kathrinahus
widnau

JAHRES PROGRAMM 2023/2024

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

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, 1. April 2023 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

GENUSS

G1 – 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.

Mittwoch 24.05.23
19:00 – 23:00 Uhr / Der Kurs findet in der Schulküche OGW im Neubau statt.
Kurskosten: 65.00 CHF, Materialkosten: 30.00 CHF
Kursleitung: Sara Kapeller

G2 – MEXIKANISCHE KÜCHE

In diesem Kurs lernst du, wie du verschiedene traditionelle, mexikanische Gerichte zubereitest. Von Fingerfood, für Feiern und Feste, über Hauptgerichte, Salsas bis hin zu Desserts. Von all diesen Gerichten gibt es die Variante mit Fleisch und auch die vegetarische Variante. Anschliessend geniesst du gemeinsam mit der Gruppe das leckere Buffet.

Mittwoch 31.05.23
18:00 – ca. 22:00 Uhr / Der Kurs findet in der Schulküche OGW im Neubau statt.
Kurskosten: 65.00 CHF, Materialkosten: 40.00 CHF
Kursleitung: Maria Fernanda Binotto

G3 – CHINESISCHE KÜCHE MIT FLEISCH

Du bereitest ein authentisches chinesisches Menü zu. Die Kursleiterin zeigt dir, wie du die Speisen vorbereitest, zubereitest und schliesslich anrichtest. Es gibt eine Vorspeise, zwei Hauptgänge mit verschiedenen Fleischsorten und Kocharten und eine Beilage. Dazu geniesst du chinesischen Tee und Glückskekse.

Mittwoch 14.06.23
18:00 – ca. 22:30 Uhr / Der Kurs findet in der Schulküche OGW im Neubau statt.
Kurskosten: 85.00 CHF, Materialkosten: 40.00 CHF
Kursleitung: Yinghong Dörig

GENUSS

G4 – CHINESISCHE KÜCHE VEGETARISCH

Schritt für Schritt bereitest du einen chinesischen Gurkensalat, danach eine Szechuan (Sauer-Scharfe) Suppe und zum Schluss noch Teigtaschen Jiaozi mit Gemüse zu. Dazu werden chinesischer Tee und Glückskekse gereicht.

Mittwoch 30.08.23
18:00 – 21:30 Uhr / Der Kurs findet in der Schulküche OGW im Neubau statt.
Kurskosten: 80.00 CHF, Materialkosten: 35.00 CHF
Kursleitung: Yinghong Dörig

G5 – ESSEN ZUM MITNEHMEN

Im Büro, an langen Schultagen oder auf Reisen ist es manchmal schwierig, sich gesund zu ernähren. Mit der richtigen Vorbereitung und kleinen Tipps kann es grossen Spass machen, gesunde Snacks zuzubereiten. Du bereitest einfache Gerichte und gesunde Snacks zu und bekommst jede Menge Ideen für den Alltag. Anschliessend wird alles miteinander genossen.

Mittwoch 13.09.23
19:00-22:00 Uhr / Der Kurs findet in der Schulküche OGW im Neubau statt.
Kurskosten: 58.00 CHF, Materialkosten: 30.00 CHF
Kursleitung: Eliane Vogt

G6 – BROT BACKEN MIT SAUERTEIG

Wie funktioniert das mit dem Sauerteig? Und wie wird daraus ein schmackhaftes Brot? Mit diesen Fragen beschäftigst du dich und backst ein feines Bauernbrot, Vinschgerl (Brötchen) und ein Landbrot mit Roggensauerteig. Du bekommst einen Sauerteig mit nach Hause inklusive den selbstgebackenen Köstlichkeiten. Es gibt eine Jause und viele Tipps und Tricks zum Brot backen.

