

Erwachsenenbildung

«Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung.»
(Heraklit)

Die Erwachsenenbildung Naters hat sich in den letzten Jahren immer wieder verändert. Neue Angebote, neue Akzente und Ziele gesetzt. Die Bedürfnisse ändern sich. Trends werden abgelöst von neuen, welche von heute auf morgen «gehypt» werden. Unser ganzes Leben steht immer im Zeichen von Wandel.

Wollen wir mit der Zeit gehen, müssen wir uns an Neues anpassen und unsere Perspektiven ändern. Neue Wege ausprobieren und sich selbst und dem Neuen eine Chance geben. Die Überwindung und das Verlassen der eigenen Komfortzone. Diese Umstände erleben wir in unserem Leben oft. Am Schluss ist jedoch immer wieder das Gefühl von Glück, welches überwiegt und uns die neue Stärke gibt, aus dem Vollen zu schöpfen.

Ein abwechslungsreiches und interessantes Angebot für das Kursjahr 2024/2025 wurde auch dieses Jahr wieder in Zusammenarbeit mit den Kursleitern ausgearbeitet. Das Angebot der Erwachsenenbildung ist vielfältig. Es finden sich Kurse zu Sprachen, Informatik, Fitness und Gesundheit, Erziehung und Lebensfragen, Kochen und auch zu kreativem Gestalten. Die Kursleiterinnen und Kursleiter freuen sich, Ihnen ihr fundiertes Fachwissen weiterzugeben.

Im vergangenen Jahr wurde die Internetseite der Schule Naters neu aufgebaut. Eine erleichterte Übersicht mit jedem einzelnen Kurs und einem Buchungssystem erlaubt es uns, immer aktuell zu sein. Sie erfahren direkt über die Internetseite, ob ein Kurs durchgeführt wird oder ob noch Teilnehmer fehlen. Werfen Sie einen Blick auf unsere neue Homepage, es lohnt sich auf alle Fälle.



Die Kursleiterinnen, Kursleiter und ich schauen gespannt auf das neue Kursjahr. Wir freuen uns über neue Begegnungen und gemeinsame lehrreiche Momente. Packen wir miteinander die Veränderung an.

Simone Gattlen-Eggel

Wer hat noch nicht, wer will nochmal? – Tauchen Sie ein in die Welt der Erwachsenenbildung! Neue Fähigkeiten, neue Freundschaften schliessen, neues Glück!

Für Albert Einstein war Lernen ein lebenslanger Prozess, der nie aufhört: «Lernen ist Erfahrung. Alles andere ist nur Information.» In diesem Geist laden wir Sie ein, sich mit unseren vielfältigen Erwachsenenbildungskursen zu bereichern. Und keine Sorge, wir versprechen, Sie nicht mit Einsteins wilder Frisur zu vergleichen – ausser vielleicht, wenn Sie an einem unterhaltsamen Tanz- und Bewegungskurs teilnehmen möchten!

Auch dieses Jahr bietet unsere Gemeinde eine breite Palette an spannenden Kursen für Erwachsene an, die sich den unterschiedlichsten Interessen und Bedürfnissen widmen.

Erwachsenenbildung öffnet viele Türen und entfacht neue Leidenschaften. Sie ermöglicht es, neue Fähigkeiten zu entdecken, bestehende Kenntnisse zu vertiefen und persönliches sowie berufliches Potenzial voll auszuschöpfen. In einer sich stetig wandelnden Arbeitswelt kann kontinuierliches Lernen den Unterschied zwischen Stillstand und Fortschritt ausmachen. Egal, ob Sie sich auf neue berufliche Herausforderungen vorbereiten, ein Hobby perfektionieren oder einfach aus Freude am Lernen teilnehmen möchten – die Angebote sind vielfältig.

Ein weiterer bedeutender Aspekt der Erwachsenenbildung ist die Förderung der Gemeinschaft und sozialen Teilhabe. Unsere Kurse bieten eine fantastische Gelegenheit, Gleichgesinnte zu treffen, Netzwerke zu knüpfen und Freundschaften zu schliessen. Lernen ist eine soziale Aktivität und der Austausch mit anderen bereichert nicht nur den Lernprozess, sondern stärkt auch unser Gemeinschaftsgefühl.

Wussten Sie, dass kontinuierliches Lernen nachweislich positive Auswirkungen auf die geistige Gesundheit hat? Aktives Lernen hält den Geist fit und fördert die kognitive Funktion. Viele unserer Kurse bieten auch physische Vorteile, sei es durch kreative Aktivitäten Stress abzubauen oder das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Erwachsenenbildung in unserer Gemeinde ist mehr als nur ein Service – sie ist eine Investition in die Zukunft unserer Bürgerinnen und Bürger. Sie bietet eine Plattform für persönliches Wachstum, soziale Interaktion und berufliche Entwicklung. Nutzen Sie die Gelegenheit, entdecken Sie neue Interessen und bereichern Sie Ihr Leben durch die vielfältigen Lernmöglichkeiten, die Ihnen zur Verfügung stehen. Seien Sie dabei und werden Sie Teil einer engagierten Lerngemeinschaft.

Ein herzlicher Dank gilt allen, die die Kurse für uns aufbereiten und durchführen. Ich wünsche Ihnen, geschätzte Mitbürgerinnen und Mitbürger, viel Spass beim Erkunden der Kursangebote.

