkeiten kennen. Dazu übst du bereits das Alphabet der schönen Unzialis-Schrift. Zwei Wochen später wendest du dieses Alphabet in verschiedenen Varianten an Schriftbeispielen an: Karten, Kurztexzte, Poesie, Namensschilder.

Montag 11.11.24 von 19:00 – 21:30 Uhr
Montag 25.11.24 von 19:00 – 21:30 Uhr

Kurskosten: 100.00 CHF, Materialkosten: 20.00 CHF
Kursleitung: Roland Stieger





K9 – KERZEN GESTALTEN UND VERPACKEN

In diesem Kurs gestaltest du Kerzen, die nicht nur für eine stimmungsvolle Atmosphäre sorgen, sondern auch als liebevolle Geschenkidee für die Weihnachtszeit dienen. Gestalte drei schöne Kerzensets und Verpackungen aus Holzklötzchen, die gleichzeitig als Kerzenständer verwendet werden können.

Freitag 15.11.24
18:30 – 21:30 Uhr

Kurskosten: 40.00 CHF, Materialkosten: 30.00 CHF
Kursleitung: Sonja Blättler

K10 – FRÜHLINGSHAFTER TÜRKCRANZ

In diesem Kurs gestaltest du gemeinsam mit anderen einen frühlingshaften Türkranz. Er wird aus Ästen, diverserem Grün, Trockenblumen, Schleierkraut, Federn, Eiern und Bändern kreiert und ist etwa 30-35 cm gross.

Freitag 07.03.25
18:30 – ca. 20:30 Uhr

Kurskosten: 60.00 CHF, Materialkosten 40.00 – 50.00 CHF
Kursleitung: Maria Morger



L1 – 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.

Montagsmorgenkurs: ab 25.04.24, 08:30 – 09:45 Uhr
Montagsmorgenkurs: ab 25.04.24, 10:00 – 11:15 Uhr
Dienstagabendkurs: ab 26.04.24, 19:00 – 20:15 Uhr

Kurskosten: 15.00 CHF pro Lektion
Anmeldung direkt an: c_dietsche@bluewin.ch, Tel.: 071 722 26 02
Kursleitung: Kornelia Dietsche

L2 – YOGAKURS

Yoga ist eine indische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene.

jeweils Montag: ab 25.04.24
14:00 – 15:00 Uhr

Kurskosten: 20.00 CHF pro Lektion
Kursleitung: Alexandra Schilken



L3 – FELDENKRAIS

Der Weg zur Verbesserung deiner Beweglichkeit. Willst du deinen Körper mit mehr Leichtigkeit spüren? Deine Bewegungsabläufe verbessern?

jeweils Dienstag: ab 26.04.24
16:30 – 18:00 Uhr

Kurskosten: 210.00 CHF / 10er Abo zahlbar vor Ort
Kursleitung: Kursleitung: Gabi Loher/Edeltraut Kuen

L4 – ENGPASSDEHNUNGEN UND FASZIENROLL- MASSAGEN NACH LIEBSCHER&BRACHT

Die 27 Engpassdehnungen und Faszienrollmassagen sind eine gezielte Form der Muskeldehnung und Kräftigung der verschiedenen Körperzonen. Dadurch erreichst du eine bessere Beweglichkeit und Schmerzlinderung.

jeweils Donnerstag: ab 28.04.24

17:30 – 18:30 oder 18:45 – 19:45 Uhr

Kurskosten: 22.00 CHF pro Lektion

Kursleitung: Kornelia Dietsche, Jacqueline Mathys



L5 – JIN SHIN JYUTSU/STRÖMEN

Durch das Halten unserer Finger und gezieltes Auflegen der Hände an bestimmten Körperstellen aktivieren wir unsere Selbstheilungskräfte. Dieser Vortrag gibt Einblick, wie wir dadurch unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden fördern und wie wir Alltagsstress und sonstige Blockaden lösen.

