

# KURS PROGRAMM 2026/2027



kathrinahus  
widnau

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, 28. März 2026** 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.

## **G1 – PROTEINREICHE ERNÄHRUNG – GENUSSVOLL & GESUND KOCHEN**

In diesem Kochkurs erfährst du, wie vielseitig, lecker und einfach eiweissreiche Küche sein kann. Du kochst Gerichte, die Körper und Geist stärken, mit Zutaten, die Energie liefern, den Stoffwechsel anregen und lange satt machen. Du lernst, wie Proteine den Muskelaufbau unterstützen und das Immunsystem stärken. Dabei stehen Genuss und Alltagstauglichkeit im Mittelpunkt. Zum Abschluss geniessen wir gemeinsam unsere frisch zubereiteten Speisen. Auch für Vegetarier geeignet.

Mittwoch 29.04.26

19:00 – 22:00 Uhr, Der Kurs findet in der Schulküche OGW im Neubau statt.

Kurskosten: 63.00 CHF, Materialkosten: 35.00 CHF

Kursleitung: Eliane Vogt



## **G2 – GYOZA – JAPANISCHE TEIGTASCHEN LEICHT GEMACHT**

Als wahre Liebhaberin der japanischen Küche und ehemalige Bewohnerin Japans hat die Kursleiterin die Kunst der Gyoza-Zubereitung von Grund auf erlernt. Mit Leidenschaft und Expertise wird sie dir ihre persönlichen Geheimnisse verraten, um perfekte Gyoza zu kreieren. Ob mit Hühnchen, Fleisch, Meeresfrüchten oder vegetarischen Füllungen, Gyoza werden zusammengefaltet, gedämpft, gebraten oder in einer aromatischen Brühe serviert. Begleitet von hausgemachten Dips und verführerischem Chiliöl sind sie eine wahre Delikatesse.

Samstag 02.05.26

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



# GENUSS



## G3 – DIE RICHTIGE WEINBEGLEITUNG IST KEINE HEXEREI

Du kochst und genießt gerne, aber die Wahl der richtigen Weinbegleitung fällt dir schwer? Dann ist dieser Kurs etwas für dich. In der stilvollen Ambiente rund um das Haus des Weins entführen wir dich in die Welt der Geschmäcker und deren gelungene Paarungen. Wir probieren Speisen aus verschiedenen Geschmackswelten und zeigen dir, wie Wein und Speisen miteinander harmonieren oder eben auch nicht. Und das verständlich, unkompliziert und unterhaltsam.

Freitag 29.05.26

19:00 – 21:00 Uhr, Der Kurs findet im Haus des Weins in Berneck statt.

Kurskosten: 80.00 CHF

Kursleitung: Jasmin Breu, Jana Zenhäusern

## G4 – FIESTA MEXICANA

Tauche ein in die bunte Welt des mexikanischen Streetfoods! In diesem Kochkurs lernst du die Vielfalt der Aromen, Gewürze und Techniken der mexikanischen Strassenküche kennen. Du bereitest authentische Klassiker und moderne Kreationen zu – von Tacos, selbst gemachten Tortillas und Quesadillas bis zu aromatischen Salsas, Snacks und Margaritas. Am Ende geniessen wir alle zusammen in entspannter Runde und feiern eine genussvolle Fiesta.

Mittwoch 17.06.26

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

Kurskosten: 80.00 CHF, Materialkosten: 30.00 CHF

Kursleitung: Maria Fernanda Binotto





## G5 – TRADITIONELLE JAPANISCHE KÜCHE

Lerne die Vielfalt der japanischen Küche kennen und bereite klassische Gerichte zu: unter anderem eine wärmende Nabe-Suppe, einen frischen japanischen Salat und aromatischen Teriyaki-Lachs. Schritt für Schritt erfährst du, wie typische Zutaten verarbeitet werden und was die japanische Kochkunst so besonders macht. Der Kurs eignet sich für alle, die ihre Kochfähigkeiten erweitern und echte japanische Aromen in die eigene Küche bringen möchten. Mit klaren Rezepten und hilfreichen Tipps bist du bestens ausgestattet, um die Gerichte zuhause nachzukochen.