Charlotte Salzmann-Briand
Gemeindepräsidentin



INHALTSVERZEICHNIS

Allgemeine Hinweise	3	Qigong	9
		Qigong für Alle 	10
Sprachkurse	4	Rücken-Fit	10
Deutsch für Fremdsprachige	4	Sanftes Yoga auf der Akupressur-Yantramatte	11
Englisch	4	Yogakurs	11
Spanisch	4	Zumba	11
Italienisch	5		
Digitale Welt	5	Kreativität und Musik	12
Öffne deine Türe zur digitalen Welt 	5	Nähen	12
		Klangerlebnis und Mantra Singen	12
Persönliche Bildung	6	KlangMassage	13
Sich selbst motivieren	6	Musikerlebnis für Erwachsene	13
Wo ist der Himmel?	6	Sprayen auf Papier 	13
Berufliche Standortbestimmung	7		
Gewaltfrei erziehen	7	Genuss und Küche	14
«Less Stress»	7	Asiatische Küche	14
		«ChochträFF» – Bella Italia	14
Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden	8	Degustationskurs Wein	14
Aktiv gegen Osteoporose	8	Kochen über dem offenen Feuer	15
Autogenes Training und mentale Entspannungstechniken	8	Curry-Workshop	15
BBP – Bauch-Beine-Po	8		
Feldenkrais Gruppenstunden	9	Vorschau Kurse 2025	16
Pilates	9	Anmeldetalon	15/16



Allgemeine Hinweise

Kursdaten

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

Schulferien 2024/25

Herbstferien	11.10.2024 – 27.10.2024
Weihnachtsferien	20.12.2024 – 06.01.2025
Sportferien	21.02.2025 – 09.03.2025
Ostern	17.04.2025 – 21.04.2025
Maiferien	09.05.2025 – 18.05.2025

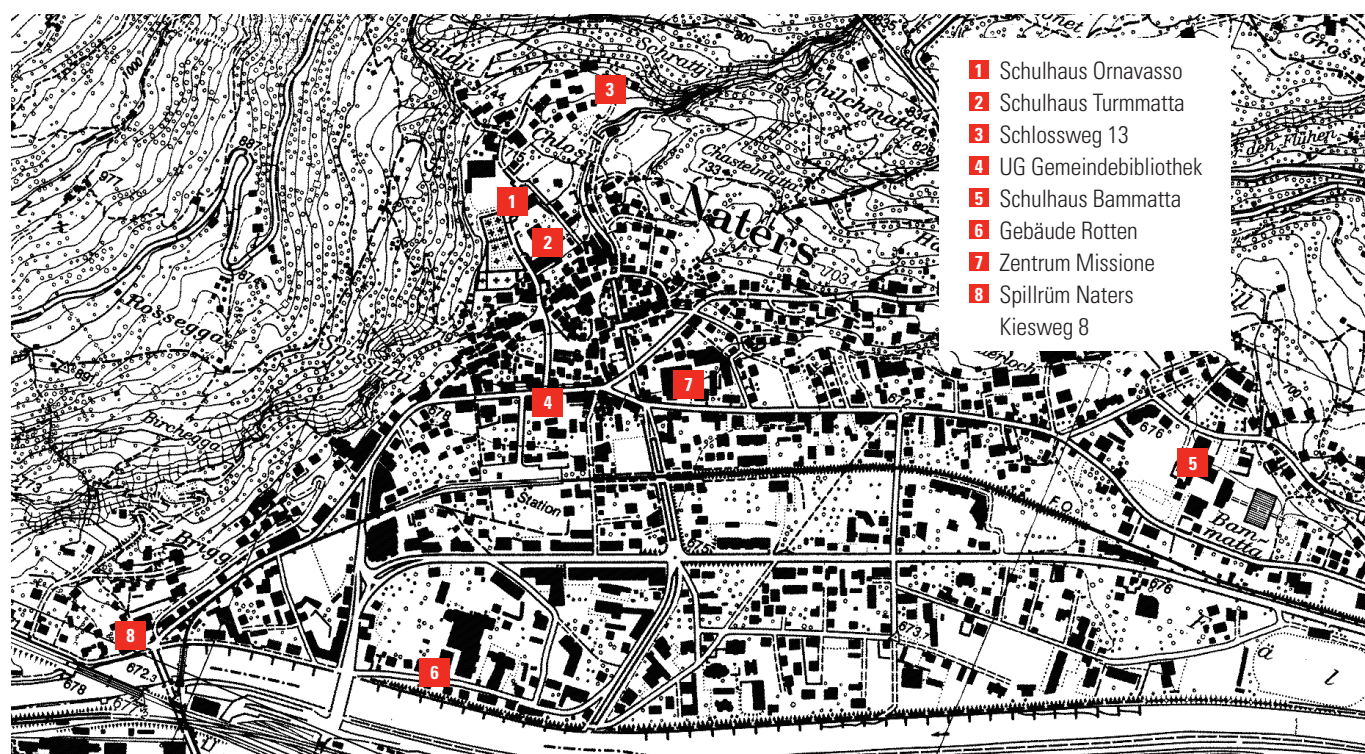
Anzahl Teilnehmer

Die Kurse können nur bei genügender Beteiligung durchgeführt werden. Kursabsagen werden rechtzeitig bekannt gegeben. Falls bei Sprachkursen die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, besteht die Möglichkeit, die Kurse mit einem erhöhten Preis oder durch Kürzen der Lektionen durchzuführen.

Kursgeld/Rückerstattungen/Versicherung

Die Rechnung erhalten Sie zusammen mit der Kurseinladung ungefähr eine Woche vor Kursbeginn. Das Kursgeld ist auch geschuldet, wenn die Kurse nicht besucht oder aufgegeben werden (einzelne oder gesamte Kursstunden). Stornierungen nach Anmeldefrist werden nur mit einem ärztlichen Zeugnis akzeptiert. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

KURSKALITÄTEN



ANREGUNGEN UND KONTAKT

Für Ideen und Hinweise zu neuen Kursen sind wir Ihnen dankbar. Neue Kursideen können bis Ende Februar eingereicht werden.

