

Erwachsenenbildung

«Sobald jemand in einer Sache Meister geworden ist, sollte er in einer neuen Sache Schüler werden.» Gerhart Hauptmann

In der gegenwärtigen, modernen Gesellschaft gilt Weiterbildung als bleibende Herausforderung für jeden. Die schnellen und technischen Entwicklungen erfordern ein ständiges Weiterlernen. Auch für die persönliche Lebensgestaltung ist dauerhaftes Lernen unabdingbar. Es ist eine bleibende Aufforderung für jeden, denn «Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr» ist längst überholt.

Die Erwachsenenbildung Naters ist für jedermann zugänglich und bietet auch in diesem Jahr ein breites Kursprogramm in den Bereichen Informatik, Glauben und Spiritualität, Erziehung und Psychologie, Gesundheit, Freizeit, Kochen, kreatives Gestalten, usw. Diese Kurse sind ebenfalls im Internet ausgeschrieben. Sie finden das Kursprogramm und die Anmeldemöglichkeit unter www.naters.ch (Gemeinde/Bildung/Erwachsenenbildung). Zudem werden die Kurse auf den Weiterbildungsseiten des Walliser Boten veröffentlicht.

Es ist uns ein Bedürfnis, Ihren Wünschen gerecht zu werden. Darum sind wir für Anregungen zu neuen Kursangeboten offen und dankbar.

Zögern Sie nicht, Etwas Neues zu beginnen, am Ball zu bleiben oder einfach etwas für sich zu tun.

Marie-Andrée Schaller-Eggs

Die sinnvolle Geschenkidee: Gutscheine für Erwachsenenbildungskurse in Naters

Das willkommene Geschenk für Geburtstage, Weihnachten oder andere spezielle Anlässe! Überraschen Sie Ihre Freunde oder Bekannten mit einem Gutschein für einen Erwachsenenbildungskurs. Die Gutscheine können bei folgender Adresse bezogen werden:

Erwachsenenbildung Naters
Marie-Andrée Schaller-Eggs
Dammweg 33, 3904 Naters
Telefon 027 923 07 15
E-Mail: erwachsenenbildung@naters.ch

Werte Mitbürgerinnen
Werte Mitbürger



Im vorliegenden **INFO** finden Sie ausführliche Informationen zu den Weiterbildungskursen der kommunalen Erwachsenenbildung der Gemeinde Naters. Das interessante und vielfältige Kursangebot erfreut sich seit Jahren grosser Beliebtheit.

Die Erwachsenenbildung der Gemeinde Naters bietet ein breit gefächertes Weiterbildungsangebot an, welches von der Bevölkerung auch sehr rege benutzt wird. Die Leiterin der Erwachsenenbildung, Marie-Andrée Schaller-Eggs, stellt alljährlich ein interessantes und vielfältiges Kursangebot nach den Bedürfnissen unserer Mitbürgerinnen und Mitbürger zusammen.

Wer sein Wissen und seine Fähigkeiten selbstständig und in einer angeregten Lernumgebung vertiefen und ausbauen möchte, findet in diesem **INFO** die ausführlichen Informationen zu den Weiterbildungskursen der kommunalen Erwachsenenbildung.

Der Leiterin der Erwachsenenbildung Naters sowie allen Kursleiterinnen und Kursleitern danke ich für ihr grosses Engagement und ihre kompetente Arbeit.

Ich lade Sie, werte Mitbürgerinnen und Mitbürger, herzlich ein, von diesem vielseitigen Weiterbildungsangebot unserer Gemeinde zu profitieren und sich für den einen oder anderen Kurs anzumelden.

Manfred Holzer, Gemeindepäsident

Inhaltsverzeichnis

	Seite		Seite
Allgemeine Hinweise	3	Rücken-Fit	11
		Physio-Hit	12
Sprachkurse	3	Beckenbodengymnastik –	
Französisch	4	Werden Sie aktiv!	12
Englisch	4	Beckenbodengymnastik –	
Italienisch	4	Übung macht die Meisterin!	12
		Osteoporose-Kurs	12
Informatik und Digitalfotografie	4	Hockergymnastik –	
Erste Schritte am Computer	5	Fit und Schwung auch im Alter	13
Word 2007 Einführung	5	Nordicwalking	13
Excel 2007 Einführung	5	Meditation im Alltag	13
Doodle – Die einfachste Methode, Termine übers			
Internet festzulegen	6	Kochkurse	14
Digitale Videobearbeitung mit Pinnacle Studio	6	Saucenkurs	14
Digitale Bildarchivierung/Fotobearbeitung		Niedergaren	14
mit Picasa 3	6	Kochen mit Curry	14
Digitale Fotoprodukte (Fotobuch)	6	Partnerkochen vor Weihnachten	14
		Weihnachtsbiskuits	15
Glauben und Spiritualität	7	Südländische Küche aus Italien	15
Mirjam von Magdala und		Frühlingsgerichte	15
Mirjam von Nazareth	7	Gerichte aus aller Welt	15
		Grillieren	15
Erziehung und Psychologie	7		
Sterbebegleitung – Was gibt es zu tun,		Blumen und Pflanzen	16
wenn es Nichts mehr zu tun gibt?	7	Bonsai – Lebende Kunstwerke und ihre Gestaltung	16
Überleben in schwierigen Situation –		Obstbäume fachgerecht schneiden	16
12 Erziehungstipps	8	Tipps und Tricks rund ums Bepflanzen	16
Mut zum Nein	8	Blumenkorb stecken	16
Der Service am Morgen, aber bitte sofort! –		Adventskranz-Kurs	17
Kinder brauchen Führung und Richtlinien	8		
Gedächtnistraining auf der Basis		Kreatives Gestalten	17
neuster Erkenntnisse	8	Grosseltern basteln für ihre Enkel	17
		Aquarellmalerei	17
Gesundheit und Wohlbefinden	9	Acrylkurs	18
Kurs für Hörgerät- und CI-Implantat-Tragende	9	Modellieren und Musik	18
Schüsslersalz	9	Schwarznasenschafe	18
Methode Wildwuchs	10	Belalp-Hexen	18
Infotag/Workshop Mut zur Selbstheilung	10	Neue Kleider für Krippenfiguren	19
Feng Shui	10		
Schröpfen	10	Kurse Frühling 2012	20
Yogakurs	11		
Atem und Bewegung mit		Anmeldetalons	19/20
integriertem Beckenbodentraining	11		

Allgemeine Hinweise

Kursdaten

In der Regel finden die Kurse wöchentlich, einzelne auch während der Schulferien statt.

Schulferien

Herbstferien	07.10.2011 – 24.10.2011
Weihnachtsferien	23.12.2011 – 09.01.2012
Sportferien	10.02.2012 – 27.02.2012
Ostern	05.04.2012 – 10.04.2012
Auffahrt	11.05.2012 – 21.05.2012

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt schriftlich mit dem Anmelde-talon am Schluss des **INFOs**, per E-Mail oder über Internet www.naters.ch (Gemeinde/Bildung/Erwach-senenbildung).

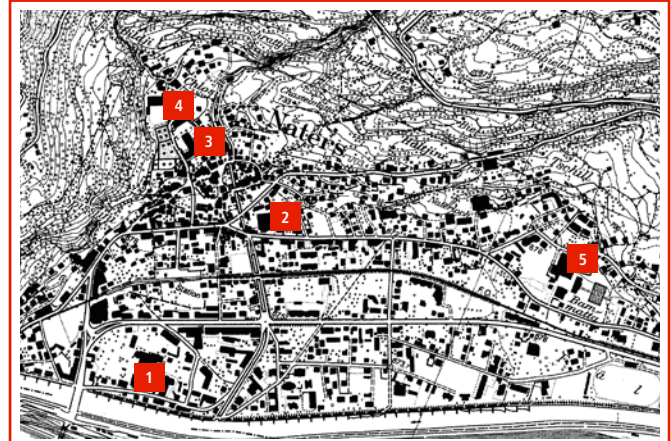
Eine Anmeldung ist verbindlich.