Samstag 19.09.26

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

## G6 – BACKEN MIT URDINKEL

Wie kann ich aus Urdinkel Brot und Gebäck zaubern, ohne auf Saftigkeit und Fluffigkeit verzichten zu müssen? Was muss ich beachten? Du backst feine Köstlichkeiten mit viel Geschmack und guter Verträglichkeit. Das Maximale wird aus dem Dinkel herausgeholt. Mit Rezepten, speziell auf Urdinkel angepasst.

Mittwoch 21.10.26

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



## G7 – ZERO FOOD WASTE

Lebensmittel verschwenden? Nein. In diesem Kurs lernst du, wie du aus Resten echte Gaumenfreuden zauberst - easy, kreativ und nachhaltig. Ich zeige dir clevere Alternativen gegen Food Waste, die nicht nur deinen Kühlschrank, sondern auch dein Portemonnaie entlasten. Spare Geld, schütze Ressourcen und entdecke, wie viel Genuss in dem steckt, was sonst im Abfall landet.

Mittwoch 16.12.26

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





## K1 – LUSTIGE BREITMAULFRÖSCHE – DREIERSET

Ist das Trio nicht cool? Gestalte deine eigene Breitmaulfröschfamilie aus Beton. Rote Kusslippen, gestreift oder getupft oder doch alle drei grasgrün? Alles ist erlaubt. Ein lustiges Geschenk oder doch lieber für dein Zuhause? Die Frösche können auf eine Stange gesteckt werden. Das Trio (18, 11 und 7 cm) steht bei Kursbeginn vorgefertigt auf dem Tisch. Es sind keine Malkenntnisse erforderlich.

Donnerstag 07.05.26

19:00 – 21:00 Uhr.

Kurskosten: 40.00 CHF, Materialkosten: 35.00 CHF

Kursleitung: Sabine Gassner

## K2 – BADENIXEN «MARTHA UND MARLENE»

Was sind das für coole Prachtweiber? Du gestaltest an einem Abend die zwei Damen Martha und Marlene. Gepunktet oder gestreift, alles ist erlaubt. Ein toller Hingucker im Haus, im Garten oder auch am Pool. Die Badenixen (12cm hoch) können auch auf einen Stab gesteckt werden. Die Betonwerke stehen bei Kursbeginn vorgefertigt auf dem Tisch.

Donnerstag 28.05.26

19:00 – 21:00 Uhr

Kurskosten: 40.00 CHF, Materialkosten: 50.00 CHF

Kursleitung: Sabine Gassner



## K3 – SOMMERDEKO SELBST GEMACHT

Ob sommerliche Tischdeko oder kreative Objekte für Garten und Balkon - in diesem Kurs gestaltest du individuelle Dekorationen, die den Sommer in dein Zuhause bringen. Im Vordergrund stehen diesmal eine Dekoleiter oder eine Laterne aus Holz. 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 12.06.26

17:30 – 21:00 Uhr, Der Kurs findet in Oberriet statt.

Kurskosten: 60.00 CHF, Materialkosten: 40.00 – 70.00 CHF

Kursleitung: Iris Rüegg

## K4 – BLUMEN PRESSEN

Wir stellen eine farbenfrohe Auswahl gepresster Blüten bereit und zeigen, worauf es beim Pressen und Gestalten ankommt. Du kreierst drei besondere Naturkunstwerke: drei Karten in verschiedenen Formaten und Farben inklusive passender Schriftzüge (mit kleinem Einblick in die Plotterwelt), ein Lesezeichen sowie ein Bild im Rahmen. Jedes Stück entsteht als individuelles Unikat.

Samstag 22.08.26

09:00 – 12:00 Uhr

Kurskosten: 50.00 CHF, Materialkosten: 25.00 – 35.00 CHF

Kursleitung: Sonja Blättler, Eveline Schwinger



## K5 – COLLAGE HINTER GLAS – KUNST MIT DURCHBLICK

In diesem kreativen Workshop gestaltest du ein einzigartiges Kunstwerk aus Glas und Papier. Zunächst zeichnest du mit schwarzer Konturenfarbe Motive oder freie Linien auf eine Glasscheibe – Vorlagen stehen zur Verfügung. Anschliessend werden die Flächen auf der Rückseite mit einer farbenfrohen Papiercollage hinterlegt.