Mittwoch 20.09.23
18:00-22:00 Uhr / Der Kurs findet in der Schulküche OGW im Neubau statt.
Kurskosten: 85.00 CHF, Materialkosten: 10.00 CHF
Kursleitung: Martina Harrer

G7 – 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 25.10.23
18:00-22:00 Uhr / Der Kurs findet in der Schulküche OGW im Neubau statt.
Kurskosten: 90.00 CHF, Materialkosten: 25.00 CHF
Kursleitung: Melitta Neubauer

G8 – WEIN GENIESSEN

Wie kommt der Wein in die Flasche? Welchen Einfluss hat das Klima auf die Trauben? Was kann ich von einer Weinetikette ablesen? Welche Gläser und Trinktemperaturen verwende ich, damit der Wein zur Geltung kommt? Diesen und noch vielen anderen Fragen gehst du in diesem Kurs nach. Diverse Rot- und Weissweine werden entsprechend degustiert und kommentiert. Dazu werden kleine Knabbereien gereicht.

Donnerstag 09.11.23
19:00 – ca. 22:00 Uhr / Der Kurs findet im Weindepot in der Lindenstrasse in Widnau statt.
Kurskosten: 50.00 CHF, Materialkosten: 50.00 CHF
Kursleitung: Robert Seidler

GENUSS

GENUSS

G9 – WEIHNACHTSGUETZLI

In diesem Kurs wirst du einen Mürb- und Lebkuchenteig herstellen und feine Guetzli daraus backen. Es werden Lebkuchen, Linzeraugen, Mürbteigausstecher, Husarenkrapfen, Mostkekse, Vanillegipfeli, Zimtsterne und Schokoladenherzen gebacken, zum Schluss probiert und mitgenommen.
Samstag 02.12.23
10:00 – 14:00 Uhr / Der Kurs findet in der Schulküche OGW im Neubau statt.
Kurskosten: 65.00 CHF, Materialkosten: 30.00 CHF
Kursleitung: Sara Kapeller

G10 – SUSHI

Im Kurs lernst du, wie der Sushi-Reis optimal hergestellt wird. Es werden verschiedene Arten von Sushi wie Maki, Nigiri, California Roll (Uramaki) zubereitet. Du lernst, den Fisch richtig zu schneiden, welche Zutaten benötigt werden und die richtigen Rolltechniken. Zum Schluss wird alles gemeinsam mit den passenden Getränken verkostet.
Mittwoch 28.02.24
19:00-22:00 Uhr / Der Kurs findet in der Schulküche OGW im Neubau statt.
Kurskosten: 65.00 CHF, Materialkosten: 20.00 CHF
Kursleitung: Mohammad Rupak

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.
Montagmorgenkurs: ab 24.04.23, 08:30 – 09:45 Uhr oder 10:00 – 11:15 Uhr
Dienstagabendkurs: ab 25.04.23, 19:00 – 20:15 Uhr
Kurskosten: 15.00 CHF pro Lektion, Anmeldung direkt an:
c_dietsche@bluewin.ch / Tel.: 071 722 26 02
Kursleitung: Cornelia Dietsche

LIFESTYLE

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 24.04.23
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 25.04.23
16:30 – 18:00 Uhr
Kurskosten: 210.00 CHF / 10er Abo zahlbar vor Ort
Kursleitung: Gabi Loher / Edeltraut Kuen

L4 – ENGPASSDEHNUNGEN UND FASZIENROLLMASSAGEN NACH LIEBSCHER&BRACHT

Die 27 Engpassdehungen und Faszienrollmassagen sind eine gezielte Form der Muskeldehnung und Kräftigung der verschiedenen Körperzonen. Dadurch erreichst du eine bessere Beweglichkeit und Schmerzlinderung.
jeweils Donnerstag: ab 27.04.23
17:30 – 18:30 oder 18:45 – 19:45 Uhr
Kurskosten: 22.00 CHF pro Lektion
Kursleitung: Cornelia Dietsche, Jacqueline Mathys

LIFESTYLE

L5 – HEILFASTEN NACH HILDEGARD VON BINGEN

Dieses Heilfasten ist ein sanftes Fasten ohne Hungern. Du ernährst dich eine Woche lang von Dinkelbrot, Salat mit Dinkelkörnern und einer Dinkelgriesssuppe. Es geht vor allem um Reinigung, Engiftung und Reduktion. Alles gut für Körper, Geist und Seele. Der Kurs beinhaltet einen Einführungsabend, vier Treffen während der Fastenwoche und einen Abschlussvormittag.