Anzahl Teilnehmer

Alle Kurse können nur bei genügender Beteiligung durchgeführt werden. Falls die Mindestteilnehmer-zahl nicht erreicht wird, besteht die Möglichkeit, den Kurs mit einem erhöhten Beitrag durchzuführen. Kursabsagen werden rechtzeitig bekanntgegeben.

Kursgeld/Rückerstattungen/Versicherung

Überweisen Sie bitte das Kursgeld vor Kursbeginn mittels erhaltenem Einzahlungsschein. Das Kursgeld kann bei einer Abmeldung nach der Anmeldefrist



Kursort/Kurslokal

- 1 Kindergarten Rotten
- 2 Zentrum Missione
- 3 Schulhaus Turmmatte
- 4 Schulhaus Ornavasso
- 5 Orientierungsschule Bammatta

Anregungen

Für Ideen und Hinweise zu neuen Kursen sind wir Ihnen jederzeit dankbar.

Stelle für Erwachsenenbildung

Marie-Andrée Schaller-Eggs
Dammweg 33, 3904 Naters
Tel. 027 923 07 15

erwachsenenbildung@naters.ch
www.naters.ch (Gemeinde/Bildung/Erwachsenenbildung)

nicht zurückerstattet werden. Dies gilt auch, wenn die Kurse nicht besucht oder aufgegeben werden. Die Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.

Sprachkurse

Sie planen schon lange einen Sprachkurs zu belegen. Sie möchten Ihre Sprachkenntnisse aktiv halten oder verbessern?

Der Einstieg in eine mittlere Stufe ist immer möglich. Zögern Sie nicht, sich direkt bei den Sprachlehrerinnen und Sprachlehrern zu erkundigen, um den richtigen Kurs zu finden. Die Kursleiter und Kursleiterinnen vermitteln die Lehrmittel.

Kursleiterinnen Sprachen



Ursula Ritz	Tel. 027 923 69 63
Agnes Rouvinez	Tel. 027 923 28 21
Cinzia Viscomi-Minniti	Tel. 079 349 11 91

Allgemeine Angaben

Kursgeld	CHF 280.00 pro Semester plus Lehrmittel	Anmeldung	Teilnehmern entsprechende Kurs-gelderhöhung
Ort	Franz.: Schulh. Bammatta, Zi 403 Englisch: Schulh. Bammatta, Zi 411 Italienisch: Schulh. Bammatta, Zi 311	Dauer	schriftlich Die Kurse finden wöchentlich statt aufgeteilt auf zwei Semester zu je 15 Abenden à 1 ½ Stunden
Teilnehmer	mindestens 6 Personen, bei weniger		

Französisch

Anfängerstufe 1 (SPFR01)

Kursleitung	Agnes Rouvinez
Beginn	Dienstag, 10. Januar 2012
Dauer	18.00 – 19.30 Uhr

Englisch

Anfängerstufe 1 (SPENG01)

Beginn	Montag, 09. Januar 2012
Dauer	19.00 – 20.30 Uhr

Mittelstufe 2 (SPENG02)

Kursleitung	Ursula Ritz
Beginn	Dienstag, 10. Januar 2012
Dauer	19.30 – 21.00 Uhr

Italienisch

Anfängerstufe 1 (SPITA01)

Kursleitung	Cinzia Viscomi-Minniti
Beginn	Mittwoch, 11. Januar 2012
Dauer	18.30 – 20.00 Uhr

Beginn	Dienstag, 10. Januar 2012
Dauer	18.00 – 19.30 Uhr

Anfängerstufe 2 (SPITA02)

Kursleitung	Cinzia Viscomi-Minniti
--------------------	------------------------

Anfängerstufe 3 (SPITA03)

Kursleitung	Cinzia Viscomi-Minniti
Beginn	Dienstag, 10. Januar 2012
Dauer	19.30 – 21.00 Uhr

Informatik und Digitalfotografie

Die effiziente Anwendung von PC-Programmen und die gezielte Nutzung des Internets gehören heute zur Allgemeinbildung. Wir bieten Ihnen eine breite Palette von Kursen an, die Ihnen einen fundierten Einblick in die verschiedensten Themen dieses interessanten Gebietes vermitteln. Die nachfolgende Auflistung zeigt Ihnen eine Übersicht über das aktuelle Jahreskursangebot in diesem Bereich.

Ort	Die Informatik-Kurse finden alle im Orientierungsschulhaus Bammatta, Zimmer Nr. 303, 304 oder 305 statt statt.
------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Kursleiter Informatik/Digitalfotografie



Reinhard Imhof	Tel. 027 924 32 22
<i>Orientierungsschullehrer</i>	
Felix Ruppen	Tel. 027 923 39 89
<i>Orientierungsschullehrer</i>	
Kurt Schmid	Tel. 027 923 32 10
<i>Orientierungsschullehrer</i>	

Erste Schritte am Computer

Haben Sie bisher noch nicht mit einem Computer gearbeitet oder fühlen sie sich unsicher dabei? Dieser Kurs bietet Ihnen eine grundlegende Einführung in die Bedienung von Windows.

Kursinhalt Den Computer kennenlernen: Mit Windows beginnen, Dateien öffnen/speichern, Ordnung bei Dateien und Ordern, Windows anpassen und einrichten, eine Einladung mit Word schreiben, diverse einfache Programme, erster Kontakt mit dem Internet.

Kursgeld CHF 190.00 inkl. Kursunterlagen
Teilnehmerzahl maximal 5 Personen

Kurs A (PCEIN01)

Beginn Mittwoch, 28. September 2011
Anmeldung schriftlich bis 12. September 2011
Dauer 4 x mittwochs, 19.00 – 21.00 Uhr

Kurs B (PCEIN02)

Beginn Montag, 16. Januar 2012
Anmeldung schriftlich bis 28. Dezember 2011
Dauer 4 x montags, 19.00 – 21.00 Uhr

Word 2007 Einführung

Dieser Kurs führt Sie Schritt für Schritt an das Thema «Textverarbeitung mit Word» heran und vermittelt Ihnen ein solides Grundwissen. Wenn Sie somit Ihre Korrespondenz in Zukunft auf Ihrem PC verfassen möchten, ist dieser Kurs das Richtige für Sie.

Kursinhalt Was ist Word? Die Arbeitsoberfläche, Grundlagen der Textverarbeitung, Texte überarbeiten und korrigieren, Hilfsfunktionen von Word, Grundlagen der Textgestaltung, weiterführende Textgestaltung, Tabellen, Drucken mit Word, Auto Texte, Rechtschreibung, Silbentren-

nung, Synonyme.

Voraussetzung PC-Einführungskurs/Kenntnisse des Betriebssystems Windows

Kursgeld CHF 390.00 inkl. Kursunterlagen

Kurs A (PCWEO01)

Beginn Dienstag, 15. November 2011
Anmeldung schriftlich bis 1. November 2011
Dauer 8 x dienstags, 19.00 – 21.00 Uhr

Kurs B (PCWEO02)

Beginn Montag, 27. Februar 2012
Anmeldung schriftlich bis 13. Februar 2012
Dauer 8 x montags, 19.00 – 21.00 Uhr

Excel 2007 Einführung (PCEXE01)

Anhand von MS Excel 2007 gibt Ihnen dieser Kurs einen Überblick über die wichtigsten Einsatzbereiche von Tabellenkalkulationsprogrammen.

