

# KURS PROGRAMM 2025/2026



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, 29. März 2025** von 10.00 – 11.30 Uhr

Besucht uns auf [www.kathrinahus.ch](http://www.kathrinahus.ch), Facebook und Instagram.

Kontaktiert uns über [info@kathrinahus.ch](mailto:info@kathrinahus.ch) oder +41 (0)76 401 87 77.



## 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. Für alle, die Lust haben, etwas für die Gesundheit zu tun.

jeweils Montagmorgen: ab 31.03.25 von 08:30 – 09:45 Uhr  
oder 10:00 – 11:15 Uhr

jeweils Dienstagabend: ab 01.04.25 von 19:00 – 20:15 Uhr

Kurskosten: 15.00 CHF pro Lektion

Kursleitung: Kornelia Dietsche

Anmeldung direkt an: [c\\_dietsche@bluewin.ch](mailto:c_dietsche@bluewin.ch), Tel.: 071 722 26 02

## 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 31.03.25 von 14:00 – 15:00 Uhr

jeweils Mittwoch: ab 02.04.25 von 12:00 – 13:00 Uhr

Kurskosten: 20.00 CHF pro Lektion

Kursleitung: Alexandra Schilken



## L3 – ENGPASSDEHNUNGEN UND FASZIENROLL- MASSAGEN NACH LIEBSCHER&BRACHT

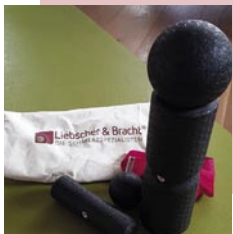
Die 27 Engpassdehnungen und Faszienrollmassagen sind eine gezielte Form der Muskeldehnung und Kräftigung der verschiedenen Körperzonen. Dadurch erreichst du eine bessere Beweglichkeit und Schmerzlinderung.

jeweils Donnerstag: ab 03.04.25 17:30 – 18:30 oder 18:45 – 19:45 Uhr

Kurskosten: 22.00 CHF pro Lektion

Kursleitung: Kornelia Dietsche, Jacqueline Mathys

Anmeldung direkt an: [c\\_dietsche@bluewin.ch](mailto:c_dietsche@bluewin.ch), Tel.: 071 722 26 02



#### L4 – JIN SHIN JYUTSU/STRÖMEN (VORTRAG)

Durch das Halten unserer Finger und gezieltes Auflegen der Hände an bestimmten Körperstellen aktivieren wir unsere Selbstheilungskräfte. Dieser Vortrag gibt Einblick, wie dadurch das Harmonisieren von Blockaden in Körper, Geist und Seele möglich ist.

Freitag 02.05.25

18:00 – 20:00 Uhr

Kurskosten: 30.00 CHF

Kursleitung: Cornelia Nutt



#### L5 – NATÜRLICH SCHÖN: SCHMINKEN AB 40

Im Skin-/Make-up Kurs für Frauen ab 40 lernst du in entspannter Atmosphäre, wie du deine natürliche Schönheit mit sanften Techniken betonst. In etwa drei Stunden erhältst du wertvolle Tipps zur Gesichtspflege, für ein strahlendes Make-up sowie eine individuelle Anleitung. Geniesse einen inspirierenden Vormittag und geh mit einem selbstbewussten Strahlen in den Tag!

Samstag 10.05.25

9:00 – 12:00 Uhr

Kurskosten: 65.00 CHF, Materialkosten: 15.00 CHF

Kursleitung: Eileene Flórez



**STILSICHER.**  
FARB- und STILBERATUNG

## 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.

Donnerstag 15.05.25

17:00 – ca. 20:00 Uhr

Der Kurs findet in der Boutique «kafi&kleid-secondhand» in Altstätten statt.

Kurskosten: 129.00 CHF, Farb- und Stilpass optional: 29.00 CHF

Kursleitung: Daniela Erath-Mohr

## L7 – SMARTPHONE PHOTOKURS

Handys werden immer mehr als Fotokamera eingesetzt. Du lernst, dein Smartphone optimal einzustellen und die Bilder mit passenden Apps zu bearbeiten. Du wirst von den kreativen Möglichkeiten begeistert sein.

