



JAHRES PROGRAMM 2022/2023

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, 26. März 2022 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



G1 – SCHWEIZER BROTE

Backen von klassischen Schweizer Broten. Mit Vorteigen, wenig Hefe und viel Geschmack. Tipps und Tricks von der Teigherstellung bis zum fertigen Brot.

Mittwoch 11.05.2022

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

Kurskosten: 85.00 CHF, Materialkosten: 10.00 CHF

Kursleitung: Martina Harrer



G2 – MEXIKANISCHE KÜCHE

Wir kochen traditionelle Rezepte aus Mexiko. Es gibt verschiedene Fingerfood und Chili-Saucen, als Hauptgang Tacos und Rindsfajitas. Von all diesen Gerichten gibt es auch die vegetarische Variante. Gemeinsam geniessen wir das Essen mit einem feinen Cocktail dazu.

Mittwoch 14.09.2022

18:00 – ca. 22:00 Uhr / Der Kurs findet in der Schulküche statt.

Kurskosten: 65.00 CHF, Materialkosten: 40.00 CHF

Kursleitung: Maria Fernanda Binotto



G3 – WEIHNACHTSGEBÄCK

Apfelbrot, Birabrot und Topfenstollen. Wir backen gemeinsam diese drei traditionellen Weihnachtsgebäcke, die perfekt in einen gemütlichen Adventsnachmittag passen.

Samstag 03.12.2022

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

Kurskosten: 65.00 CHF, Materialkosten: 28.00 CHF

Kursleitung: Sara Kapeller

G4 – FRISCHE PASTA – SELBSTGEMACHT

Herstellung verschiedenster Pastasorten (Fettuccine, Tortellini, etc.). Dazu gibt es die passenden Saucen. Anschliessend gemeinsames Geniessen der selbstgemachten Pasta.

Mittwoch 11.01.2023

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

Kurskosten: 85.00 CHF, Materialkosten: 10.00 CHF

Kursleitung: Martina Harrer



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.

jeweils Montag: ab 25.04.22 08:30 – 09:45 Uhr oder 10:00 – 11:15 Uhr

jeweils Dienstag: ab 26.04.22 19:00 – 20:15 Uhr

Kurskosten: 15.00 CHF, Anmeldung direkt an: c_dietsche@bluewin.ch

Tel.: 071 722 26 02, Kursleitung: Cornelia 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 25.04.2022

14:00 – 15:00 Uhr

Kurskosten: 20.00 CHF pro Lektion, Anmeldung direkt an:

alexandra.schilken@gmx.ch, Tel.: 076 553 57 58

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 26.04.2022

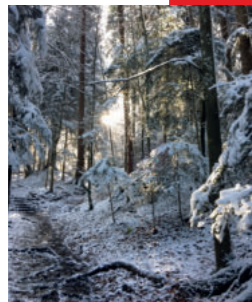
16:30 – 18:00 Uhr

Kurskosten: 210.00 CHF für 10mal, Anmeldung direkt an:

gabi.loher47@gmail.ch, Tel.: 079 77 88 130

Kursleitung: Gabi Loher / Edeltraut Kuen





L4 – ACHTSAMER UMGANG MIT STRESSITUATIONEN

In diesem Einführungskurs machst du erste Schritte im achtsamen Umgang mit dir selbst und bekommst Informationen für den weiterführenden MBSR-Kurs (Mindful Based Stress Reduction) nach Jon Kabat-Zinn.

Mittwoch 27.04.2022

18:00 - 20:00 Uhr

Kurskosten: 20.00 CHF

Kursleitung: Josef Leu

L5 – MEDITATION

In der Ruhe liegt die Kraft. Durch die geführte Meditation wirst du in den Zustand völliger Entspannung begleitet. Dieser Kurs ist ideal zum Balast ablegen und Kraft tanken.

Donnerstag 28.04.2022 18:00 – 20:00 Uhr, 19.05.2022, 23.06.2022, 29.09.2022, 27.10.2022, 24.11.2022

18:00-19:00 Uhr

Kurskosten: 90.00 CHF

Kursleitung: Ioanna Tzika



L6 – Ü35 DANCE BY IOANNA – 80S & 90S

Rhythmische Tänze zu 80er/90er Jahre Musik. Die Tanzschritte werden dem Rhythmus angepasst und sorgen für Bewegung, Spass und neue Lebensfreude.

Freitag 29.04.2022 18:00 – 20:00 Uhr, 20.05.2022, 24.06.2022, 30.09.2022, 28.10.2022, 25.11.2022

18:00 - 19:00 Uhr

Kurskosten: 120.00 CHF

Kursleitung: Ioanna Tzika



L7 – NOTFALLAPOTHEKE AUS DER NATUR

Du stellst an drei verschiedenen Kurstagen deine eigene Notfallapotheke aus heimischen Kräutern her. Du wirst eine Salbe, eine Tinktur und einen Sirup machen.