Kursinhalt Grundlagen Tabellenkalkulation, Gestaltung der Tabellen mit Text, Linien, Rahmen, Schriften und Zeichenwerkzeugen, Zahlen und Texte formatieren, Zahlen- und Datumsformat, Formeln und Funktionen,

Tabellenausdrucke gestalten, praktische Beispiele aus dem Alltag selber erarbeiten.

Voraussetzung PC-Einführungskurs oder gleichwertige Vorkenntnisse

Kursgeld CHF 290.00 inkl. Kursunterlagen

Beginn Mittwoch, 18. Januar 2012
Anmeldung schriftlich bis 04. Januar 2012
Dauer 6 x mittwochs
19.00 – 21.00 Uhr

Impressum

INFO erscheint
6 bis 8 Mal pro Jahr
35. Jahrgang, August 11
Auflage 4'400 Exemplare
INFO geht gratis an
alle Natischer Haushalte.

Herausgeberin INFO
Gemeinde Naters
Junkerhof
3904 Naters
info@naters.ch
www.naters.ch

Redaktion
Marie-Andrée Schaller-Eggs
Erwachsenenbildung
Tel. 027 923 07 15
erwachsenenbildung@naters.ch

Gestaltung
werbstatt, Sara Meier
Gliserallee 90, 3902 Glis
Tel. 027 924 45 55
Fax 027 924 45 54
meier@werbstatt.net



INFO Kontakt
Gemeinde Naters, Kirchstrasse 3, 3904 Naters
Tel. 027 922 75 75, Fax 027 922 75 65

Doodle – Die einfachste Methode, Termine übers Internet festzulegen (PCDO001)

Müssen Sie einen Termin finden für eine Vorstandssitzung, ein Geschäftsessen, ein Familientreffen, einen Filmabend oder für sonst einen Gruppenanlass. Oder sollten Sie eine Wahl treffen aus Filmen, Menüs, Reisezielen, Restaurants oder aus sonst etwas? Mit dem Gratis-Tool Doodle schaffen Sie's im Handumdrehen.

Kursinhalt	In diesem Kurs lernen Sie diese einfache Methode kennen.
Kursgeld	CHF 50.00
Datum	Montag, 26. September 2011
Anmeldung	schriftlich bis 08. September 2011
Dauer	1 x montags 19.00 – 21.00 Uhr

Digitale Videobearbeitung mit Pinnacle Studio (PCVID01)

In der heutigen Zeit hat fast jeder eine digitale Foto- oder Videokamera. Leider bleiben diese Videos meist irgendwo auf dem PC oder auf kleinen Videokassetten und werden vergessen. Mit diesem praktischen Kurs lernen Sie auf einfache Weise, wie Sie Ihre Videos am PC bearbeiten und als DVD ausgeben können.

Kursinhalt Sie lernen, wie Sie Videos auf den PC übertragen, Filme schneiden, Übergänge hinzufügen, Titel und

Texte einblenden, Ton hinzufügen (Nachvertönen), Fotos einfügen und ein DVD Menü erstellen können. Das bearbeitete Video wird am Schluss auf DVD, CD, Datei, Webvideo usw. ausgegeben.

Kursgeld	CHF 250.00
Beginn	Dienstag, 28. Februar 2012
Anmeldung	schriftlich bis 10. Februar 2012
Dauer	5 x dienstags 19.00 – 21.00 Uhr

Digitale Bildarchivierung/Fotobearbeitung mit Picasa 3 (PCPIC01)

Mit diesem praktischen Kurs erstellen Sie Ordnung auf Ihrem PC. Wir installieren gemeinsam das Free-ware Programm Picasa 3. Sie können zudem mit wenigen Klicks ausgewählte Fotos direkt online bestellen.

Kursinhalt Fotos auf Ihrem PC finden und archivieren, umbenennen, organisieren, drucken, per E-Mail senden, rote Augen reduzieren, Helligkeit, Kontrast, Farbe, drehen,

zuschneiden, Grösse ändern, Collage gestalten, Text hinzufügen, Diashow erstellen, Foto-CD verschenken, Bildschirmschoner einrichten, Fotofilm erstellen, Webalbum erstellen usw.

Kursgeld	CHF 100.00
Beginn	Donnerstag, 19. April 2012
Anmeldung	schriftlich bis 02. April 2012
Dauer	2 x donnerstags 19.00 – 21.00 Uhr

Digitale Fotoprodukte (Fotobuch) (PCDF001)

Mit diesem praktischen Kurs lernen Sie, wie man mit Hilfe eines Gratisprogramms (ifolor) digitale Fotoprodukte erstellen kann.

Kursinhalt Dabei legen wir das Hauptgewicht auf die Erstellung eines professionellen Fotobuches. Bringen Sie Ihre privaten Fotos gleich mit. Somit können wir gemeinsam ein individuelles Fotoalbum erstellen und direkt bestellen.

Zudem wird gezeigt, wie man kleine Pocketbooks, Tischkalender, Familienkalender, Grusskarten, Fotoposter, Fotoleinwände, Foto-Taschen, Foto Mousepads, Fotopuzzles, Postkarten usw. ganz einfach online erstellen und bestellen kann.

Kursgeld	CHF 190.00
Beginn	Montag, 21. November 2011
Anmeldung	schriftlich bis 07. November 2011
Dauer	4 x montags, 19.00 – 21.00 Uhr

Glauben und Spiritualität

Maria Magdalena und Maria von Nazareth (GSMMM01)

An kaum einer anderen Frauengestalt des Neuen Testaments entzünden sich so viele Fantasien und Spekulationen wie an Maria von Magdala (Maria Magdalena).

An kaum einer anderen Frauengestalt des Neuen Testaments haben sich so viele Menschen orientiert und zugewandt wie an Maria der Mutter Jesu.

Kursleitung Kilian Salzmann
Kursinhalt Wer war sie wirklich, Maria Magdalena, die Frau, die dem Ostergeheimnis ganz nahe war?
Und wer ist die geschichtliche und

Kursleiter Glauben/Spiritualität



Kilian Salzmann

Tel. 027 924 43 62

Theologe und zert. Erwachsenenbildner

Kursgeld CHF 80.00
Ort Zentrum Mission, Saal Blatten
Beginn Mittwoch, 11. Januar 2012
Anmeldung schriftlich bis 01. Januar 2012
Dauer 2 x mittwochs
19.30 – 21.30 Uhr

kirchliche Gestalt der Mutter Jesu?
Eine Annäherung.

Erziehung und Psychologie

Sterbegleitung – Was gibt es zu tun, wenn es Nichts mehr zu tun gibt? (EPSTB01)

Was wir mehr als alles andere üben müssen, ist Freundlichkeit. Zunächst uns gegenüber und dann anderen gegenüber.

Es gilt nicht nur die Grenzen anderer wahrzunehmen und zu akzeptieren, sondern vor allem eigene Grenzen zu erkennen. Nur wenn ich ganz bei mir bin, kann ich hilfreich sein für Sterbende und deren Angehörigen. Sich auseinander setzen mit dem Thema. Seine eigene Hilflosigkeit erkennen und auch ansprechen dürfen. Erleben, was gut ist, was gut tut, sowohl für mich als auch für Sterbende und ihre Angehörigen.

Kursleitung Caroline Walker Miano
Kursinhalt Was heisst es für mich als Angehöriger oder Begleiter/in eines sterbenden Menschen, wenn ein Mensch nicht mehr essen oder/und trinken will? Was kann ich tun, um seelische oder/und körperliche Beschwerden zu lindern und die

KursleiterInnen Erziehung/Psychologie



Caroline Walker Miano

Tel. 027 923 03 47

Sterbe- und Trauerbegleiterin

Alice Walker

Tel. 076 456 57 80

*Ausbildnerin mit eidg. Fachausweis
und Familientrainerin*

Philipp Schmid

Tel. 027 923 70 47

djpl. Psychologe

Kursgeld CHF 120.00
Ort Schulhaus Ornavasso
Medienraum
Beginn Freitag, 24. Februar 2012
Anmeldung schriftlich bis 14. Februar 2012
Dauer 2 x freitags, 19.00 – 21.00 Uhr

Pflegenden zu unterstützen? Wie heilend und tröstend kann die Begleitung eines Sterbenden für mich als Wegbegleiter sein? Das und mehr werden Sie an zwei Abenden Gelegenheit haben zu erfahren.