Samstag 17.05.25

08:00 – 11:30 Uhr

Kurskosten: 80.00 CHF

Kursleitung: Markus Zanon, Thomas Kägi



## L8 – HANDANALYSE NACH RICHARD UNGER - DIE SPRACHE DER HÄNDE ENTDECKEN

R. Unger hat die Handanalyse revolutioniert und mit seinen Erkenntnissen über die Fingerabdrücke einen Schlüssel zu einzigartigen Persönlichkeitsmerkmalen entdeckt. In diesem Kurs lernst du die ersten Grundlagen kennen und erhältst praktische Einblicke in die Bedeutung der Fingerabdrücke – auch deiner eigenen. Ein Kurs, der Neugier weckt und dazu einlädt, sich selbst aus einer neuen Perspektive zu entdecken.

Montag 16.06.25 / 18:00 – 20:30 Uhr / Kurskosten: 70.00 CHF  
Kursleitung: Franziska Durgjai



## L9 – PENDELN

In diesem Kurs geht es in erster Linie darum, Hilfsmittel in die Hand zu bekommen, damit du für dich selbst etwas tun kannst. Beim Pendeln geht es nicht nur darum, etwas mit «Ja» oder «Nein» zu beantworten, es kann auch für Dein Wohlbefinden einen Ausgleich bringen: deine eigenen Energien, Spannungen und Stress ausgleichen, Eigenverantwortung übernehmen und selbst ins Tun kommen.

Samstag 16.08.25 / 9:00 – 12:00 Uhr

Kurskosten: 75.00 CHF, Pendel bis 10 Tage vor Kursbeginn bestellbar;  
Kosten zwischen 15.00 und 34.00 CHF

Kursleitung: Maria Pia Luder-Tammaro



## L10 – JIN SHIN JYUTSU/STRÖMEN (KURS)

Was ist Strömen, wie fühle ich es und was kann ich für mich machen, um körperlich, geistig und seelisch gesund zu bleiben oder zu werden? Du lernst, was du bei welchen Beschwerden an dir selber strömen kannst. Dieser Kurs hilft dir, wieder zu dir selbst zu finden, fit in jeder Hinsicht zu werden. Erfahren, erspüren und erkennen, was dir hilft!

Freitag 29.08.25 von 19:00 – 21:30 Uhr und

Samstag 30.08.25 von 8:30 – 17:00 Uhr / Der zweiteilige Kurs findet bei Cornelia Nutt in Triesen statt.

Kurskosten: 175.00 CHF, Materialkosten: 20.00 CHF

Kursleitung: Cornelia Nutt





## L11 – HORMONE UND IHRE BEDEUTUNG FÜR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

In diesem Vortrag erfährst du, wie Hormone dein Leben beeinflussen und du trotz hormoneller Veränderungen gesund und fit bleiben kannst. Es wird beleuchtet, worauf es dabei ankommt und wie du deine Hormone durch gezielte Ernährung, regelmässige Bewegung, Vitalstoffe und natürliche Pflanzenextrakte positiv beeinflussen kannst. Erhalte praktische Tipps und wissenschaftlich fundiertes Wissen, um deine Gesundheit aktiv zu fördern.

Montag 08.09.25

19:00 – 20:30 Uhr

Kurskosten: 20.00 CHF

Kursleitung: Yasemin Kuster

## L12 – KOPF UND KÖRPER GEHÖREN ZUSAMMEN!

Gibt es ein Rezept für nachhaltigen und langfristigen Erfolg? Ist das Ziel eine bessere Gesundheit oder ein verändertes Körperbild? Mehr Lebensqualität, Freude und Zufriedenheit? In diesem Kurs werden dir die Zusammenhänge zwischen Kopf und Körper vermittelt und es wird das Geheimnis gelüftet, warum du trotz Diät, viel Sport und eiserner Disziplin immer wieder zunimmst bzw. kein Gramm verlierst.

Montag 08.12.25

19:00 – 21:00 Uhr

Kurskosten: 40.00 CHF

Kursleitung: Melanie Galak



## L13- «CYBER CRIME» – WIE KANN ICH MICH SCHÜTZEN

Jedem kann es passieren, über eine digitale Plattform kontaktiert oder angegriffen zu werden. Den Angreifenden geht es darum, sich unrechtmässig zu bereichern, an vertrauliche Informationen zu kommen oder Computersysteme und Netzwerke lahmzulegen. Mit den richtigen Verhaltensmassnahmen können grosse finanzielle und technische Schäden vermieden werden. Du erhältst Broschüren zu den jeweiligen Themen.