Dienstag 03.05.2022, 07.06.2022, 06.09.2022

13:30 – ca. 16:00 Uhr / Der Kurs findet in Kobelwald statt.

Treffpunkt Parkplatz Friedhof, 9463 Oberriet

Kurskosten: 90.00 CHF, Materialkosten: 15.00 CHF

Kursleitung: Sarah Planchet



L8 – TIPPS UND TRICKS RUND UMS MTB

Theorieteil: wie bereite ich mich und mein Fahrrad richtig auf eine Tour vor, damit der Spass nicht ausbleibt? Praxisteil (bei gutem Wetter): Snack plus kleine Radtour von 1,5 – 2 Stunden.

Samstag 07.05.2022

09:30 – ca.14:30 Uhr

Kurskosten: 35.00 CHF, Materialkosten: 15.00 CHF Snack plus Fahrradrunde
Kursleitung: Robin und Dave Spiess



L9 – LAUFTECHNIK- UND KOORDINATIONSTRAINING

Diese Trainingsstunden eignen sich für Anfänger, Fortgeschrittene und laufbegeisterte Personen. Wir optimieren die Lauftechnik mit Hilfe von Koordinations- und Konzentrationsübungen. Dadurch wird das Gehirn gefordert und die Denkleistung verbessert.

Freitag 13.05.2022

18:00 – 20:00 Uhr

Kurskosten: 70.00 CHF
Kursleitung: Sabine Reiner

L10 – STYLING-WORKSHOP

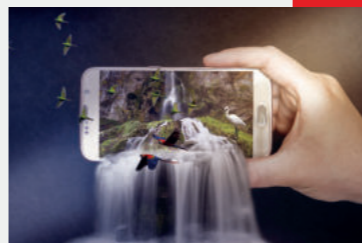
Entdecke deinen Style und deinen Kleiderschrank neu. Wirkst du, wie du möchtest? Wir zeigen dir, wie du dein Styling optimieren kannst und bringen neuen Pepp in deine Garderobe.

Samstag 14.05.2022

09:00 – 16:00 Uhr / 1 Stunde Mittagspause

Kurskosten: 250.00 CHF

Kursleitung: Esther Riedener, Helen Hengartner



L11 – SMARTPHONE PHOTOKURS

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

Freitag 01.07.2022

17:30 – 21:00 Uhr

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

L12 – SCHMINKEN

Du bekommst eine persönliche Schminkeberatung und Tipps für ein typgerechtes Schminken mit deinen eigenen Produkten, damit du dich den ganzen Tag gepflegt und wohl fühlst.

Freitag 19.08.2022
18:30 – 20:30 Uhr

Kurskosten: 50.00 CHF
Kursleitung: Natalie Siegrist

**L13 – DER VORSORGEAUFTRAG**

Schwere Erkrankungen oder Unfall? Wer für solche Situationen Vorkehrungen getroffen hat, stellt sicher, dass sein Wille gilt. Aber wann ist der richtige Zeitpunkt, um einen Vorsorgeauftrag zu erstellen? Wie gehe ich das Ganze an? Die Anwältin erläutert dazu rechtliche Aspekte und beantwortet Fragen.

Mittwoch 24.08.2022
18:00 – 20:00 Uhr

Kurskosten: 20.00 CHF
Kursleitung: Bettina Schwarz

**L14 – HORMON YOGA FÜR FRAUEN**

Hormon-Yoga ist eine Yogaform mit Elementen aus dem Hatha- und dem Kundalini-Yoga. Es hilft, Wechseljahrsbeschwerden vorzubeugen und hormonellen Dysbalancen entgegenzuwirken.

Samstag 24.09.2022
11:00 – 15:00 Uhr

Kurskosten: 95.00 CHF
Kursleitung: Alexandra Schilken

L15 – 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.

Mittwoch 16.11.2022 oder Freitag 16.12.2022
18:00-21:00 Uhr

Kurskosten: 30.00 CHF, Materialkosten: 5.00 CHF
Kursleitung: Damara Spirig

**L16 – HEILSTRÖMEN FÜR MENSCH UND TIER NACH MARTINA VON DEN BRÜGGEN**

Du möchtest wissen was Heilströmen ist, dir etwas Gutes tun? Oder einfach einen „Knopf“ lösen und etwas Neues ausprobieren? Dann erlerne diese sanfte Heilkunst.