Stelle für Erwachsenenbildung

Simone Gattlen-Eggel
Kirchstrasse 3, 3904 Naters
Telefon 079 922 19 02
erwachsenenbildung@naters.ch
schulen.naters.ch/erwachsenenbildung

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt schriftlich mit dem Anmelde-talon am Schluss des **INFO**, per E-Mail oder über Internet unter schulen.naters.ch/erwachsenenbildung/kurse-anmeldung (siehe QR-Code Titelseite).

Eine Anmeldung ist verbindlich und kann nur bis zur Anmeldefrist zurückgezogen werden. Die Kurseinladung erhalten Sie zusammen mit den Kurskosten ungefähr eine Woche vor Kursbeginn. Nach Ablauf der Anmeldefrist sind die Kurskosten geschuldet.

Sprachkurse

Planen Sie schon lange einen Sprachkurs zu besuchen? Möchten Sie Ihre Sprachkenntnisse aktiv halten oder auffrischen, um sich in einer anderen Kultur zu verständigen und diese besser kennen zu lernen? Der Einstieg in eine mittlere Stufe ist immer möglich. Zögern Sie nicht, sich direkt bei den Sprachlehrerinnen zu erkundigen, um den richtigen Kurs zu finden. Die Kursleiterinnen vermitteln die Lehrmittel.

Dauer Die Kurse finden wöchentlich statt, aufgeteilt auf zwei Semester (insgesamt 27 Abende): 1. Semester 12 Lektionen und 2. Semester 15 Lektionen à 1½ Std.

Teilnehmer mindestens 6 Personen, bei weniger Teilnehmenden entsprechende Kursgelderhöhung oder Kürzung der Lektionen.

Anmeldung schriftlich bis 23. August 2024. **Die Anmeldung ist für ein ganzes Schuljahr verbindlich** (2 Semester). Das Kursgeld wird halbjährlich fällig (Rückerstattung siehe Seite 3).

Deutsch für Fremdsprachige

Anfängerstufe 1

Kursleitung Bernadette Kummer

Beginn Dienstag, 10. September 2024

Zeit 18.00 – 19.30 Uhr

Ort Schulhaus Bammatta, Zi 305

Kursgeld CHF 300.00/Semester plus Lehrmittel



Englisch

Anfängerstufe 1

Kursleitung Maria Luisa Acosta
Tel. 076 478 86 77

Beginn Montag, 09. September 2024

Zeit 18.30 – 20.00 Uhr

Ort Schulhaus Bammatta, Zi 313

Kursgeld CHF 300.00/Semester plus Lehrmittel

Anfängerstufe 2

Kursleitung Maria Luisa Acosta
Tel. 076 478 86 77

Beginn Montag, 09. September 2024

Zeit 20.00 – 21.30 Uhr

Ort Schulhaus Bammatta, Zi 313

Kursgeld CHF 300.00/Semester plus Lehrmittel

Spanisch

Anfängerstufe 1

Kursleitung Maria Luisa Acosta
Tel. 076 478 86 77

Beginn Dienstag, 10. September 2024

Zeit 18.30 – 20.00 Uhr

Ort Schulhaus Bammatta, Zi 313

Kursgeld CHF 300.00/Semester plus Lehrmittel

Anfängerstufe 2

Kursleitung Maria Luisa Acosta
Tel. 076 478 86 77

Beginn Dienstag, 10. September 2024

Zeit 20.00 – 21.30 Uhr

Ort Schulhaus Bammatta, Zi 313

Kursgeld CHF 300.00/Semester plus Lehrmittel

Impressum

INFO erscheint
6 bis 8 Mal pro Jahr
48. Jahrgang, August 24
Auflage 5'400 Exemplare
INFO geht gratis an
alle Haushalte von Naters

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

Redaktion
Simone Gattlen-Eggel
Tel. 079 922 19 02
erwachsenenbildung@naters.ch
schulen.naters.ch/erwachsenen-
bildung

Druck
Kuvertdruck Zurwerra AG
www.kuvertdruckzurwerra.ch

Gestaltung
werbstatt Sara Meier
www.werbstatt.net



Naters
european energy award

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

Italienisch

Mittelstufe (A2.1)

Kursleitung	Anna Catalano Battaglia Tel. 078 716 45 61
Beginn	Donnerstag, 12. September 2024
Zeit	18.00 – 19.30 Uhr
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 313
Kursgeld	CHF 300.00/Semester plus Lehrmittel

Anfängerstufe (A1.2)

Kursleitung	Anna Catalano Battaglia Tel. 078 716 45 61
Beginn	Donnerstag, 12. September 2024
Zeit	19.30 – 21.00 Uhr
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 313
Kursgeld	CHF 300.00/Semester plus Lehrmittel

Digitale Welt

Öffne deine Türe zur digitalen Welt Internet und Computer Grundkurs

Die moderne Welt ist digital und vernetzt. Mit deinem Handy oder Computer hast du jederzeit Zugriff auf die grösste Bibliothek, die die Menschheit je gesammelt hat.

Du kannst mit einem Klick mit Menschen auf einem anderen Kontinent sprechen oder deinen Freunden mit einem Foto an deiner Wanderung teilhaben lassen. Wenn du dir die Türe zu dieser Welt öffnen möchtest, bist du in diesem Kurs genau richtig.