Montag, 12.01.26 / 19:00 – 20:00 Uhr

Kurskosten: 20.00 CHF

Kursleitung: Urs Bücheler



## L14 – TAPE DICH SELBST

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

Samstag 07.02.26

14:00 – 17:00 Uhr

Kurskosten: 50.00 CHF, Materialkosten: 25.00 CHF

Kursleitung: Andrea Fischer



## L15 – ENTSCHLACKEN, SÄUREN-BASENHAUSHALT

Der Säuren-Basenhaushalt im menschlichen Körper hat für unsere Stoffwechselprozesse einen zentralen Einfluss. In diesem Vortrag werden die einzelnen Schwerpunkte beleuchtet und das Wort «entschlacken» genauer angeschaut. Ziel ist es, nach diesem Vertiefungsabend die eigene Methode für sich zu entdecken, mehr Zusammenhänge für den persönlichen Alltag zu erkennen und weiterhin gesund zu leben.

Montag 23.02.26 / 19:30 – 21:30 Uhr

Kurskosten: 30.00 CHF

Kursleitung: Maja Steingruber







## G1 – BROT BACKEN MIT SAUERTEIG

Dieses Brot ist aromatischer, saftiger, länger haltbar und gut verträglich. Aber wie entsteht aus Wasser, Mehl, Salz und Sauerteig ein feines Brot? In diesem Kurs ist «Learning by doing» angesagt. Vom Teig bis zum fertigen Brot. Jeder bekommt einen fertigen Sauerteig mit nach Hause inkl. aller selbst gebackenen Köstlichkeiten. Es gibt ein Vesper und viele Tipps und Tricks zum Brot backen zu Hause.

Mittwoch 30.04.25

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 – STREETFOOD

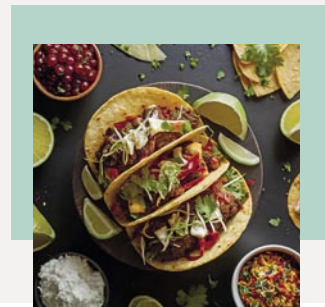
Die mexikanische Gastronomie ist unendlich und heute Weltkulturerbe. Unsere hausgemachten Streetfood-Gerichte sorgen für ein grossartiges Geschmackserlebnis. Geniesse ein komplettes mexikanisches Buffet mit Fingerfood, Salsas, Tacos, Desserts, Cocktails und vielem mehr.

Mittwoch 11.06.25

17:30 – 22:00 Uhr / Der Kurs findet in der Schulküche OGW im Neubau statt.

Kurskosten: 85.00 CHF, Materialkosten: 25.00 CHF

Kursleitung: Maria Fernanda Binotto





### G3 – FRISCHE PASTA – SELBSTGEMACHT

Wie kann man mit einfachsten Mitteln seine eigenen Pastavariationen herstellen? Selbstgemachte Pasta braucht nicht viel, ob der klassische Eierteig oder Teig mit Hartweizen. Dazu passende Saucen, und fertig ist ein feines Gericht. Mit Tipps und Tricks zur Teigherstellung und dem richtigen Formen, Kochen und Anrichten der selbstgemachten Pasta.

Mittwoch 17.09.25

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

### G4 – KÜRBISZAUBER FÜR GENIESSER

Lass dich von den Aromen des Herbstes verführen! In unserem exklusiven Kochkurs dreht sich alles um den wunderbaren Kürbis. Du erhältst wertvolles Wissen über den Kürbis und wir kreieren gemeinsam ein Drei-Gänge-Menü: Kürbis-Feta-Salat auf Blätterteig - Kürbis-Risotto mit gerösteten Kernen und Kürbiskernöl - Kürbiskuchen mit Schoggi Glasur und Rahm.