Überleben in schwierigen Situationen – 12 Erziehungstipps (EPERZ01)

Erziehung – das ist eine anspruchsvolle Aufgabe! Was macht eine gute Erziehung aus? Wie können Eltern ihr Kind fördern und unterstützen? Wo lauern Probleme?

Kursleitung Alice Walker
Kursgeld CHF 110.00 inkl. Kursunterlagen

Ort Schulhaus Ornavasso
Medienraum
Beginn Donnerstag, 22. September 2011
Anmeldung schriftlich bis 08. September 2011
Dauer 2 x donnerstags,
19.30 – 21.30 Uhr

Mut zum Nein (EPMZN01)

Warum wir Ja sagen, wenn wir Nein sagen wollen. Es gibt viele Gründe, warum wir uns nicht durchsetzen. Möchten Sie diese kennen lernen?

Kursleitung Alice Walker
Kursgeld CHF 110.00 inkl. Kursunterlagen

Ort Schulhaus Ornavasso
Medienraum
Beginn Donnerstag, 26. Januar 2012
Anmeldung schriftlich bis 12. Januar 2012
Dauer 2 x donnerstags
19.30 – 21.30 Uhr

Der Service am Morgen, aber bitte sofort! – Kinder brauchen Führung und Richtlinien (EPKFR01)

Eltern lernen Kindern sinnvolle Grenzen zu setzen und mit Widerstand umzugehen. Die perfekte Erziehung gibt es nicht, doch es gibt Eckpfeiler in der Erziehung, an denen sich Eltern orientieren können.

Kursleitung Alice Walker
Kursgeld CHF 110.00 inkl. Kursunterlagen

Ort Schulhaus Ornavasso
Medienraum
Beginn Donnerstag, 10. November 2011
Anmeldung schriftlich bis 01. November 2011
Dauer 2 x donnerstags,
19.30 – 21.30 Uhr

Gedächtnistraining auf der Basis neuester Erkenntnisse (EPGED01)

Das Lernen als Gedächtnisarbeit – wie wir dies in der Schule gelernt haben – war häufig verbunden mit viel Mühe und Energie.

Neuere Erkenntnisse aus der medizinischen Forschung, insbesondere der Biologie, ermöglichen es uns, sich spielerisch etwas zu merken und auf diese Art und Weise ins Gedächtnis einzuprägen. Wir lernen dabei, wie sich neue Informationen gehirngerecht und mit Erfolgserlebnissen verbunden aufarbeiten lassen. Dabei spielt das Denken in Bildern (Aktivierung der rechten Hirnhemisphäre) eine entscheidende Rolle.

In entspannter Atmosphäre und in kleinen Gruppen setzen wir uns mit den neueren Lernformen auseinander. Im Alltag bemerken wir, dass entsprechende Techniken sofort den erwünschten Erfolg bringen.

Kursleitung Philipp Schmid
Kursgeld CHF 160.00
Ort Schulhaus Ornavasso
Medienraum
Beginn Montag, 16. Januar 2012
Anmeldung schriftlich bis 09. Januar 2012
Dauer 6 x montags
20.00 – 22.00 Uhr

Gesundheit und Wohlbefinden

Kurs für Hörgerät- und CI-Implantat-Tragende (GWHOE01)

Lebensqualität heisst für Menschen mit einer Hörbehinderung in erster Linie, die Verständigungsschwierigkeiten auf ein Minimum zu reduzieren, um sich möglichst uneingeschränkt unterhalten zu können. Verständigungstrainingskurse bieten Menschen mit Hörproblemen eine sinnvolle Ergänzung zum Hörgerät und Cochlea-Implantat an. Auch langjährige Hörgeräte- und Cochlea-Implantat-Tragende profitieren davon.

Kursleitung	Edith Loretan
Kursinhalt	Verständigungstraining Was ist Absehen? Wir lernen die Mundbilder kennen und üben mit Hilfe des Kombinierens das Absehen von den Lippen. Was ist Hörtraining? Wir sensibilisieren unser Gehör. Was ist Hörtaktik? Worauf muss/soll ich beim Gespräch achten, um besser verstehen zu können. Es werden auch Elemente des Gedächtnistrainings in das Verständigungstraining integriert.
Kursgeld	CHF 60.00
Ort	Zentrum Missione Raum Eggen, 1. Stock
Beginn	Donnerstag, 27. Oktober 2011
Anmeldung	schriftlich bis 24. Oktober 2011 an die Kursleiterin Edith Loretan
Dauer	6 x donnerstags 14.00 – 16.00 Uhr

Ab 08. November 2011 auch in Visp, jeweils dienstags 9.00 – 11.00 Uhr bei der Pro Senectute

Schüsslersalz (GWSCU01)

Schüsslersalze an zwei Abenden kennen lernen. Was sind Mineralsalze? Wodurch entsteht ein Mineralstoffbedarf und wie decke ich diesen ab? Was erreicht eine Therapie mit Schüsslersalzen? Wo sind die Grenzen? Kennen lernen der Grundsätze und der Zusatzsalze. Abgabe eines kleinen Scripts an alle Teilnehmer.

KursleiterInnen Gesundheit/Wohlbefinden



Edith Loretan
Panoramaweg 9, Naters **Tel. 027 924 68 61**
Audioagogin

Alexandra Schmid-Werlen **Tel. 027 924 43 72**
Fussreflexzonentherapeutin
(krankenkassenanerkannt)

Julia Cina-Walker **Tel. 078 817 18 50**
MTA und dipl. Kinesiologin
mit EMR-Anerkennung

Anselm Mutter **Tel. 078 606 11 60**
dipl. Feng Shui Berater

Adelbert Imboden **Tel. 027 923 31 30**

Siegfried Burgener **Tel. 027 923 24 25**

Esther Schaffner-Fischer **Tel. 027 924 46 07**
dipl. Atempädagogin SBAM

Nicole Ruppen **Tel. 027 924 14 84**
Physiotherapeutin

Sarah Imboden Reinke **Tel. 079 774 28 81**
Nordicwalkinginstruktorin

Barbara Meyer **Tel. 027 923 10 04**

Kursleitung	Alexandra Schmid-Werlen
Kursgeld	CHF 150.00
Ort	Schulhaus Ornavasso Medienraum
Daten	08. und 09. November 2011
Anmeldung	schriftlich bis 22. Oktober 2011
Dauer	2 x 19.00 – 21.00 Uhr

Methode Wildwuchs (GWMWW01)

In diesem Vortrag wird ein Selbstheilungsprogramm vorgestellt, das ein «Gespräch» mit dem eigenen Körper möglich macht – mit Hilfe von inneren Bildern und Visualisierungen. Ziel ist es dabei, in Kontakt mit der «Körperintelligenz» zu kommen, um so passende, stimmige Schritte zur Gesundheitsförderung zu finden. Erfahren Sie, wie Sie in kleinen Visualisierungen mit Ihrem Körper ein «Gespräch» führen können. Was braucht Ihr Körper um gesund zu bleiben – zu werden?

Die Methode wurde von der Begründerin Angeli-

ka Koppe auf Grund eigener Krankheit entwickelt. Informationen unter www.angelikakoppe.de oder www.kogese.ch.