Kursleitung	Leander Eyer mit Kursassistentin Silvia Schnyder
Kursinhalt	Grundlagen Computer, Tablet, Smartphone und Internet Wie kann ich mit dem Internet gut kommunizieren per Mail oder Videochat? ... mich in sozialen Medien sicher bewegen? ... eine Reise planen? ... ein Buch kaufen?
Voraussetzung	Vorkenntnisse sind nicht notwendig
Teilnehmerzahl	max. 10 Personen mind. 5 Personen
Beginn	Donnerstag, 26. September 2024
Anmeldung	schriftlich bis 6. September 2024
Dauer	6 x donnerstags
Zeit	18.00 – 20.00 Uhr
Ort	Schulhaus Turmmatta, PC Raum
Kursgeld	CHF 120.00



Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Verein ERWOplus statt.

Brauchst du Unterstützung für die Teilnahme am Kurs, dann melde dich doch bitte bis spätestens 06. September 2024 bei der Geschäftsstelle von ERWOplus telefonisch (Anita Heinzmann, 077 481 44 54, erreichbar mittwochs) oder per Mail an info@erwoplus.ch.

www.erwoplus.ch

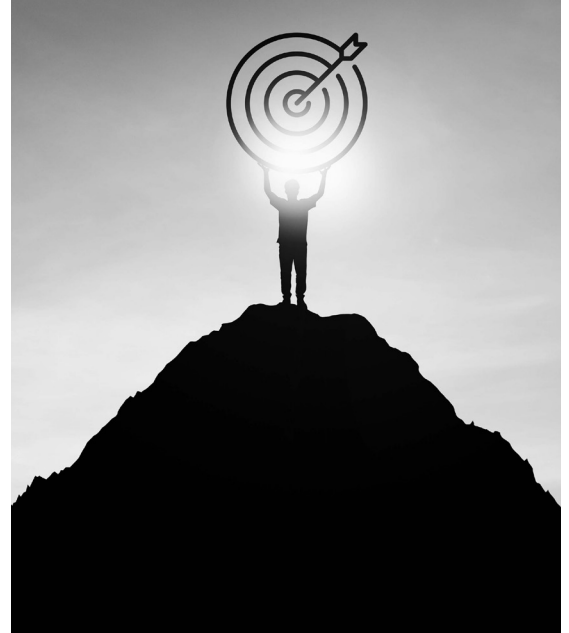


Persönliche Bildung

Sich selbst motivieren Den «inneren Schweinehund» überwinden

Selbstmotivation heisst: Zugang gewinnen zu der Energie, die unser Handeln steuert. Motivierte Menschen haben von innen heraus eine Handlungsbereitschaft, um damit gewünschte Ergebnisse zu erzielen. Wer motiviert ist, macht gern was er oder sie tut, strahlt Lebensfreude aus, mag andere begeistern und erreicht die gesetzten Ziele im Alltagsleben und im Beruf mit mehr Leichtigkeit.

Kursleitung	Kilian Salzmann Dipl. Coach SCA und betrieblicher Mentor eidg. FA Tel. 079 329 33 19
Inhalte	Motivation beginnt im Kopf. Wer sie woanders sucht, wird sie nicht finden. Das Gute ist: Wir können sie positiv beeinflussen und steuern. An diesen zwei Abenden erhalten Sie hilfreiche Inputs und lernen konkrete Schritte und Techniken kennen, ihre Selbstmotivation zu steigern.
Beginn	Dienstag, 12. November 2024
Anmeldung	schriftlich bis 25. Oktober 2024
Dauer	2 x dienstags
Zeit	19.30 – 21.00 Uhr
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 501
Kursgeld	CHF 120.00 inkl. Kursunterlagen

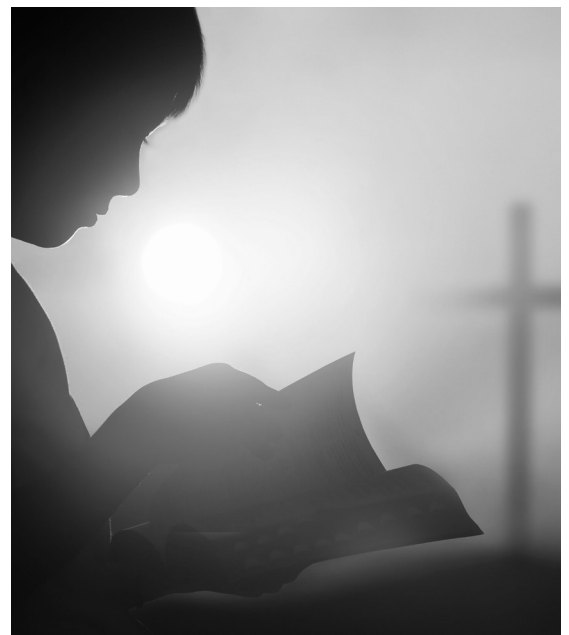


Wo ist der Himmel? Mit Kindern über Sterben, Tod und Trauer sprechen

An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie mit Kindern über Sterben, Tod und Trauer sprechen können. Was heisst es, tot zu sein – warum muss man sterben – sterben Kinder auch – wo gehen die Toten hin – was bleibt hier – müssen die Haare auf der Erde bleiben und viele Fragen mehr werden am Ende des Tages klarer beantwortet werden können.

Auf feine und zarte Art in Berührung gehen mit einem schwierigen, emotionalen Thema, ist Ziel des Seminars. Sich vorbereiten auf ein Gespräch über Leben und Sterben aus der Sicht von Kindern jeder Altersstufe.