Einführungsabend: Mittwoch 26.04.23, 18:00 – 19:45 Uhr
Fastenwoche (4 Abende): 01., 02., 03. und 05.05.23, 18:30 – 20.00 Uhr
Abschluss: Samstag 06.05.23, 09:00 – 10:30 Uhr

Kurskosten: 170.00 CHF, Materialkosten: 20.00 CHF
Kursleitung: Andrea Mathis, Brigitte Atzger

L6 – ENGLISCH FÜR ANFÄNGER

Wir starten wieder mit einem neuen Englischkurs für Anfänger. Die erfahrene Kursleiterin begleitet alle, die Lust und Freude am Erlernen oder Erweitern der englischen Sprache haben. In entspannter Atmosphäre arbeiten wir an Schrift, Grammatik und Aussprache.

Dienstag: ab 02.05.23 alle 14 Tage / 9 mal ausser in den Sommerferien
18:30 – 20:00 Uhr

Kurskosten: 171.00 CHF
Kursleitung: Nina Donau

L7 – FIT UND NERVENSTARK – WAS KINDER WIRKLICH BRAUCHEN

Kinder müssen in der Schule sehr viel leisten. Was beeinflusst ihre Stimmung und Durchsetzungskraft, wie sind sie konzentrierter, belastbarer, zufriedener? Was passiert bei zu viel Zucker im Körper, was brauchen sie, um gut zu schlafen und erholt aufzuwachen? Dieser Vortrag zeigt auf, wie kleine Veränderungen grosse Wirkung zeigen können.

Montag 08.05.23
19:00 – 20:00 Uhr

Kurskosten: 20.00 CHF
Kursleitung: Eliane Vogt

L8 – BIENEN UND IHR UMFELD

Der Weg vom Nektar bis ins Honigglas. Du erhältst einen Einblick in die Aufgaben eines Imkers, der Honigbienen hält und sich um sie kümmert, sowie Verschiedenes über die Imkerei, Bienenhaltung, Pflege, Arbeitsaufwand usw.

Samstag 13.05.23
08:30 – 11:00 Uhr / Der Kurs findet beim Schützenhaus in Berneck statt.

Kurskosten: 50.00 CHF
Kursleitung: Niklaus Geiger

L9 – STILSICHER TO GO

STILSICHER.
FARBTYPBERATUNG

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 gösser wirken lässt oder was du mit Schuhen und Accessoires erzielen kannst. Zusätzlich gibt es optional eine persönliche Farb- und Stilberatung.

Donnerstag 25.05.23
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

L10 – HEILFASTEN NACH HILDEGARD VON BINGEN

Dieses Heilfasten ist ein sanftes Fasten ohne Hungern. Du ernährst dich eine Woche lang von Dinkelbrot, Salat mit Dinkelkörnern und einer Dinkelgriesssuppe. Es geht vor allem um Reinigung, Engiftung und Reduktion. Alles gut für Körper, Geist und Seele. Der Kurs beinhaltet einen Einführungsabend, vier Treffen während der Fastenwoche und einen Abschlussvormittag.

Einführungsabend: Mittwoch 27.09.23, 18:00-19:45 Uhr
Fastenwoche (4 Abende): 02., 03., 04. und 06.10.23, 18:30 – 20:00 Uhr
Abschluss: Samstag 07.10.23, 09:00 – 10:30 Uhr

Kurskosten: 170.00 CHF, Materialkosten: 20.00 CHF
Kursleitung: Andrea Mathis, Brigitte Atzger

LIFESTYLE

LIFESTYLE

L11 – RÄUCHERN/ENERGETISCHE HAUSREINIGUNG

Du lernst die verschiedenen Arten des Räucherns kennen. Mit den Energien von Pflanzen, Hölzern und Harzen reinigen und harmonisieren wir unsere Umgebung.