Donnerstag 12.01.2023
18:00 – 20:00 Uhr

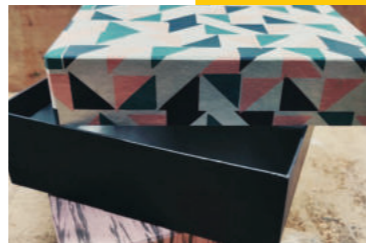
Kurskosten: 30.00 CHF
Kursleitung: Sarah Planchet

K1 – SELBSTGEMACHTE SCHACHTELN

Du lernst, mit einfachen Werkzeugen und Materialien eine Schachtel mit passendem Deckel zu fertigen und mit exklusivem Papier zu überziehen. Die Schachteln eignen sich perfekt als Pralinenschachtel oder Geschenkbox. Das Erlernte kann zuhause umgesetzt werden.

Samstag 21.05.2022
09:30 – 13:30 Uhr

Kurskosten: 85.00 CHF, Materialkosten: 12.00 CHF
Kursleitung: Eva Hermann



K2 – ORIGINELLE TONVÖGEL

Du töpferst aus Ton lustige farbige Vögel für den Garten (winterhart).

Mittwoch 01.06.2022 und 15.06.2022

18:30 – ca.22:30 Uhr / Der Kurs findet im Atelier in Widnau statt.

Kurskosten: 55.00 CHF, Materialkosten: ca. 35.00 CHF
Kursleitung: Judith Bucher

K3 – ACRYL-BILDER

Du erarbeitest mit Acrylfarbe und verschiedenen Strukturmaterialien dein persönliches, abstraktes oder figuratives Kunstwerk. Der Phantasie und Umsetzung sind keine Grenzen gesetzt.

Freitag 10.06.2022 17:00 – 19:30 Uhr und Freitag 17.06.2022 16:00 – 20:30 Uhr
Der Kurs findet im Atelier in Au statt.

Kurskosten: 140.00 CHF, Materialkosten: 20.00 CHF plus Leinwand
Kursleitung: Karin Schelling



K4 – ENGEL TÖPFERN

An diesem Kurs kannst du zwei oder mehr Engel nach Vorlage oder eigener Idee herstellen.

Dienstag 06.09.2022, 13.09.2022, 27.09.2022

13:30 – 16:00 Uhr (Nachmittagskurs) / 19:00 – 21:30 Uhr (Abendkurs)
Der Kurs findet im Atelier in Widnau statt.

Kurskosten: 120.00 CHF, Materialkosten: 20.00 CHF pro Kilo Ton plus Glasur
Kursleitung: Anita Brändle

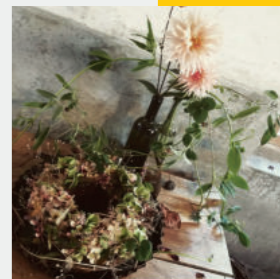
K5 – HERBSTKRANZ WILD UND NATÜRLICH

Du lernst, wie du mit natürlichen Materialien einen wilden Herbstkranz für Tür oder Tisch ganz nach deinem eigenen Geschmack windest und die Schätze der Natur mit einfließen lässt.

Dienstag 25.10.2022

18:30-ca.21:30 Uhr / Der Kurs findet in der Blumeria in Marbach statt.

Kurskosten: 49.00 CHF, Materialkosten: 20.00 – 50.00 CHF je nach Auswahl
Kursleitung: Karin Baumgartner





K6 – DEKORATIVE GETÖPFERTE KUGEL

Du töpferst eine dekorative Kugel für die Weihnachtszeit, welche mit spezieller Schneekristallfarbe bemalt und anschliessend im Töpferofen gebrannt wird.

Mittwoch 02.11.2022 und 23.11.2022

18:30 – ca.22:30 Uhr / Der Kurs findet im Atelier in Widnau statt.

Kurskosten: 55.00 CHF, Materialkosten: ca. 35.00 CHF

Kursleitung: Judith Bucher

K7 – BETONKUGEL

Du stellst zwei Kugeln her, die individuell genutzt werden können, zum Beispiel als Pflanzschale. Die Kugeln werden im Kurs nicht gefüllt.

Freitag 03.02.2023

18:00 – 21:30 Uhr

Kurskosten: 60.00 CHF, Materialkosten: ca. 18.00 CHF

Kursleitung: Yvonne Aepli



K8 – BLUMENRINGE VERSCHIEDEN GESTALTET

Der klassische Blumenring verschönert Fenster, Türen oder Wände. Du kannst ihn mit Blumen oder anderen Dekoelementen verzieren und so dein individuelles Schmuckstück entwerfen.

Donnerstag 02.03.2023

18:30 – ca.21:30 Uhr / Der Kurs findet in der Blumeria in Marbach statt.

Kurskosten: 49.00 CHF, Materialkosten: 20.00-50.00 CHF je nach Auswahl

Kursleitung: Karin Baumgartner



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 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:

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