Kursleitung	Caroline Walker Miano Sterbe- und Trauerbegleitung, Kinderbuchautorin Stellenleiterin und Präsidentin Oberwalliser Verein für Sterbe- und Trauerbegleitung Tel. 078 832 99 95
Beginn	Mittwoch, 06. November 2024
Anmeldung	schriftlich bis 25. Oktober 2024
Dauer	1 x mittwochs
Zeit	19.00 – 22.00 Uhr
Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
Kursgeld	CHF 70.00



Berufliche Standortbestimmung Plane deine nächsten beruflichen Schritte

Du bist seit einigen Jahren berufstätig und möchtest innehalten und deine aktuelle Situation analysieren. Du möchtest erkennen, wo du aktuell stehst und wie es für dich weitergehen könnte. Hast du Fragen zu deiner Work-Life-Balance und wie du alles unter einen Hut bringen kannst? Mithilfe einer detaillierten Standortbestimmung erkennst du deinen persönlichen Handlungsbedarf, um deine berufliche Zufriedenheit zu steigern.

Kursleitung	Melanie Kuonen-Imboden Inhaberin Laufbahncoaching Melanie Kuonen Dipl. Berufs-, Studien- und Laufbahnberaterin Erwachsenenbildnerin SVEB, Bewerbungscoach Tel. 076 449 94 54 coaching-kuonen.ch	Beginn	Mittwoch, 18. September 2024
		Anmeldung	schriftlich bis 06. September 2024
		Dauer	2 x mittwochs
		Kursdaten	18. September und 09. Oktober 2024
		Zeit	19.00 – 21.00 Uhr
Teilnehmerzahl	max. 12 Personen mind. 4 Personen	Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
		Kursgeld	CHF 120.00 inkl. Kursunterlagen

Gewaltfrei erziehen

Auch eine Strafe ist eine Art von Gewalt. Willst du erfahren, wie ein Zusammenleben mit deinem Kind ohne Strafen und Drohungen möglich ist? Willst du dein Kind begleiten, ohne auf Strafen zurückzugreifen zu müssen?

Kursleitung	Jasmin Zurbriggen Dipl. Traumatherapeutin MAS in Personal Leadership & Kommunikation Dipl. Kindergärtnerin/Lehrerin kinder-lachen.com	Beginn	Dienstag, 29. Oktober 2024
		Anmeldung	schriftlich bis 11. Oktober 2024
		Dauer	2 x dienstags
		Zeit	19.30 – 21.00 Uhr
		Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
Teilnehmerzahl	mind. 5 Personen	Kursgeld	CHF 120.00 Einzelperson CHF 150.00 Paar

«Less Stress» Stressfrei durchs Leben

Stressige Situationen lassen sich in unserem Arbeits- und Privatleben nicht vermeiden. Heute ist es die angriffige Reaktion vom Arbeitskollegen, morgen der Berg unerledigter Mails und Aufgaben und übermorgen die Hiobsbotschaft von Krankheit, Arbeitsverlust oder Todesfall in der Familie. Wir können jedoch unseren Umgang mit Stress beeinflussen.

Kursleitung	Nadine Lambrigger Inhaberin von Lambrigger Coaching, Dipl. Coach SCA CAS Resilienztraining Betriebliche Mentorin mit eidg. Fachausweis Tel. 079 726 55 05 nadine@lambrigger-coaching.ch www.lambrigger-coaching.ch	Beginn	Montag, 23. September 2024
		Anmeldung	schriftlich bis 06. September 2024
		Dauer	2 x montags
		Zeit	19.00 – 21.00 Uhr
		Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
		Kursgeld	CHF 140.00 inkl. Kursunterlagen
Kursinhalt	Lerne einen gesundheitsförderlichen Umgang mit Stress für ein entspanntes Lebensgefühl.		
Mitbringen	Mut zur Wahrheit und zur Veränderung		
Teilnehmerzahl	max. 12 Personen mind. 4 Personen		

Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden

Aktiv gegen Osteoporose Starke Haltung trainieren Kurs A

Der menschliche Körper befindet sich ein Leben lang in Umbauprozessen. Auch die Knochenzellen sind einem permanenten Auf- und Abbau unterworfen. Regelmässige Bewegung fördert den Knochenstoffwechsel und hilft dabei, dass die Knochen stark bleiben. Auch mit Osteoporose ist ein Training möglich, um die Knochen zu stärken und um Stürze vorzubeugen. In diesem Kurs werden wir uns mit gezielten und abwechslungsreichen Übungen auseinandersetzen, die uns helfen aktiv, aufrecht und sicher durchs Leben zu gehen.

Kursleitung	Liselotte Nanzer, dipl. Physiotherapeutin Tel. 078 797 11 88	Beginn	Donnerstag, 12. September 2024
Kursinhalt	Kräftigung der Muskulatur, Rückenschule, Erhalten der Beweglichkeit, Erlernen von einfachen Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen, Gleichgewichtstraining, Alltags Tipps	Anmeldung	schriftlich bis 30. August 2024
Mitbringen	Bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe/Socken, Matte	Dauer	10 x donnerstags
		Zeit	10.00 – 11.00 Uhr
		Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
		Kursgeld	CHF 120.00

Autogenes Training und mentale Entspannungstechniken Kurs A

Das Autogene Training ist eine medizinische Entspannungsmethode. Zur Ruhe kommen ist eine wichtige Voraussetzung für erhöhte Leistungsfähigkeit und Konzentration. In Gruppenstunden üben wir mit verschiedenen Techniken Ruhe, Kraft und Gelassenheit zu finden. Wer die Übungen regelmässig in den Alltag einbaut, spürt nach kurzer Zeit, wie sich das allgemeine Wohlbefinden verbessert.