Der besondere Moment entsteht beim Umdrehen der Glasscheibe: Erst dann zeigt sich das fertige Bild in seiner leuchtenden, überraschenden Wirkung. Der Kurs lädt zum Experimentieren und freien Gestalten ein. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Nach dem Kurs erhältst du eine kurze Dokumentation mit den wichtigsten Inhalten.

Freitag 28.08.26

17:00 – 21:00 Uhr

Kurskosten: 100.00 CHF, Materialkosten: 25.00 CHF

Kursleitung: Sandra Möslì

## K6 – SCHÄTZE DER NATUR – VERARBEITET ZU EINEM KRANZ

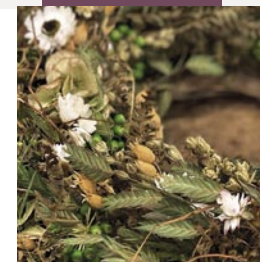
Aus Zapfen, Ästen, Grünzeug und Trockenblumen gestaltest du einen individuellen Kranz. Dabei lernst du einfache Techniken des Kranzbindens kennen und kombinierst natürliche Materialien zu einem stimmigen Gesamtbild. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Kreativität und Freude an der Natur stehen im Mittelpunkt.

Dienstag 20.10.26

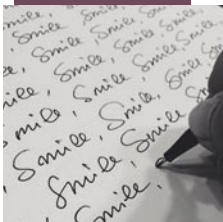
19:00 – 21:30 Uhr, Der Kurs findet in Au statt.

Kurskosten: 65.00 CHF, Materialkosten 60.00 CHF

Kursleitung: Maria Morger



KREATIVITÄT



## K7 – HANDSCHRIFTLICHES – ENTDECKE DIE FREUDE AN DEINER HANDSCHRIFT

Der Kurs teilt sich in zwei Abende auf: am ersten Abend lernst du die Eigenheiten deiner Handschrift kennen und schreibst mit verschiedenen Schreibstiften ein verbessertes Alphabet nach mehreren Vorlagen. Ziel ist es, wieder Freude am eigenen Schreiben zu wecken. Zwei Wochen später, am zweiten Kursabend, schreibst du kürzere oder längere Texte mit deiner verbesserten Handschrift, kombiniert mit kalligrafischen Elementen, wie zum Beispiel schönen Anfangsbuchstaben.

Montag 26.10.26 von 19:00 – 21:00 Uhr, Montag 09.11.26 von 19:00 – 21:00 Uhr

Kurskosten: 100.00 CHF, Materialkosten: 20.00 CHF

Kursleitung: Roland Stieger

## K8 – LICHTERTROPFEN FÜR DIE TÜR

Aus haltbarem Grün, Thymian, Eukalyptus, Zapfen und einer Lichterkette gestaltest du einen dekorativen Lichtertropfen für die Tür. Schritt für Schritt entsteht ein natürliches Arrangement mit stimmungsvoller Lichtwirkung. Der Kurs ist für alle geeignet – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mittwoch 11.11.26

19:00 – 21:30 Uhr, Der Kurs findet in Au statt.

Kurskosten: 65.00 CHF, Materialkosten 60.00 CHF

Kursleitung: Maria Morger



## K9 – TISCHSET HÄKELN

In gemütlicher Runde wirst du ein Tischset für Weihnachten oder einen anderen speziellen Anlass häkeln. Ob mit Makramee Garn oder Woolly Hugs Rope Garn, ob mit Glitzer oder ohne, das kannst du für dich entscheiden. Diese hochwertigen Garne sind in diversen Farben erhältlich, da ist bestimmt für jeden Geschmack etwas dabei.