Freitag 17.11.23 oder Freitag 01.12.23
18:00 – 21:00 Uhr

Kurskosten: 30.00 CHF, Materialkosten: 10.00 CHF
Kursleitung: Damara Spirig

L12 – HÖR AUF MIT AUFSCHIEBEN

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 12.01.24
19:00 – 20:00 Uhr

Kurskosten: 20.00 CHF
Kursleitung: Cornelia Fernandez, Arif Boss

L13 – SMARTPHONE PHOTOKURS

Du lernst dein Smartphone optimal einzustellen und die Bilder mit passenden Apps zu bearbeiten. Du wirst von den kreativen Möglichkeiten begeistert sein.

Samstag 09.03.24
08:30 – 12:00 Uhr

Kurskosten: 75.00 CHF, Materialkosten: 10.00 CHF
Kursleitung: Markus Zanon, Thomas Kägi

KREATIVITÄT

K1 – DRAHTBLUME

Schlichte Schönheiten, die im Sommer und im Winter den Garten verzaubern. Mit geglühtem Draht werden individuelle Drahtblumen nach eigener Inspiration und Form hergestellt. Die zierlichen Blumen können mit Perlen, Knöpfen und Steinen verziert werden. Nach kurzer Zeit im Regen stehend werden sie rostig.

Donnerstag 25.05.23
18:30 – 21:30 Uhr

Kurskosten: 60.00 CHF, Materialkosten: 25.00 bis 30.00 CHF
Kursleitung: Tanja Loher

K2 – WACHSTÜCHER- UND BEUTEL

Du stellst deine eigenen klimafreundlichen Wachstücher und -beutel her, mit denen du Lebensmittel einpacken und frischhalten kannst.
Die Tücher und Beutel werden selbst gewachst und gebügelt.

Samstag 03.06.23
09:00 – 12:00 Uhr

Kurskosten: 65.00 CHF, Materialkosten: 5.00 CHF pro Tuch / 10.00 CHF pro Beutel
Kursleitung: Natalie Pedetti Prack

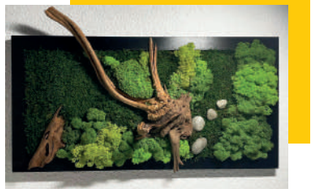
K3 – KRANZ AUS WIESEN- UND SOMMERFLOR

Wir holen die Sommerwiese auf deinen Tisch. Aus saisonalem Naturmaterial stecken wir einen dekorativen Kranz. Du erlernst die dafür geeignete Technik.

Freitag 09.06.23
18:30 – 21:30 Uhr

Kurskosten: 58.00 CHF, Materialkosten: 20.00 bis 50.00 CHF
Kursleitung: Michaela Mähr, Barbara Egger

KREATIVITÄT



K4 – GESTALTE DEIN EIGENES MOOSBILD

In diesem Kurs stellst du dir ein kleines Stück Natur für Zuhause her. Aus Moos, Wurzeln, Steinen u.ä. gestaltest du dein eigenes Moosbild. Die Moose benötigen keinerlei weitere Pflege. Das Moos bleibt in seiner Form und Farbe immer gleich.

Freitag 23.06.23
17:00-20:00 Uhr

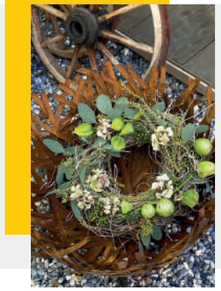
Kurskosten: 60.00 CHF, Matrialkosten: ab 80.00 CHF je nach Grösse der Bilder
Kursleitung: Yvonne Nufer

K5 – 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.