Freitag 17.05.24

18:00 – 20:00 Uhr

Kurskosten: 30.00 CHF

Kursleitung: Cornelia Nutt



STILSICHER.
FARB-TYP-BERATUNG

L6 – STILSICHER TO GO

Du kennst das: du stehst vor deinem vollen Kleiderschrank und hast trotzdem nichts anzuziehen. In diesem Kurs lernst du unter anderem, wie das Kombinieren von verschiedenen Kleidern ein Kinderspiel wird, wie du deine Schokoladenseite betonst, was dich grösser wirken lässt oder was du mit Schuhen und Accessoires erzielen kannst. Zusätzlich gibt es optional eine persönliche Farb- und Stilberatung.

Dienstag 11.06.24

17:00 – ca. 21:00 Uhr

Der Kurs findet in der Boutique „kafi&kleid-secondhand“ in Altstätten statt.

Kurskosten: 129.00 CHF, Farb-u. Stilpass optional: 29.00 CHF

Kursleitung: Daniela Erath-Mohr

L7 – TAPE DICH SELBST

Erlerne, wie du die bunten Streifen gegen verspannte Muskeln, Nackenschmerzen und Co. kleben kannst.

Mittwoch 19.06.24

18:00 – 21:00 Uhr

Kurskosten: 50.00 CHF, Materialkosten: 25.00 CHF

Kursleitung: Andrea Fischer



L8 – STREIFZUG DURCH DEN KRÄUTERGARTEN

Auf dem zweistündigen Spaziergang durch Doris Garten zeigt sie dir typische Wildpflanzen, die du im Juni sammeln kannst. Du läufst über die Wiesen des Biobauern und du erfährst alles Wissenswerte über die Wildkräuter und -pflanzen. Zum Schluss stellst du ein kleines Wildkräuter-Produkt her. Rezepte gibt es zum Mitnehmen.

Samstag 29.06.24

9:00 – 11:00 Uhr / Der Kurs findet im Garten von Doris in Büriswilen statt.

Kurskosten: 50.00 CHF, Materialkosten: 10.00 CHF

Kursleitung: Doris Moosmann



L9 – DIE GEHEIMNISVOLLE WELT DER PILZE

In diesem zweistündigen Vortrag erfährst du, wie sich Pilze ernähren und vermehren und warum einige von ihnen auf die Zusammenarbeit mit Bäumen angewiesen sind. Welche Merkmale charakterisieren einen Pilz, wie grenzt man verschiedene Gruppen voneinander ab? Verschiedene Giftpilze und ihre Verwechslungspartner werden besprochen und auch Tipps zum Kochen und Lagern von Pilzen kommen nicht zu kurz.

Freitag 30.08.24

18:30 – 20:30 Uhr

Kurskosten: 30.00 CHF

Kursleitung: Alexandra Milesi

L10 – VOM VITAMINIRRTUM ZUR OMEGA-REVOLUTION

Wir möchten gesund sein, fit bleiben und uns gut fühlen. Gleichzeitig nimmt die Anzahl der gesundheitlichen Probleme zu. Warum ist das so, wird in diesem Vortrag gefragt? Dank dem revolutionären Konzept von Dr. Paul Clayton kannst du mit dem Selbsttest individuell vorsorgen und so bis ins hohe Alter gesund bleiben.

Freitag 20.09.24

19:00 – 20:30 Uhr

Kurskosten: 20.00 CHF

Kursleitung: Yasemin Kuster



L11 – KLANGSCHALEN FÜR DEN HAUSEGEBRAUCH

Der menschliche Körper besteht aus etwa 80% Wasser. Wasser ist ein DER Informationsträger und besteht aus wundervollen Wasserkrystallen. Diese deformieren sich, wenn wir sie mit Stress, Angst, Trauer füttern. Mit dem Einsatz der Klangschalen wird das Wasser in deinem Körper in Schwingung und dadurch die Wasserkrystalle in ihre natürliche Form gebracht. In diesem Kurs wird dir erklärt, wie vielseitig du die Klangschalen nutzen kannst.