Mittwoch 22.10.25

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



### G5 – RAMEN – JAPANISCHE NUDELSUPPE

Ramen ist ein sehr beliebtes Gericht in Japan und besteht aus einer harmonisch abgestimmten Brühe auf Basis von Fisch oder Fleisch, sowie köstlichen Nudeln. Du erlernst die Kunst des Herstellens von Brühen und die Zubereitung von frischen Ramen-Nudeln. In dem Kurs werden zwei verschiedene Ramen-Variationen und deren Toppings erlernt. Dieser Kochkurs ist nicht für Vegetarier geeignet!

Samstag 08.11.25

10:00 – 14:00 Uhr / Der Kurs findet in der Schulküche OGW im Neubau statt.

Kurskosten: 55.00 CHF, Materialkosten: 35.00 CHF

Kursleitung: Katrin Yamaguchi



## G6 – WEIHNACHTEN UND NEUJAHR AUF MEXIKANISCHE ART

In Mexiko sind Weihnachten und Neujahr zwei der wichtigsten Feste, an denen Menschen zusammenkommen, um verschiedene Gerichte mit und ohne Fleisch zu kochen, die sie an diesen Tagen geniessen. In diesem Kurs lernst du, wie du verschiedene Canapés, Vorspeisen, Hauptgerichte, mexikanischen Punsch und Nachspeisen zubereitest.

Mittwoch 26.11.25

17:30-22:00 Uhr / Der Kurs findet in der Schulküche OGW im Neubau statt.

Kurskosten: 85.00 CHF, Materialkosten: 25.00 CHF

Kursleitung: Maria Fernanda Binotto

## G7 – SUSHI, MAKI UND CO.

In diesem Kurs wirst du in die Geheimnisse der Sushi-Reiszubereitung eingeweiht. Gemeinsam werden verschiedene Arten von Maki, Gunkan und Inari-Zushi mit vielseitigen Füllungen zubereitet. Zusätzlich bereitest du eine Misosuppe und selbstgemachten Gari (Sushi-Ingwer) zu. Zum Schluss erhältst du alle Rezepte für zu Hause.

Samstag 28.02.26

10:00 – 14:00 Uhr / Der Kurs findet in der Schulküche OGW im Neubau statt.

Kurskosten: 55.00 CHF, Materialkosten: 35.00 CHF

Kursleitung: Katrin Yamaguchi



## K1 – 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 23.05.25 / 18:00 – 21:00 Uhr / Kurskosten: 65.00 CHF, Materialkosten: 10.00 CHF  
Kursleitung: Maja Condamin



## K2 – SOMMERDEKO SELBST GEMACHT



Ob sommerliche Tischdeko, florale Akzente oder kreative Objekte für Garten und Balkon – in diesem Kurs gestaltest du individuelle Dekorationen, die den Sommer in dein Zuhause bringen. Lass dich von der Leichtigkeit der Saison inspirieren und erschaffe Werke, die die sonnigen Tage perfekt einfangen. Der Genuss kommt während dem Werken auch nicht zu kurz.

Freitag 06.06.25 / 18:00 – 21:00 Uhr / Der Kurs findet in Oberriet statt.  
Kurskosten: 60.00 CHF, Materialkosten: ca. 60.00 CHF  
Kursleitung: Iris Rüegg

## K3 – EUKALYPTUSKRANZ

Du gestaltest einen frisch gesteckten Eukalyptuskranz für den Tisch oder zum Aufhängen. Du kannst verschiedene Eukalyptusarten sowie Grün, Schleierkraut und vieles mehr verwenden. Ausserdem kannst du den Kranz mit Bändern, verschiedenen Accessoires und Naturmaterialien verschönern.

Freitag 27.06.25 / 18:30 – 20:30 Uhr / Der Kurs findet in Au statt.  
Kurskosten: 50.00 CHF, Materialkosten: ca. 60.00 CHF  
Kursleitung: Maria Morger



## K4 – FRAUENPLAUSCH



Was ist denn das für ein cooler Hingucker? Gestalte deinen eigenen Frauenplausch aus Beton. Ein wunderbares Geschenk oder einfach für dich selbst. Gepunktet, gestreift oder bunt bemalt – alles ist erlaubt. Der Frauenplausch steht bei Kursbeginn für dich vorgefertigt auf dem Tisch.