Freitag 29.09.23
18:00 – 21:00 Uhr

Kurskosten: 60.00 CHF, Materialkosten: 50.00 – 60.00 CHF
Kursleitung: Iris Rüegg



K6 – BILDER IN ACRYL-MISCHTECHNIK

Mit Hilfe der Kursleiterin erarbeitest du dein ganz persönliches Kunstwerk. Du verwendest Acrylfarbe, Strukturmaterialien und verschiedene interessante Hilfsmittel wie Gold-, Kupfer- oder Silberpigmente, Tusche und Eisenpulver für den Rosteffekt. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Freitag 27.10.23 von 18:00 – 20:00 Uhr und
Freitag 03.11.23 von 17:00 – 21:00 Uhr / Der Kurs findet im Atelier in Au statt.

Kurskosten: 140.00 CHF, Materialkosten: 30.00 CHF plus Leinwand
Kursleitung: Karin Schelling

K7 – MARTHINA-SCRIPT – EINE SCHWUNGVOLLE LETTERINGSCHRIFT

Der Kurs teilt sich in zwei Abende auf: am ersten Abend lernst du die Letteringschrift „Marthina-Script“ kennen und mit der Spitzfeder zu schreiben. Am zweiten verwendest du diese wunderschöne Schrift für Anwendungen als Lettering: Grusskarten, Etiketten, Wünsche, Poesie. Du lernst die Schrift mit Spitzfeder und Tinte bzw. Wasserfarben zu schreiben. Das lässt eine Vielzahl von Gestaltungsmöglichkeiten entstehen!

Montag 13.11.23 von 19:00 – 21:30 Uhr
Montag 27.11.23 von 19:00 – 21:30 Uhr

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

K8 – ADVENTSKRANZ – WINTERLICH DUFTEND

Als Einstimmung in die besinnliche Adventszeit binden wir einen Kranz mit duftenden Tannenzweigen und einer grossen Auswahl an heimischem Grün. Du erlernst die dafür geeignete Technik.

Freitag 24.11.23
18:30 – 21:30 Uhr

Kurskosten: 58.00 CHF, Materialkosten: 30.00 bis 60.00 CHF
Kursleitung: Michaela Mähr, Barbara Egger

KREATIVITÄT

KREATIVITÄT

K9 – TEXTILES UPCYCLING

Hast du Lust mit einfachen Tipps und Tricks aus alten Textilien neue Lieblingsstücke zu zaubern? Dann bist du hier genau richtig. Zusammen setzen wir ein Zeichen gegen die Wegwerfgesellschaft und kreieren einfache Kleidungsstücke, Taschen, Wohnaccessoires und vieles mehr.

Samstag 27.01.24
13:00-17:00 Uhr

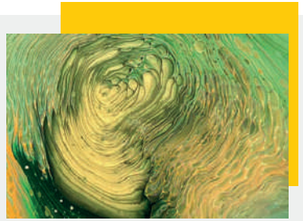
Kurskosten: 95.00 CHF
Kursleitung: Sonja Steiger

K10 – ACRYLGIESSEN

Für das Acrylgiessen (Pouring) werden normale Acrylfarben mit einem Medium verdünnt und flüssig gemacht. Die flüssige Farbe wird dann auf die Leinwand gegossen. Dazu gibt es verschiedene Techniken.

Samstag 10.02.24
09:00-12:00 Uhr

Kurskosten: 85.00 CHF
Kursleitung: Janine Henjes



Unser Kurshaus steht vis a vis der kath. Kirche, Rütistrasse 17 in Widnau.
Der Anmelde-Apéro findet im Jakobihus, Rütistrasse 19 in Widnau statt.
Die Schulküche befindet sich im Neubau der OGW an der Gässelistrasse 2 in Widnau.

VEREIN:

Das Kathrinahus 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 Kathrinahus.

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:

Bis 14 Tage vor Kursbeginn kann der Kurs ohne Kostenfolge abgesagt werden. Bei späterer Abmeldung wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 20 in Rechnung gestellt. Ihr könnt jedoch eine Ersatzperson stellen. Andere Reduktionen sind leider nicht möglich.

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