Montag 16.11.26

18:00 – 21:00 Uhr

Kurskosten: 45.00 CHF, Materialkosten: ca. 50.00 CHF

Kursleitung: Claudia Grüninger



## K10 – ADVENTSZAUBER SELBST GEMACHT

In diesem Kurs gestaltest du einzigartige Advents- und Weihnachtsdekorationen, die dein Zuhause zum Strahlen bringen. Im Vordergrund steht diesmal ein leuchtendes Sternenbrett. Mit viel Kreativität und Liebe zum Detail erschaffst du stimmungsvolle Stücke. Der Genuss kommt während dem Werken auch nicht zu kurz.

Freitag 20.11.26

17:30 – 21:00 Uhr, Der Kurs findet in Oberriet statt.

Kurskosten: 60.00 CHF, Materialkosten: 40.00 – 70.00 CHF

Kursleitung: Iris Rüegg

## K11 – KREATIV MIT HOLZ – DREI OUTDOOR STERNE ODER HERZEN

In diesem Kurs lernst du den einfachen und sicheren Umgang mit Säge- und Bohrwerkzeugen. Unter der Anleitung eines ausgebildeten Zimmermanns sägst du drei dekorative Holzsterne oder Holzherzen für den Aussenbereich zu. Schritt für Schritt werden alle Arbeitsschritte erklärt - vom Anzeichnen über das Sägen bis zur Bohrung für die Rundstäbe. Wer möchte, kann die fertigen Sterne anschliessend individuell dekorieren. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Samstag 28.11.26

09:00 – 12:00 Uhr, Der Kurs findet im Schulwerkraum der OGW statt.

Kurskosten: 60.00 CHF, Materialkosten: ca. 25.00 CHF

Kursleitung: Sonja und Fabian Blättler



## K12 – KREATIVES ZEICHNEN FÜR ANFÄNGER

Die Zeichnung ist die Grundlage der Malerei. In diesem Kurs bringe ich dir bei, alles zu zeichnen, was du siehst. Du kannst mit Bleistift oder Kohle zeichnen und dann durch Schattierung Volumen hinzufügen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Verständnis von Perspektive und Tiefe sowie auf dem Üben der Hand beim Zeichnen verschiedener Linien.

Montag 11., 18. und 25.01.27

18:00 – 20:00 Uhr

Kurskosten: 135.00 CHF

Kursleitung: Marjan Poodat



## L1 – ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER

Benvenuti al corso di italiano! Wolltest du schon immer die schöne italienische Sprache lernen? Dann ist jetzt die perfekte Gelegenheit dazu! In diesem Kurs übst du intensiv mündliche Kommunikation. Du lernst, dich in alltäglichen Situationen auf Italienisch auszudrücken und kurze Dialoge zu führen. Die Grundlagen der italienischen Grammatik werden leicht verständlich erklärt, damit du dich sicher und korrekt ausdrücken kannst. Bei Interesse kann der Kurs fortgesetzt werden.

Montag: 20. und 27.04., 04., 11. und 18.05., 01., 08., 15., 22. und 29.06.26  
18:30 – 20:00 Uhr

Kurskosten: 190.00 CHF  
Kursleitung: Johanna Fleisch



## L2 – 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.

Donnerstag 23.04.2026 17:00 – ca.20:00 Uhr

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

Kurskosten: 129.00 CHF  
Kursleitung: Daniela Erath-Mohr



### L3 – HERZ UND LEBER IM EINKLANG (WORKSHOP)

In diesem Workshop erforschst du, wie Körper und Emotionen zusammenwirken. Besonders Leber und Herz reagieren sensibel auf Stress, innere Konflikte und unterdrückte Gefühle und zeigen, wenn etwas aus dem Gleichgewicht gerät. Ein leicht verständlicher Theorieteil erklärt, wie emotionale Muster unseren Körper beeinflussen. Praktische Übungen helfen dir, die Signale deiner Organe direkt wahrzunehmen und zu deuten.