Kursleitung	Julia Cina-Walker
Kursgeld	CHF 25.00
Ort	Schulhaus Ornavasso Medienraum
Datum	Mittwoch, 26. Oktober 2011
Anmeldung	schriftlich bis 12. Oktober 2011
Dauer	1 x mittwochs 19.30 – 21.30 Uhr

Infotag/Workshop Mut zur Selbstheilung (GWMZS01)

Angelika Koppe stellt an diesem Tag ein Selbstheilungsprogramm vor, das Ihnen ein «Gespräch» mit dem eigenen Körper möglich macht – mit Hilfe von inneren Bildern und Visualisierungen. Ziel ist es dabei, in Kontakt mit der «Körperintelligenz» zu kommen, um so passende, stimmige Schritte zur Gesundheitsförderung zu finden. Sie erarbeiten sich selbst ein Trainingsprogramm zur Aktivierung von Selbstheilungskräften.

Kursleitung	Julia Cina-Walker Angelika Koppe
Kursgeld	CHF 170.00
Ort	Schulhaus Ornavasso Medienraum
Datum	Samstag, 19. November 2011
Anmeldung	schriftlich bis 03. November 2011
Dauer	1 x samstags 09.00 – 17.00 Uhr

Feng Shui (GWFEN01)

Feng Shui ist jene Wissenschaft, die es ermöglicht, in Harmonie mit seiner Umgebung ein glückliches, gesundes und erfolgreiches Leben zu führen. Sie trägt dazu bei, Probleme im Wohn- und Arbeitsbereich des Menschen auf der physischen und energetischen Ebene zu lösen, indem eine auf allen Ebenen harmonische Umgebung geschaffen wird. Der Kurs ist eine Einführung in das Grundwissen des traditionellen chinesischen Feng Shui.

Kursleitung	Anselm Mutter
Kursgeld	CHF 90.00
Ort	Kunsthhaus zur Linde
Beginn	Montag, 12. März 2012
Anmeldung	schriftlich bis 01. März 2012
Dauer	5 x montags 19.30 – 21.00 Uhr
Mitbringen	Schreibmaterial Farben

Schröpfen (GWSCR01)

Die Schröpfbehandlung, eine sehr alte und bekannte Methode, kann gestörte Einzelorte (Segmente) beeinflussen. Beim unblutigen, trockenen Schröpfen geht es vor allem um das Lösen von Muskelverhärtungen. Im Kurs erlernen Sie diese Methode.

Kursleitung Adelbert Imboden

Kursgeld	CHF 60.00
Ort	Schulhaus Ornavasso Medienraum
Datum	Mittwoch, 16. November 2011
Anmeldung	schriftlich bis 06. November 2011
Dauer	1 x mittwochs 19.30 – 21.30 Uhr

Yogakurs (GWYOG01)

Yoga ist der Weg zum Glück. Er ist ein Prozess des steten Wachsens und Reifens. Yoga ist eine bemerkenswerte Schule der Disziplin, die uns mit einer Person konfrontiert, von der wir so wenig wissen – uns selbst.

Kursleitung	Siegfried Burgener
Kursinhalt	Im Kurs lernen wir den Atem im Einklang mit der Bewegung zu führen, den Geist zu beruhigen, nach innen zu gehen und dadurch Stille oder Ruhe, Frieden und Glückseligkeit zu empfinden. Durch gezielte Körperstellungen wird die Beweglichkeit verbessert und schwache

Kursgeld	CHF 150.00
Ort	Kindergarten Rotten Parterre
Beginn	Mittwoch, 14. September 2011
Anmeldung	schriftlich bis 04. September 2011
Dauer	8 x mittwochs, 18.00 – 19.15 Uhr
Mitbringen	Bequeme, lockere Kleidung persönliches Tuch (Yogamatten sind vorhanden)

Atem und Bewegung mit integriertem Beckenbodentraining

Leichter atmen, besser leben. Mit einfachen Atem- und Körperübungen verbessern sich die Atemqualität und die Haltung. Die Muskulatur wird elastischer und unterstützt den Kreislauf und den Stoffwechsel. Der Atemrhythmus gleicht sich aus. Das Gleichgewicht auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene wird unterstützt. Die innere Ruhe, Freude und Gelassenheit wird erlebt.

Das Zwerchfell als wichtigster Atemmuskel und der Beckenboden unterstützen sich gegenseitig und schwingen miteinander. Die Bewegungen massieren die inneren Organe und unterstützen die Haltung.

Kursleitung	Esther Schaffner-Fischer
Kursgeld	CHF 110.00
Ort	Zentrum Mission, Saal Blatten

Kurs A (GWAUB01)

Beginn	Montag, 19. September 2011
Anmeldung	schriftlich bis 02. September 2011
Dauer	8 x montags, 19.00 – 20.00 Uhr

Kurs B (GWAUB02)

Beginn	Montag, 09. Januar 2012
Anmeldung	schriftlich bis 31. Dezember 2011
Dauer	8 x montags, 19.00 – 20.00 Uhr

Rücken-Fit

Starke Muskeln, bewegliche Gelenke und gedehnte Muskeln beugen Rückenbeschwerden vor, helfen aber auch mit den Alltagsbelastungen richtig umzugehen. Lernen Sie Ihren Rücken kennen!

Kursleitung	Nicole Ruppen
Kursinhalt	Im Kurs lernen Sie theoretisch und praktisch richtiges Heben, Tragen, Sitzen und Liegen! Mit verschiedenen Hilfsmitteln wie Mobirolle, Theraband, Softbälle usw. mobilisieren Sie Ihren Rücken und die umliegenden Gelenke, kräftigen und dehnen die Muskeln.
Kursgeld	CHF 90.00

Ort	Kindergarten Rotten, Parterre
Dauer	9 x montags
Mitbringen	Matte

Kurs A/B 2009 (GWRUC01/GWRUC02)

Beginn	Montag, 19. September 2011
Anmeldung	schriftlich bis 03. September 2011
Kurs A	18.00 – 19.00 Uhr
Kurs B	19.00 – 20.00 Uhr

Kurs C/D 2011 (GWRUC03/GWRUC04)

Beginn	Montag, 05. März 2012
Anmeldung	schriftlich bis 20. Februar 2012
Kurs C	18.00 – 19.00 Uhr
Kurs D	19.00 – 20.00 Uhr
Kurs E	09.00 – 10.00 Uhr

Physio-Hit (GWPHY01)

Mittels verschiedenen Übungen für Rücken und Beckenboden stärken Sie Ihr Wohlbefinden und gehen aufrechter, beschwingter durch den Alltag

Kursleitung Nicole Ruppen
Kursinhalt Mittels gezielter Gymnastik für Rücken und Beckenboden verbessern Sie Ihr Körperbewusstsein; bessere Kenntnisse der verschiedenen Probleme bei Beckenbodenschwäche;

Übungen mit Softbällen; Grundkenntnisse in Anatomie für Wirbelsäule und Beckenboden

Kursgeld CHF 60.00
Ort Kindergarten Rotten, Parterre
Beginn Montag, 09. Januar 2012
Anmeldung schriftlich bis 27. Dezember 2011
Dauer 6 x montags
18.00 – 19.00 Uhr
Mitbringen Matte

Beckenbodengymnastik – Werden Sie aktiv! (GWBEA01)

Beckenbodenschwäche tritt häufig bei Frauen nach der Menopause, nach Operationen und Schwangerschaften auf. Dies ist ein Kurs für Frauen jeden Alters, welche Urininkontinenz und Organsenkungen vorbeugen oder diese beheben wollen.

Kursleitung Nicole Ruppen
Kursinhalt Grundkenntnisse zur Anatomie des Beckenbodens; bessere Kenntnisse der verschiedenen Probleme bei Beckenbodenschwäche; gezielte

Beckenbodenübungen im Stehen, Sitzen, Liegen; besseres Körperbewusstsein und Haltungsschulung mit Musik.