Kursleitung	Cindy Schalbetter, Mentaltrainerin Tel. 079 427 28 82	Beginn	Montag, 04. November 2024
Teilnehmerzahl	max. 8 Personen	Anmeldung	schriftlich bis 25. Oktober 2024
Mitbringen	Yogamatte und Decke	Dauer	6 x montags
		Zeit	19.00 – 20.00 Uhr
		Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
		Kursgeld	CHF 150.00

BBP – Bauch-Beine-PO

Wollen Sie Bauch, Beine und Po kräftigen, straffen und formen? Einfache und abwechslungsreiche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit spezifischen Hilfsmitteln helfen dabei. Das Augenmerk ist auf die Kraft und Kraftausdauer gerichtet. Körperliche Fitness und ein verbessertes Körpergefühl steigern Ihr Wohlbefinden im Alltag.

Kursleitung	Hannelore Manz, Fitnessinstructorin Tel. 078 605 48 23	Beginn	Montag, 02. September 2024 Dienstag, 03. September 2024
Anmerkung	Die Anmeldung ist für ein Jahr verbindlich. (Rücktritt siehe Seite 3)	Anmeldung	schriftlich bis 23. August 2024
		Dauer	Jahreskurs (32 Lektionen)
		Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
		Kursgeld	CHF 224.00 pro Halbjahr. Die Kurskosten sind halbjährlich fällig.



Kurs A1	Zeit	Montag, 18.00 – 19.00 Uhr
Kurs B1	Zeit	Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Kurs C1	Zeit	Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr

Feldenkrais Gruppenstunden – Bewusstheit durch Bewegung Kurs A

Die Feldenkrais-Methode ist eine ganzheitliche Bewegungsmethode. In den Feldenkrais-Stunden werden Sie mündlich durch verschiedene Bewegungsabfolgen geführt. Sie bewegen sich spielerisch und verfeinern dabei Ihre Wahrnehmung. Durch die sanft ausgeführten Bewegungen lernen Sie Ihre Bewegungsmuster besser kennen. Sie experimentieren, probieren Neues aus und entdecken dabei neue Bewegungsmöglichkeiten und Zusammenhänge.

Kursleitung	Sonja Walpen, Feldenkraislehrerin für Gruppen Tel. 078 657 59 33	Beginn	Mittwoch, 04. September 2024
Kursinhalt	Feldenkrais eignet sich für Menschen jeden Alters, die ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden stärken und ihre Lebensqualität verbessern möchten.	Anmeldung	schriftlich bis 23. August 2024
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Kopfunterlage	Dauer	12 x mittwochs
Anmerkung	Der Feldenkrais-Kurs kann auch als Jahreskurs gebucht werden.	Zeit	10.15 – 11.15 Uhr
		Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
		Kursgeld	CHF 192.00

Pilates Kurs A

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das besonders die tief liegenden Muskelgruppen anspricht, die für eine aufrechte gesunde Körperhaltung sorgen. Pilates-Einheiten beinhalten körperstraffende und rückenstärkende Dehn- und Kraftübungen und eine bewusste Atmung.

Kursleitung	Daniela Fux, Pilatesinstructorin Tel. 079 474 46 83	Beginn	Dienstag, 03. September 2024
Mitbringen	Yoga- oder Gymnastikmatte, Handtuch, Trinkflasche	Anmeldung	schriftlich bis 23. August 2024
Anmerkung	Die Anmeldung ist für ein Jahr verbindlich. (Rücktritt siehe Seite 3)	Dauer	Jahreskurs (32 Lektionen)
		Zeit	08.00 – 09.00 Uhr
		Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
		Kursgeld	CHF 224.00 pro Halbjahr. Die Kurskosten sind halbjährlich fällig.

Qigong Gesundheitsfördernde Übungen zur Stärkung von Körper und Geist

Qigong beinhaltet ganzheitliche Übungen, die den Körper, den Atem und den Geist stärken und harmonisieren. Die Bewegungen werden langsam, fließend und in Ruhe ausgeführt. Dabei wird das «Qi», unsere Lebensenergie, aktiviert. Die sanften Bewegungen helfen Stress und Verspannungen abzubauen und innere Ruhe und Gelassenheit aufzubauen. Qigong-Übungen erhalten und fördern die Gesundheit und stärken das Immunsystem.

Kursleitung	Sonja Walpen, dipl. Qigonglehrerin Tel. 078 657 59 33	Beginn	Mittwoch, 04. September 2024
Kursinhalt	Sie erlernen die «15 Ausdrucksformen» des Qigong Yangsheng. Der Kurs richtet sich an AnfängerInnen und Teilnehmende, die bereits Vorkenntnisse im Qigong haben.	Anmeldung	schriftlich bis 23. August 2024
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke	Dauer	12 x mittwochs
Anmerkung	Der Qigong-Kurs kann auch als Jahreskurs gebucht werden.	Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
		Kursgeld	CHF 192.00
		Kurs A1	
		Zeit	09.00 – 10.00 Uhr
		Kurs B1	
		Zeit	18.00 – 19.00 Uhr

Qigong für Alle

Was lernst du im Kurs? Qigong tut uns allen gut. Alle Menschen können Qigong machen. Qigong ist gesund. Beim Qigong können wir: Ruhe finden, neue Kraft schöpfen und unsere Gesundheit stärken.

Was brauchst du für den Kurs? Du möchtest etwas Neues ausprobieren und du hast Freude an Bewegung.