Freitag 10.01.25 und 17.01.25

18:00 – 20:30 Uhr

Kurskosten: 110.00 CHF

Kursleitung: Miriam Schawalder

L12 – LIEBER HEUTE ALS MORGEN

Wer kennt das nicht? Das mache ich morgen oder nächste Woche! Wir schieben gerne mal etwas auf. Der Vortrag über die sogenannte Aufschieberitis (Prokrastination) gibt wertvolle Tipps, wie du dich von der Last der Aufschieberei befreien kannst.

Freitag 24.01.25

19:00 – 20:00 Uhr

Kurskosten: 20.00 CHF

Kursleitung: Cornelia Fernandez, Arif Boss



G1 – KLEINGEBÄCK

Klein aber fein! Kleingebäck kann unwiderstehlich sein. Es besticht durch sein knuspriges Äusseres und sein fluffig-weiches Innenleben. Doch wie entstehen diese kleinen Kunstwerke? Salzstängel, Handsemmel und Zöpfe sind keine Zauberei. Du backst klassisches Kleingebäck aus der österreichischen Bäckerei. Von der Teigerstellung bis zum fertigen Gebäck.

Mittwoch 22.05.24

18:00 – 22:00 Uhr / Der Kurs findet in der Schulküche OGW im Neubau statt.

Kurskosten: 80.00 CHF, Materialkosten: 15.00 CHF

Kursleitung: Martina Harrer



G2 – STOFFWECHSEL-KOCHKURS MIT WILDKRÄUTERN

Aktiviere mit bewusstem Essen den Stoffwechsel und die Vitalstoffe in deinem Körper. Mit einer bewussten Einstellung kannst du durch eine Stoffwechselkur mit wenig Aufwand zu einem gesunden Wohlbefinden gelangen. In diesem Kurs wird ein einfaches Dreigängemenü zusammen zubereitet und im Anschluss gemeinsam genossen.

Mittwoch 05.06.24

18:00 – 22:00 Uhr / Der Kurs findet in der Schulküche OGW im Neubau statt.

Kurskosten: 55.00 CHF, Materialkosten: 30.00 CHF

Kursleitung: Doris Moosmann



G3 – WECKGLAS – EINGEMACHT AUF VORRAT

Einkochen, einmachen, einlegen - das ist sowohl altbewährte Tradition als auch brandaktueller Trend. Ab ins Glas mit frischen, saisonalen Produkten, sodass die selbstgemachten Köstlichkeiten des Sommers auch im Winter genossen werden können. Du weckst Gulasch, Zucchini und Bratäpfel ein.

Samstag 07.09.24

09:00 – 13:00 Uhr / Der Kurs findet in der Schulküche OGW im Neubau statt.

Kurskosten: 65.00 CHF, Materialkosten: 30.00 CHF

Kursleitung: Sara Kapeller

G4 – SÜSSE HEFETEIGE

Süsse Hefeteige können eine Herausforderung sein. Doch auch hier gilt: gut Ding braucht Weile! Mit Geduld, Zeit und viel Liebe beim Schaffen gelingen die flaumigsten Leckereien. Vom Zopf bis hin zur Zimtschnecke. Eintauchen in die Welt der süssen Klassiker mit vielen Tipps und Tricks. Du backst österreichischen Zopf, Buchteln, Zimtschnecken und vieles mehr.

Mittwoch 18.09.24

18:00 – 22:00 Uhr / Der Kurs findet in der Schulküche OGW im Neubau statt.