Donnerstag 28.08.25 / 19:00 – 22:00 Uhr  
Kurskosten: 60.00 CHF, Materialkosten: 60.00 CHF  
Kursleitung: Sabine Gassner

## K5 – ACRYL-MALEN

Du arbeitest mit Acrylfarben und Strukturmaterialien auf Leinwand und setzt zusätzlich verschiedene Schablonen ein, um spezielle Effekte zu erreichen. Es entstehen Schicht um Schicht ein bis zwei ganz individuelle Kunstwerke.

Freitag 12.09.25

17:00 bis 22:00 Uhr / Der Kurs findet im Atelier in Au statt.

Kurskosten: 130.00 CHF, Materialkosten: 20.00 CHF plus Leinwand

Kursleitung: Karin Schelling



## K6 – MAKRAEMEE ARMBÄNDER

Entfalte deine Kreativität und designe zwei stylische Trendaccessoires – ganz nach deinem Stil. Warum Kaufhausschmuck, wenn du deine eigenen Meisterwerke schaffen kannst? Unter professioneller Anleitung wirst du zum Schmuckdesigner und lernst, wie du deine Ideen zum Leben erweckst.

Montag 27.10.25

18:00 – 21:00 Uhr

Kurskosten: 75.00 CHF, Materialkosten: 25.00 CHF

Kursleitung: Melitta Neubauer



## K7 – LETTERING MIT BRUSHPEN UND FINELINER

Der Kurs teilt sich in zwei Abende auf: am ersten Abend lernst du das Schreiben mit dem Brushpen in Kombination mit Fineliner-Stiften. Du erhältst ein Vorlagenheft mit Alphabeten und diversen Schriftbeispielen. Zwei Wochen später gibt es eine Art Schreibatelier mit verschiedenen Anwendungsbeispielen im Lettering mit Brushstiften und Finelinern. Du bringst auch eigene (Text-) Ideen mit. Der Kurs ist inklusive Material, einem Schreibset, Papier und Karten.

Montag 3.11.25 und 17.11.25 / 19:00 – 21:30 Uhr

Kurskosten: 100.00 CHF, Materialkosten: 20.00 CHF

Kursleitung: Roland Stieger



## K8 – WEIHNACHTSZAUBER SELBST GEMACHT

Egal, ob ein Adventskranz oder andere winterliche Dekorationen - in diesem Kurs gestaltest du einzigartige Weihnachtsdekorationen, die dein Zuhause zum Strahlen bringen. Mit viel Kreativität und Liebe zum Detail erschaffst du stimmungsvolle Stücke. Der Genuss kommt während dem Werken auch nicht zu kurz.

Freitag 14.11.25

18:00 – 21:00 Uhr / Der Kurs findet in Oberriet statt.

Kurskosten: 60.00 CHF, Materialkosten: ca. 60.00 CHF

Kursleitung: Iris Rüegg



## K9 – LUSTIGES MOORHÜNERSET AUS BETON

Wer guckt denn da so frech? Du gestaltest an einem Abend drei verschiedene Moorhühner, die sich perfekt als frühlingshafte Dekoration für Ostern eignen. Du kannst sie auch als Zaunhocker verwenden. Es werden keine Malkenntnisse benötigt. Das dreiteilige Set steht bei Kursbeginn vorgefertigt auf dem Tisch.

Mittwoch 04.03.26

19:00 bis 21:00 Uhr

Kurskosten: 40.00 CHF, Materialkosten: 60.00 CHF

Kursleitung: Sabine Gassner

## K10 – OSTERNEST MIT HUHN UND EI

Du gestaltest zwei verschiedene Osternester. Eines mit einem Betonhuhn und eines mit Eiern. Du verwendest hierbei verschiedene Äste, verschiedene Grün sowie österliche Accessoires, wie zum Beispiel Federn, etc.

Samstag 07.03.26

10:00 – 12:00 Uhr / Der Kurs findet in Au statt.

Kurskosten: 50.00 CHF, Materialkosten 60.00 CHF

Kursleitung: Maria Morger





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

## 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    |



Von links nach rechts:  
Conny Meyer, Sonja Blättler, Nina Roth, Vera Rösch,  
Eveline Ziddioglu, Karin Hüppi, Sandra Quidiello