Kursleitung	Sonja Walpen, dipl. Qigonglehrerin mit Kursassistentin Isabell Müller
Kursinhalt	Wir machen einfache Qigong-Übungen. Wir lernen neue Bewegungen kennen. Wir bewegen uns langsam und fließend. Die Qigong-Übungen machen unseren Körper stark. Beim Qigong können wir uns entspannen. Wir üben, uns zu konzentrieren.
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke



Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Verein ERWOplus statt.

Brauchst du Unterstützung für die Teilnahme am Kurs, dann melde dich doch bitte bis spätestens 11. Oktober 2024 bei der Geschäftsstelle von ERWOplus telefonisch (Anita Heinzmann, 077 481 44 54, erreichbar mittwochs) oder per Mail an info@erwoplus.ch. www.erwoplus.ch

Beginn	Dienstag, 29. Oktober 2024
Anmeldung	schriftlich bis 11. Oktober 2024
Dauer	6 x dienstags
Zeit	18.00 – 19.00 Uhr
Ort	Zentrum Mission, Saal Blatten
Kursgeld	CHF 60.00

Rücken-Fit

Unser Rücken wird im Alltag viel gefordert und ist vielen Belastungen ausgesetzt. Rückenschmerzen sind vielfältig und betreffen sehr viele Menschen. Geben Sie deshalb Rückenschmerzen keine Chance und lernen Sie Ihren Rücken im Stehen, Sitzen sowie im Liegen zu stärken, gezielt zu belasten und ihn mit Entspannungsübungen zu lockern.



Kursleitung	Liselotte Nanzer dipl. Physiotherapeutin Tel. 078 797 11 88
Kursinhalt	In diesem Kurs lernen Sie, den Rücken im Alltag richtig zu belasten (Heben, Tragen ...). Mit verschiedenen Hilfsmitteln werden Sie den Rücken kräftigen, mobilisieren und dehnen.
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Matte
Beginn	Donnerstag, 12. September 2024
Anmeldung	schriftlich bis 30. August 2024
Dauer	10 x donnerstags
Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
Kursgeld	CHF 120.00

Kurs A1

Zeit

09.00 – 10.00 Uhr

Kurs B1

Zeit

18.00 – 19.00 Uhr

Kurs C1

Zeit

19.00 – 20.00 Uhr

Kurs A1 & B1 ausgebucht

Sanftes Yoga auf der Akupressur-Yantramatte

Die Akupressurmatten hilft dir bei Nacken-, Rücken- und Kopfschmerzen. Die Durchblutung wird verbessert und aktiviert die Akupressurpunkte in deinem Körper.



Kursleitung	Dorli Sprung-Schnydrig YogaGym Lehrerin Tel. 079 784 87 17
Beginn	Donnerstag, 12. September 2024
Anmeldung	schriftlich bis 30. August 2024
Dauer	5 x donnerstags
Zeit	19.00 – 20.00 Uhr
Ort	UG Gemeindebibliothek
Kursgeld	CHF 90.00

Yogakurs Kurs A

Unterrichtet wird eine Mischung zwischen klassischem **ausgebucht** fließendem Vinyasa Yoga. Geeignet für Yogafortgeschrittene.

Kursleitung	Stefanie Ammann, Yogalehrerin SYV, ausgebildet an der Yoga University in Villeret/BE. Mehrjährige, regelmässige Unterrichtserfahrung und Praxis im Eigenstudium und in Weiterbildungen. Tel. 079 367 71 98	Beginn	Dienstag, 01. Oktober 2024
Mitbringen	Bequeme, lockere Kleidung (z. B. Trainer), Decke, rutschfeste Yogamatte	Anmeldung	schriftlich bis 13. September 2024
Anmerkung	Die Anmeldung ist für ein Jahr verbindlich. (Rücktritt siehe Seite 3)	Dauer	Jahreskurs (24 Lektionen)
		Zeit	19.30 – 20.45 Uhr
		Ort	UG Bibliothek
		Kursgeld	CHF 192.00 pro Halbjahr. Die Kurskosten sind halbjährlich fällig.

Zumba

Sind Sie bereit, sich fit zu tanzen, Spass zu haben, zu schwitzen ...? Denn genau darum geht es beim Zumba. Es ist eine Tanzfitness-party zu lateinamerikanischer Musik, die einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt und so Millionen Menschen Spass macht und Gesundheit bringt.

Kursleitung	Hannelore Manz, Zumba® Instruktorin Tel. 078 605 48 23	Dauer	Jahreskurs (32 Lektionen)
Anmerkung	Die Anmeldung ist für ein Jahr verbindlich. (Rücktritt siehe Seite 3)	Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
		Kursgeld	CHF 224.00 pro Halbjahr. Die Kurskosten sind halbjährlich fällig.
Beginn	Montag, 02. September 2024	Kurs A1	
	Dienstag, 03. September 2024	Zeit	Montag, 20.20 – 21.20 Uhr
Anmeldung	schriftlich bis 23. August 2024	Kurs B1	
		Zeit	Dienstag, 19.00 – 20.00 Uhr
		Kurs C1	
		Zeit	Dienstag, 20.00 – 21.00 Uhr