Kurskosten: 80.00 CHF, Materialkosten: 15.00 CHF

Kursleitung: Martina Harrer





G5 – ÖSTERREICHISCHE KNÖDELKÜCHE

Du kochst dich quer durch Österreichs Knödel-Spezialitäten. Von der Suppeneinlage zur Hauptspeise bis zur Mehlspeise. Eine Kulinarik für jeden Geschmack. Von würzig-pikant bis herzhaft-süss ist alles dabei. Obendrauf gibt es einfache Tipps und Kennertricks. Im Anschluss geniesst ihr gemeinsam ein herzhaft herbstliches Knödel-Menü.

Mittwoch 30.10.24

18:00 – 22:00 Uhr / Der Kurs findet in der Schulküche OGW im Neubau statt.

Kurskosten: 95.00 CHF, Materialkosten: 25.00 CHF

Kursleitung: Melitta Neubauer

G6 – JAPANISCHE NUDELGERICHTE

In diesem Kurs entdeckst du die Vielfalt der japanischen Nudelgerichte, beliebt für ihre unterschiedlichen Zubereitungsarten. Von Buchweizen-Nudeln mit knusprigem Tempura zubereitet über Udon-Nudelsuppe bis hin zu kreativen Spaghetti-Varianten – erlebe die kulinarische Vielseitigkeit Japans!

Mittwoch 06.11.24

18:00 – 22:00 Uhr / Der Kurs findet in der Schulküche OGW im Neubau statt.

Kurskosten: 55.00 CHF, Materialkosten: 35.00 CHF

Kursleitung: Katrin Yamaguchi



G7 – IT'S APÉRO TIME-INTERNATIONALER HÄPPCHENZAUBER

Tauche ein in die Aromen von Tapas, Mezze, Tavoletta und Apéro aus der spanischen, türkischen, italienischen und internationalen Küche. Gemeinsam werden kleine Gaumenfreuden für das nächste Weihnachtsfest, einen exquisiten Stehapéro oder die Geburtstagsause kreiert. Mit «Kunst auf dem Teller» verleihst du den Häppchen visuelle Finesse. Erlebe die Symbiose von internationalem Apéro und Art on Platte.

Mittwoch 27.11.24

18:00 – 22:00 Uhr / Der Kurs findet in der Schulküche OGW im Neubau statt.

Kurskosten: 95.00 CHF, Materialkosten: 25.00 CHF

Kursleitung: Melitta Neubauer



Unser Kurshaus steht vis a vis der kath. Kirche, Rütistrasse 15 in Widnau. Der Anmelde-Apéro findet im Jakobihus, Rütistrasse 19 in Widnau statt. Die Schulküche befindet sich im Neubau der OGW an der Gässelstrasse 2 in Widnau.

VEREIN:

Das Kathrinahaus ist eine Bildungs- und Begegnungsstätte in der Region. Freude am Gestalten, neue Ideen kennenlernen, schnuppern in fremden Gefilden, generell eine sinnvolle Freizeitgestaltung erleben, dies ist die Motivation vom Verein Kathrinahaus.

KURS- UND ANMELDEBEDINGUNGEN:

Am Anmelde- Apéro werden die Kurse detailliert vorgestellt. Erste Anmeldungen werden an diesem Event möglich sein. Im Anschluss können die Kurse online gebucht werden. Das Kursgeld wird mit der Anmeldung fällig. Die Materialkosten werden am Kursabend eingezogen. Die Anmeldung ist verbindlich.

ABMELDUNGEN – ANNULATIONSKOSTEN:

Anmeldedatum –

15 Tage vor Kursbeginn: Kursgeld zurück, abzüglich CHF 20.00 für Administration

14 - 8 Tage vor Kursbeginn: 50% zahlen oder du kannst eine Ersatzperson stellen

7 - 1 Tage vor Kursbeginn: 100% zahlen oder du kannst eine Ersatzperson stellen



hinten von links nach rechts:
Conny Meyer, Sandra Quidiello, Karin Hüppi
vorne von links nach rechts:
Eveline Ziddioglu, Vera Rösch, Nina Graf