Kursgeld CHF 110.00 inkl. Kursmaterial
Ort Kindergarten Rotten, Parterre
Beginn Montag, 09. Januar 2012
Anmeldung schriftlich bis 27. Dezember 2011
Dauer 6 x montags, 19.00 – 20.00 Uhr
Mitbringen Bequeme Kleidung, Frotteehandtuch, Matte

Beckenbodengymnastik – Übung macht die Meisterin! (GWBEM01)

Dieser Fortsetzungskurs richtet sich an alle, die schon Grundkenntnisse in Anatomie und Beckenbodenübungen haben. Sie möchten gerne die Theorie und vor allem die Praxis auffrischen und vertiefen.

Kursleitung Nicole Ruppen
Kursinhalt Gezielte Beckenbodenübungen in den verschiedenen Ausgangsstellungen und Übungen für dyna-

misches Stehen, Sitzen, Heben im Alltag; Verbesserungen des Körperbewusstseins.

Kursgeld CHF 60.00
Ort Kindergarten Rotten, Parterre
Beginn Montag, 04. Juni 2012
Anmeldung schriftlich bis 21. Mai 2012
Dauer 4 x montags, 19.00 – 20.00 Uhr
Mitbringen Bequeme Kleidung, Frotteehandtuch, Softbälle, Matte

Osteoporose-Kurs

Knochen werden ständig auf- und abgebaut! Es ist nie zu spät: Erfolgreich vorbeugen und gezielt behandeln! Dieser Kurs ist für Osteoporose-Patienten und zur Prophylaxe bestimmt. Sie möchten mehr über diese Krankheit erfahren und die Prinzipien für ein wirbelsäulengerechtes Verhalten, Haltungsschulung, langsamer Trainingsaufbau sowie Übungen zum Lindern und Vorbeugen kennenlernen.

Kursleitung Nicole Ruppen
Kursinhalt Haltungs-/Rückenschulung, kontrollierte Gehschulung, Sturzprophylaxe (Gleichgewicht, Reaktionsvermögen steigern), Brustkorbmobilisation und Atmung verbessern; Sie gewinnen an Selbstvertrauen, Sicherheit im Alltag, Freude an Bewegung und

	erfahren viele Tipps im Umgang mit Osteoporose!
Kursgeld	CHF 140.00 inkl. Heimprogramm und Unterlagen
Ort	Kindergarten Rotten, Parterre
Dauer	10 x montags, 09.00 – 10.00 Uhr
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Matte

Kurs A (GWOST01)

Beginn	Montag, 19. September 2011
Anmeldung	schriftlich bis 05. September 2011

Kurs B (GWOST02)

Beginn	Montag, 05. März 2012
Anmeldung	schriftlich bis 20. Februar 2012

Hockergymnastik – Fit und Schwung auch im Alter (GWHOG01)

Sind Sie nicht mehr sehr beweglich und möchten doch Ihre Gelenke mobilisieren, die Muskeln kräftigen und dehnen? So können Sie mit verschiedenen Hilfsmitteln im Sitzen abwechslungsreiche Gymnastik in einer Gruppe absolvieren. Die unterschiedlichen Übungen geben Ihnen die Sicherheit zurück, Ihren Alltag möglichst lange selbstständig zu tätigen.

Kursleitung	Nicole Ruppen
Kursgeld	CHF 80.00
Ort	Kindergarten Rotten, Parterre
Beginn	Montag, 19. September 2011
Anmeldung	schriftlich bis 05. September 2011
Dauer	8 x montags, 10.00 – 11.00 Uhr
Mitbringen	bequeme Kleidung, Turnschuhe oder rutschfeste Socken

Nordicwalking

Nordicwalking ist ein völlig revolutionäres Bewegungskonzept und darüber hinaus ein sehr schonendes und sanftes Ganzkörpertraining. Nordicwalking ist Lebensfreude, Lust an der Bewegung in der freien Natur und vieles mehr ...

Kursleitung	Sarah Imboden Reinke
Kursgeld	CHF 80.00 exkl. Stockmiete
Besammlung	Schulhaus Ornavasso

Kurs A (GWNOW01)

Beginn	Montag, 12. September 2011
Anmeldung	schriftlich bis 04. September 2011
Dauer	4 x montags, Zeit auf Anfrage

Kurs B (GWNOW02)

Beginn	Montag, 16. April 2012
Anmeldung	schriftlich bis 02. April 2012
Dauer	4 x montags, Zeit auf Anfrage

Meditation im Alltag

Meditation im Alltag 1. Zyklus: Das Leben entfaltet sich in ständigen neuen, sich wechselnden Situationen. In diesem Kurs werden Gewohnheiten betrachtet und Geistesgegenwart, auch bekannt unter dem Namen Achtsamkeit, geübt. Vier Nachmittage Hinwendung zu verschiedenen Formen der Sammlung wie Atemverfolgen, Körperwahrnehmung, Körper und Geist in Einklang bringen und stilles Sitzen.

Meditation im Alltag 2. Zyklus: In diesem Kurs vertiefen wir das bereits Angeeignete (siehe 1. Zyklus). Das Üben nimmt nach wie vor viel Platz ein. Der Kurs richtet sich auch an Neuanfänger und Wiedereinsteiger.

Kursleitung	Barbara Meyer
Kursgeld	CHF 150.00
Besammlung	Kindergarten Rotten, Parterre

Kurs A (GWMED01)

Beginn	Montag, 19. September 2011
Anmeldung	schriftlich bis 04. September 2011
Dauer	4 x montags 13.45 – 15.45 Uhr

Kurs B (GWMED02)

Beginn	Donnerstag, 08. März 2012
Anmeldung	schriftlich bis 01. März 2012
Dauer	08./22. März & 05./19. April 2012 13.45 – 15.45 Uhr

Kochkurse

Wer liebt nicht das Essen und Trinken? Wer auch gerne selber kocht oder kochen lernen möchte, findet hier ein interessantes Angebot. In den Kursen arbeiten Sie in Gruppen und lassen sich anschliessend die Fülle des Gekochten schmecken.

Hinweis: Jedes Jahr werden andere Rezepte gekocht.

Mitbringen: Schürze und zwei Küchentücher.

Kursleiter Kochkurse



Luigi Guerra

Tel. 027 923 14 40

Koch Personalrestaurant Lonza

Saucenkurs (KOSAU01)

Zu jedem Gericht ob Teigwaren, Fleisch, Fisch oder Dessert eine passende Sauce.

Kursleitung Luigi Guerra
Kursgeld CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.

Ort Schulhaus Bammatta
Beginn Montag, 12. September 2011
Anmeldung schriftlich bis 29. August 2011
Dauer 3 x montags
19.00 – 22.00 Uhr

Niedergaren (KONIE01)

An einem Abend lernen, wie niedergaren.

Kursleitung Luigi Guerra
Kursgeld CHF 35.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.

Ort Schulhaus Bammatta
Datum Montag, 03. Oktober 2011
Anmeldung schriftlich bis 19. September 2011
Dauer 1 x montags
18.00 – 22.00 Uhr

Kochen mit Curry (KOCUR01)

Wir geniessen verschiedene Currygerichte mit rotem und grünem Curry.

Kursleitung Luigi Guerra
Kursgeld CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.

Ort Schulhaus Bammatta
Beginn Montag, 31. Oktober 2011
Anmeldung schriftlich bis 17. Oktober 2011
Dauer 3 x montags
19.00 – 22.00 Uhr

Partnerkochen vor Weihnachten (KOPAR01)

Wir kochen ein festliches Menü und Ihr Partner kommt zum Essen.