Samstag: 25.04.26

09:00 – 12:00 Uhr

Kurskosten: 55.00 CHF

Kursleitung: Yasemin Kuster

### L4 – 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 der Smartphone-Fotografie begeistert sein.

Samstag 16.05.26

08:00 – 11:30 Uhr

Kurskosten: 80.00 CHF

Kursleitung: Markus Zanon, Thomas Kägi



### L5 – KLANGSCHALEN IM ALLTAG

Der menschliche Körper besteht aus etwa 80% Wasser. Wasser ist einer der wichtigsten Informationsträger und besteht aus Wasserkristallen. Diese Kristalle verändern sich, wenn du sie mit Stress oder Angst fütterst. Das hat Einfluss auf deinen Körper und dein Wohlbefinden. Mit dem Einsatz der Klangschale wird das Wasser in deinem Körper in Schwingung und dadurch die Wasserkristalle wieder in ihre natürliche Form gebracht. Ausserdem bringen die sanften Klänge Ruhe und Harmonie in deinen Geist und dein Energiesystem.

Montag 08. und 22.06.26

18:00 – 20:30 Uhr

Kurskosten: 110.00 CHF

Kursleitung: Miriam Schawalder





## L6 – OUTDOOR – GRUPPENTRAINING

Das Gruppentraining findet immer im Freien statt. Denn was gibt es schöneres als an der frischen Luft zu trainieren? Das Outdoor-Training ist ein bunter Mix aus Kraft, Intervall, Ausdauer und Beweglichkeit. Das Programm ist so zusammengestellt, dass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene mitmachen können. Hier geht es um dich und deine Ziele! Bei Interesse kann der Kurs fortgesetzt werden.

Dienstag 11., 18. und 25.08., 01. und 08.09.26

08:15 – 09:15 Uhr

Kurskosten: 99.00 CHF

Kursleitung: Melanie Gralak

## L7 – WECHSELJAHRE – WANDELJAHRE (VORTRAG)

Der Vortrag nimmt dich mit auf eine Reise in eine bedeutsame Phase des Lebens, welche körperliche und seelische Veränderungen mit sich bringt. Neben Zahlen und Fakten geht es vor allem um den Umgang mit den oft belastenden und verunsichernden Aspekten des Wandels, möglichen alternativmedizinischen Therapien für eine bessere Lebensqualität. Du erhältst Inputs zu Themen wie Schlaf, Bewegung, Ernährung, Partnerschaft und Sexualität. Gleichzeitig geht es aber auch um einen positiven Blick auf die «Wandeljahre» und auf eine Phase der «neuen Fruchtbarkeit».

Montag 02.11.26

18:30 – 20:30 Uhr

Kurskosten: 30.00 CHF

Kursleitung: Prisca Walliser



## L8 – ERLERNE ZU ZWEIT DIE KUNST DER FUSSMASSAGE

Wir erschaffen uns eine Insel der Entspannung und Erholung. Erlebe ein paar entspannte Stunden und erlerne die Kunst der Massage. Komm mit einem lieben Menschen zusammen und ihr könnt selbst erfahren, wie ihr über eure Füße zu innerer Ruhe und Gelassenheit findet. Lasst Euch überraschen!

Sonntag 17.01.27

14:00 – 17:00 Uhr

Kurskosten: 90.00 CHF pro Person

Kursleitung: Linda Kacsir



## L9 – FETTABBAU GEZIELT AN BAUCH UND BEINEN (VORTRAG)

Hast du dich auch schon gefragt, warum dein Körper Fett bevorzugt an bestimmten Stellen speichert, z.B. am Bauch, an den Oberschenkeln oder an den Hüften? Und möchtest du wissen, wie du gezielt dagegen steuern kannst? In diesem Vortrag erfährst du Hintergründe zur Fettverteilung und lernst effektive Methoden kennen, um deine Körperzusammensetzung nachhaltig zu verbessern.

Freitag 29.01.27

18:00 – 20:00 Uhr

Kurskosten: 40.00 CHF

Kursleitung: Melanie Galak



## L10 – ENERGIE TANKEN (WORKSHOP)

Fühlst du dich müde oder ausgelaugt? Dieser Yoga-Workshop gibt dir neue Energie! Mit dynamischen Yoga-Übungen, Atemtechniken und bewusstem Dehnen aktivierst du Körper und Geist. Starte frisch und gestärkt in den Alltag. Für alle Levels geeignet.