Kursleitung Luigi Guerra
Kursgeld CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.
Ort Schulhaus Bammatta
Beginn Montag, 21. November 2011
Anmeldung schriftlich bis 07. November 2011
Dauer 3 x montags
18.00 – 22.00 Uhr



Weihnachtsbiskuits (KOWEB01)

An diesem Abend backen Sie altbewährte und neue Weihnachtsbiskuits und nehmen Sie nach Hause.

Kursleitung Luigi Guerra
Kursgeld CHF 30.00 plus Material

Ort Schulhaus Bammatta
Datum Montag, 12. Dezember 2011
Anmeldung schriftlich bis 02. Dezember 2011
Dauer 1 x montags
18.00 – 22.00 Uhr

Südländische Küche aus Italien (KOITA01)

Vom Antipasto bis zum Dessert holen wir Italien zu uns.

Kursleitung Luigi Guerra
Kursgeld CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.

Ort Schulhaus Bammatta
Beginn Montag, 16. Januar 2012
Anmeldung schriftlich bis 02. Januar 2012
Dauer 3 x montags
19.00 – 22.00 Uhr

Frühlingsgerichte (KOFRU01)

Mediterrane Saisongerichte zum Frühlingsanfang

Kursleitung Luigi Guerra
Kursgeld CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.

Ort Schulhaus Bammatta
Beginn Montag, 06. Februar 2012
Anmeldung schriftlich bis 23. Januar 2012
Dauer 3 x montags
19.00 – 22.00 Uhr

Gerichte aus aller Welt (KOWEL01)

Kochen Sie Gerichte von Asien bis Amerika.

Kursleitung Luigi Guerra
Kursgeld CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.

Ort Schulhaus Bammatta
Datum Montag, 12. März 2012
Anmeldung schriftlich bis 01. März 2012
Dauer 3 x montags
19.00 – 22.00 Uhr

Grillieren

Von der Vorspeise bis zum Dessert – geniessen vom Grill.

Kursleitung Luigi Guerra
Kursgeld CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.
Ort Schulhaus Ornavasso

Kurs A (KOGRF01)

Beginn Montag, 16. April 2012
Anmeldung schriftlich bis 02. April 2012
Dauer 3 x montags
19.00 – 22.00 Uhr

Kurs B (KOGRF02)

Beginn Montag, 07. Mai 2012
Anmeldung schriftlich bis 23. April 2012
Dauer 07./21./28. Mai 2012
19.00 – 22.00 Uhr

Kurs C (KOGRF03)

Beginn Montag, 04. Juni 2012
Anmeldung schriftlich bis 21. Mai 2012
Dauer 3 x montags
19.00 – 22.00 Uhr

Blumen und Pflanzen

Bonsai – Lebende Kunstwerke und ihre Gestaltung (BPBON01)

Sie lernen die wichtigsten Techniken und Grundsätze der Pflege und Gestaltung des eigenen Bonsai kennen. Bitte bei der Anmeldung unbedingt mitteilen, ob Sie einen eigenen Bonsai mitbringen oder ob ein Baum geliefert werden soll.

Kursleitung	Daniel Wyer
Kursinhalt	Pflege im Frühjahr: Umtopfen, Wurzelschnitt und Winterschnitt, Theorie und praktisches Arbeiten. Pflege im Frühsommer: Sommerschnitt, Düngen, Bekämpfen heimischer Schädlinge.
Kursgeld	CHF 50.00 plus Material (Bäume, Gefässe usw.)

KursleiterInnen Pflanzen



Daniel Wyer	Tel. 027 923 57 80
Adrian Eggel Gärtner	Tel. 079 734 82 92
Marie-Astrid Borter Floristin	Tel. 027 921 66 22

Ort	Gärtnerei Ritter, Ried-Brig
Datum	Montag, 26. März 2012
Anmeldung	schriftlich bis 12. März 2012
Dauer	1 x montags 19.00 – 21.30 Uhr

Obstbäume fachgerecht schneiden (BPOBS01)

Mittels einer kurzen Theorie-Einführung und einer anschliessenden praktischen Anwendung am Baum, lernen Sie das nötige Grundwissen und einfache Tricks kennen. Sie werden in der Lage sein, Ihre Obstbäume selber mit dem richtigen Obstbaumschnitt schneiden zu können.

Kursleitung	Adrian Eggel
Kursgeld	CHF 35.00
Ort	Zentrum Missione
Datum	Mittwoch, 08. Februar 2012
Anmeldung	schriftlich bis 25. Januar 2012
Dauer	1 x mittwochs, 14.00 – 16.00 Uhr

Tipps und Tricks rund ums Bepflanzen (BPTUT01)

Auf was muss ich beim Bepflanzen von Töpfen, Rabatten oder Umgebungen achten, welche Farben harmonieren, wie gehe ich bei einer Bepflanzung genau vor? Bei diesem Rundgang werden viele praktische Tipps und Tricks rund ums Pflanzen preisgegeben!

Kursleitung	Adrian Eggel
Kursgeld	CHF 20.00
Ort	Zentrum Missione
Datum	Donnerstag, 10. Mai 2012
Anmeldung	schriftlich bis 28. April 2012
Dauer	1 x donnerstags, 14.00 – 16.00 Uhr

Blumenkorb stecken (BPBLU01)

An diesem Abend stecken Sie Ihren Blumenkorb mit Herbstblumen beziehungsweise Frühlingsblumen.

Kursleitung	Marie-Astrid Borter
Kursgeld	CHF 45.00 alles inbegriffen
Ort	Blumengeschäft «Blumen mit

Mitbringen	Stiel», Saltinadamm 2, Glis
Datum	Rüstmesser ohne Zacken Donnerstag, 05. Oktober 2011
Anmeldung	schriftlich bis 22. September 2011
Dauer	1 x donnerstags 19.00 – 20.00 Uhr

Adventskranz-Kurs (BPADV01)

Sie basteln Ihren Adventskranz.

Kursleitung	Marie-Astrid Borter
Kursgeld	CHF 90.00 inkl. Material
Ort	Blumengeschäft «Blumen mit Stiel»

Datum	Saltinadamm 2, Glis Donnerstag, 24. November 2011
Anmeldung	schriftlich bis 10. November 2011
Dauer	1 x donnerstags 19.00 – 21.00 Uhr
Mitbringen	Baumschere, wenn vorhanden

Kreatives Gestalten

Grosseltern basteln für ihre Enkel

Grosseltern basteln für ihre Enkel – natürlich sind alle Werkfreunde eingeladen.

Ziel: Wir schreineren mit Hilfe verschiedener Maschinen ein reittüchtiges Schaukelpferd. Selbstgebaute Geschenke machen mehr Freude.

Kursleitung	Bruno Zimmermann
Kursgeld	CHF 240.00 inkl. Material
Ort	Schulhaus Turmmatta Werkraum
Teilnehmerzahl	max. 8 Personen

Kurs A (KGENK01)

Beginn	Donnerstag, 15. September 2011
Anmeldung	schriftlich bis 04. September 2011
Dauer	3 x donnerstags ab 17.30 Uhr

KursleiterInnen Kreatives Gestalten



<i>Bruno Zimmermann</i>	<i>Tel. 027 923 79 51</i>
<i>Rosmarie Clausen-Salzmänn</i>	<i>Tel. 027 924 52 85</i>
<i>Regula Feller</i>	<i>Tel. 079 737 07 68</i>
<i>Jeannine Mooser</i>	<i>Tel. 027 923 11 20</i>

Kurs B (KGENK02)

Beginn	Donnerstag, 01. März 2012
Anmeldung	schriftlich bis 16. Februar 2012
Dauer	3 x donnerstags ab 17.30 Uhr

Aquarellmalerei

«Aqua» heisst Wasser und Wasser ist transparent. Transparenz ist die grundlegende Eigenschaft des Aquarellierens. Schritt für Schritt lassen wir uns auf diese Technik ein. Anhand von Beispielen aus der Natur, aber auch mit freien Übungen vertiefen wir das Gelernte. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Anfänger und Fortgeschrittene, die bisher Gelerntes vertiefen und den Umgang mit der Technik intensivieren bzw. neue Möglichkeiten herausfinden möchten, sind zu diesem Kurs herzlich eingeladen.

Kursleitung	Rosmarie Clausen-Salzmänn
Kursgeld	CHF 145.00 ohne Material

Ort	Schulhaus Ornavasso, Tonatelier
------------	---------------------------------

Kurs A (KGAQU01)

Beginn	Donnerstag, 03. November 2011
Anmeldung	schriftlich bis 20. Oktober 2011
Dauer	4 x donnerstags 19.15 – 21.30 Uhr

Kurs B (KGAQU02)

Beginn	Donnerstag, 12. April 2012
Anmeldung	schriftlich bis 01. April 2012
Dauer	4 x donnerstags 19.15 – 21.30 Uhr

Acrylkurs (KGACR01)

Durch das Erlernen von verschiedenen Techniken wird uns die abstrakte Malerei immer vertrauter. Wir üben uns im «Sehen» von Formen und Farben. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Pinsel und Farben werden im Kurs zur Verfügung gestellt. Malgründe und Verbrauchsmaterial werden separat verrechnet. Malgründe/Leinwände können auch selber mitgebracht werden.

Kursleitung	Rosmarie Clausen-Salzman
Kursgeld	CHF 430.00
Ort	Schulhaus Ornavasso, Tonatelier
Teilnehmerzahl	6 Personen
Beginn	Montag, 10. Oktober 2011
Anmeldung	schriftlich bis 26. September 2011
Daten	10./11./12./13. Oktober 2011
Dauer	4 x 09.00 – 16.30 Uhr

Modellieren und Musik (KGMUM01)

Seit 1986 organisiert das Kindermalatelier Brig regelmässig Sommerkurse für Kinder und Jugendliche. Diese Kurse sollen einen Beitrag an die in den Schulen vernachlässigte Förderung der Kunsterziehung leisten. Es werden zu einem musikalischen Thema Objekte getöpft. Mit orffschen Instrumenten wird Musik gemacht, es wird gesungen und getanzt. Im August 2012 wird auch in Naters wieder ein Kurs angeboten. Der Kurs wird von der Kulturkommission Naters finanziell unterstützt

Kursleitung	Rosmarie Clausen-Salzman und Regula Feller
Kursgeld	CHF 200.00
Ort	Schulhaus Ornavasso Tonatelier
Beginn	im August 2012
Anmeldung	direkt bei den Kursleiterinnen
Dauer	Montag bis Freitag 09.30 – 15.30 Uhr

Schwarznasenschafe

Wir stellen eine kleine Herde von drei unterschiedlich grossen, urchigen Walliser Schwarznasenschaften her. Auf einem umwickelten Drahtgestell erarbeiten wir aus natürlicher Schafwolle und mit Hilfe der Filznadel die naturgetreu aussehenden Schäfchen. Diese eignen sich hervorragend zu Dekorationszwecken und natürlich als heimische Schafherde zur Weihnachtskrippe.

Kursleitung	Jeannine Mooser
Kursgeld	CHF 100.00 inkl. Material

Kurs A/B (KGSC01/KGSC02)	
Beginn	Dienstag, 08. November 2011
Anmeldung	schriftlich bis 25. Oktober 2011

Kurs A	
Dauer	2 x dienstags, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort	Schulhaus Turmmatta Handarbeitszimmer 15

Kurs B	
Dauer	2 x dienstags, 19.30 – 22.00 Uhr
Ort	Schulhaus Turmmatta Handarbeitszimmer 15

Belalp-Hexen (KGBLH01)

Belalp-Hexen, ca. 40 – 50 cm gross mit modelliertem Kopf. Das Gesicht der Hexe wird von Hand modelliert und der Körper wird mit Draht hergestellt.

Kursleitung	Jeannine Mooser
Kursgeld	CHF 140.00 plus Material für Hexe

Ort	CHF 60.00 und Stoff für Kleider Schulhaus Turmmatta Handarbeitszimmer 15
Beginn	Donnerstag, 22. September 2011
Anmeldung	schriftlich bis 10. September 2011
Dauer	3 x donnerstags 19.00 – 22.00 Uhr

Neue Kleider für Krippenfiguren (KGKKN01)

Wie wäre es mit einer Verwandlung Ihrer Krippenfiguren? Ihre handgefertigten Krippenfiguren erhalten durch andere Kleidung einen neuen Ausdruck. Es besteht die Möglichkeit, den Kurs auf Wunsch der Teilnehmer um einen Abend zu verlängern.

Kursleitung Jeannine Mooser
Kursgeld ab CHF 85.00, Material für Kleider

(handgewobener Stoff) ca. CHF 15.00
Ort Schulhaus Turmmatta
 Handarbeitszimmer 15
Beginn Dienstag, 27. Oktober 2011
 und Dienstag, 03. November 2011
Anmeldung schriftlich bis 13. Oktober 2011
Dauer 2 x dienstags
 19.00 – 22.00 Uhr

Anmeldetalons

Bitte beachten!

Pro Talon nur einen Kurs inkl. Kurs-Nummer (bestehend aus 5 Buchstaben und 2 Ziffern) angeben. Den ausgefüllten Anmeldetalon im frankierten Kuvert an folgende Adresse einsenden:

Erwachsenenbildung Naters

Dammweg 33, 3904 Naters

Anmeldungen auch per E-Mail: erwachsenenbildung@naters.ch oder über die Internetseite: www.naters.ch (Gemeinde/Bildung/Erwachsenenbildung).

Eine Anmeldung ist verbindlich.

Kursbezeichnung			
Kurs-Nummer			
Kursleitung		Beginn	
Dauer		Kursgeld	
Name		Vorname	
Adresse			
PLZ		Ort	
Telefon		E-Mail	
Datum		Unterschrift	

Eine Anmeldung ist verbindlich.

Kursbezeichnung			
Kurs-Nummer			
Kursleitung		Beginn	
Dauer		Kursgeld	
Name		Vorname	
Adresse			
PLZ		Ort	
Telefon		E-Mail	
Datum		Unterschrift	

Kurse Frühling 2012

Die Kurse werden im Walliser Boten und im **INFO** der Gemeinde Naters publiziert.

«Sobald jemand in einer Sache Meister geworden ist, sollte er in einer neuen Sache Schüler werden.» Gerhart Hauptmann

Anmeldetalons

Bitte beachten!

Pro Talon nur einen Kurs inkl. Kurs-Nummer (bestehend aus 5 Buchstaben und 2 Ziffern) angeben. Den ausgefüllten Anmeldetalon im frankierten Kuvert an folgende Adresse einsenden:

Erwachsenenbildung Naters

Dammweg 33, 3904 Naters

Anmeldungen auch per E-Mail: erwachsenenbildung@naters.ch oder über die Internetseite: www.naters.ch (Gemeinde/Bildung/Erwachsenenbildung).

Kursbezeichnung			
Kurs-Nummer			
Kursleitung		Beginn	
Dauer		Kursgeld	
Name		Vorname	
Adresse			
PLZ		Ort	
Telefon		E-Mail	
Datum		Unterschrift	



Eine Anmeldung ist verbindlich.

Kursbezeichnung			
Kurs-Nummer			
Kursleitung		Beginn	
Dauer		Kursgeld	
Name		Vorname	
Adresse			
PLZ		Ort	
Telefon		E-Mail	
Datum		Unterschrift	



Eine Anmeldung ist verbindlich.