Freitag 05.02.27

18:00 – 20:00 Uhr

Kurskosten: 50.00 CHF

Kursleitung: Alexandra Schilken



## L11 – BLUTHOCHDRUCK UND ZUCKER – EINFLUSS VON STRESS ERKENNEN UND VERSTEHEN (WORKSHOP)

Stress und hormonelle Schwankungen können Blutdruck und Blutzucker spürbar verändern. In diesem interaktiven Workshop erfährst du, wie Stress auf deinen Körper wirkt, erkennst deine eigenen Stressmuster und lernst Wege kennen, bewusster damit umzugehen. Mit Impulsen zu Mindset, Ernährung, Heilpflanzen und emotionaler Arbeit bekommst du Werkzeuge an die Hand, um Körper und Alltag besser zu regulieren. Für alle, die ihre Gesundheit aktiv unterstützen möchten.

Samstag 27.02.27

09:00 – 12:00 Uhr

Kurskosten: 55.00 CHF

Kursleitung: Yasemin Kuster



## **JK1 – SPASS MT SMOVEY**

jeweils Montagmorgen: 08:30 – 09:45 Uhr oder 10:00 – 11:15 Uhr oder jeweils Dienstagabend: 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

## **JK2 – YOGAKURS**

jeweils Montag: 14:00 – 15:00 Uhr oder jeweils Mittwoch: 12:00 – 13:00 Uhr  
Kurskosten: 20.00 CHF pro Lektion  
Kursleitung: Alexandra Schilken

## **JK3 – ENGLISCH**

jeweils Dienstagabend (alle 2 Wochen): 18:30 – 20:00 Uhr  
Kurskosten: 19.00 CHF pro Abend, Rechnung pro Semester  
Kursleitung: Stefanie Donau / Anmeldung und Information: Conny Meyer, conny.meyer@email.ch, Tel. 079 192 92 51

## **JK4 – FELDENKRAIS**

jeweils Dienstag: 16:30 – 18:00 Uhr  
Kurskosten: 210.00 CHF/10er Abo  
Kursleitung: Gabi Loher

## **JK5 – ENGPASSEDEHNUNGEN UND FASZIENROLLMASSAGEN NACH LIEBSCHER&BRACHT**

jeweils Donnerstag: 17:30 – 18:30 oder 18:45 – 19:45 Uhr  
Kurskosten: 22.00 CHF pro Lektion / Anmeldung direkt an: c\_dietsche@bluewin.ch, Tel.: 071 722 26 02  
Kursleitung: Kornelia Dietsche, Jacqueline Mathys

## **JK6 – BEWUSSTES BEWEGEN – UNTERSTÜTZT MIT MENTALEN BILDERN**

jeweils Donnerstag: 14:00 – 15:30 Uhr  
Kurskosten: 210.00 CHF/10er Abo  
Kursleitung: Gabi Loher

## **JK7 – FRAUENRAUM – GEMEINSAM HEILEN UND WACHSEN**

Sonntag: 12.04.26 09:00 – 11:00 Uhr / Samstag: 02.05.26 09:00 – 11:00 Uhr / Samstag: 13.06.26 09:00 – 11:00 Uhr  
Kurskosten: pro Einheit 22.00 CHF  
Kursleitung: Yasemin Kuster



Weitere Infos zu den Jahreskursen findest du auf unserer Homepage: [www.kathrinahus.ch](http://www.kathrinahus.ch)



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 und der Werkraum befinden sich im Neubau der OGW an der Gässelstrasse 2 in Widnau.

## VEREIN:

Im Kathrinahaus entsteht, was Menschen miteinander teilen: Ideen, Wissen, Freude und gemeinsames Erleben. Unser Verein bietet Raum für Begegnung, Kreativität, Genuss und Lifestyle – offen für alle, die Lust haben, Neues auszuprobieren. Die Kurse werden von einem siebenköpfigen Team ehrenamtlich organisiert, der Vorstand engagiert sich mit viel Motivation neben Beruf und Familie. Als politisch und konfessionell neutraler Verein bringen wir Menschen jeden Alters zusammen, um Freizeit sinnvoll zu gestalten und gemeinsam etwas zu bewegen.

## 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 – ANNULATIONS-KOSTEN:

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