Kreativität und Musik

Nähen

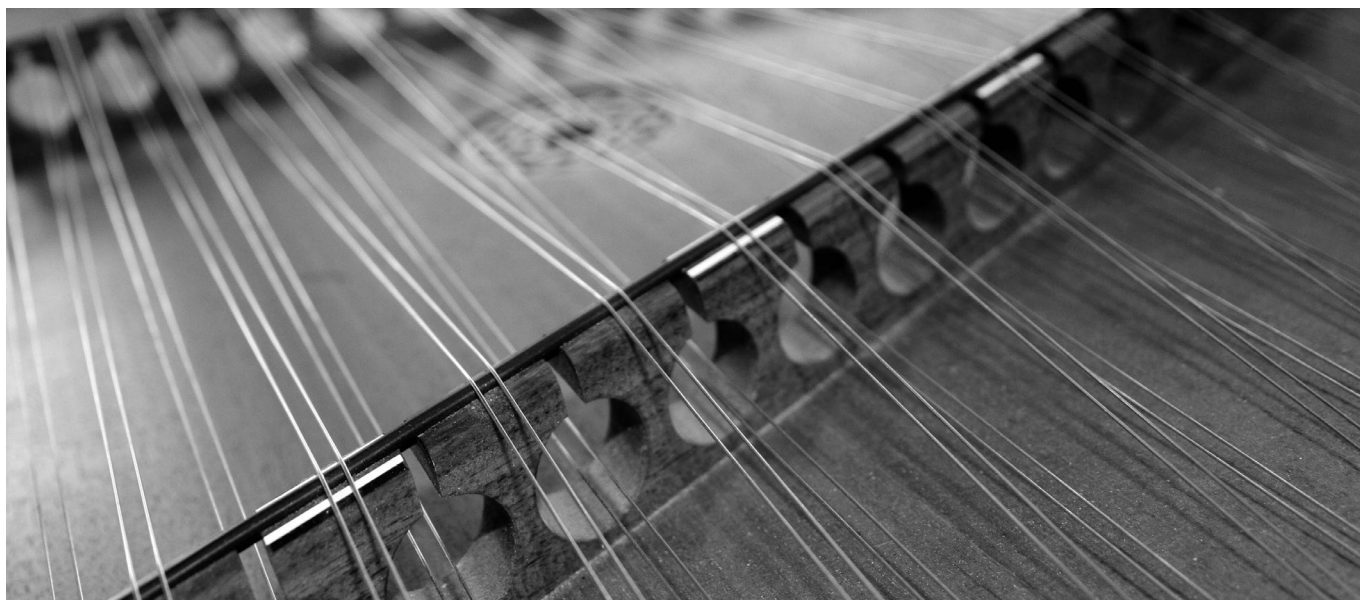
Verwirklichen sie ihre individuellen Nähprojekte. Ich stehe ihnen dabei mit fachkundigen Tipps und Tricks zur Seite.

Kursleitung	Manuela Wyssen-Wyss Damenschneiderin manuelawysse@gmx.ch	Dauer Zeit	10 x donnerstags 19.00 – 21.30 Uhr
Kursinhalt	Freies Nähen wie z. B. Neuanfertigungen, Änderungen, Flickarbeiten ...	Kurs A Beginn Anmeldung	Donnerstag, 05. September 2024 schriftlich bis 23. August 2024
Mitbringen	Nähmaschine mit Zubehör (Materialliste folgt)	Kurs B Beginn Anmeldung	Donnerstag, 05. Dezember 2024 schriftlich bis 22. November 2024
Anmerkung	Eine Overlock (Faden inklusive) steht zur Verfügung		
Teilnehmerzahl	max. 5 Personen mind. 3 Personen		
Ort	Gebäude Rotten, EG		
Kursgeld	CHF 475.00		

Klangerlebnis & Mantra Singen mit Walliser Hackbrettklängen

Gemeinsam singen und klingen wir im Kreis, fördern Bewusstsein, Kraft, Schutz, Energie und Heilung. Eine persönliche Reise mit Klang für DICH. Auch für Paare ein sehr verbindendes und stärkendes Erlebnis. Für inneren Frieden und die Liebe in dir. Durch das gemeinsame Singen und Klingen fördern wir Vertrauen, stärken unser Bewusstsein und erleben positive Energie, Liebe und Heilung.

Kursleitung	Ephraim Salzmänn Musiker & Leiter für entwicklungsorientierte Musik Tel. 077 409 51 42 email@spillrüm.ch	Dauer Zeit	4 x montags 19.00 – 20.30 Uhr
Anmerkung	Keine Vorkenntnisse nötig. Die Kurse A1 und A2 sind auch als Semesterkurse buchbar.	Kurs A1 Beginn Anmeldung	Montag, 16. September 2024 schriftlich bis 30. August 2024
Ort	Spielraum, Kiesweg 8, Naters	Kurs A2 Beginn Anmeldung	Montag, 28. Oktober 2024 schriftlich bis 11. Oktober 2024
Kursgeld	CHF 160.00 Einzelperson CHF 280.00 Paar		



KlangMassage Klangerlebnis für Körper und Geist ohne Körperberührung

Klangmassage? Mit Muskelmassage und Körperberührung hat dies nichts zu tun, sondern nur mit Klang. Mit Hilfe von Klangschalen, Stimmgabeln, Gongs, Walliser Hackbrettklängen und Schwingungen verschiedener Instrumente aus der ganzen Welt wird dein Körper komplett mit Schall durchströmt, aktiviert und fördert Heilung, inneren Frieden, löst Spannungen und lässt deine Seele baumeln.

Kursleitung	Ephraim Salzmann Musiker & Leiter für entwicklungsorientierte Musik Tel. 077 409 51 42, email@spillrüm.ch	Dauer	2 x mittwochs
		Zeit	19.00 – 20.00 Uhr
Anmerkung	Keine Körpermassage, keine Muskelmassage, kein Handanlegen, reine Klangeinwirkung. Die Kurse A1 und A2 sind auch als Semesterkurse buchbar, weiterführende Kurse möglich.	Kurs A1	
		Beginn	Mittwoch, 18. September 2024
		Anmeldung	schriftlich bis 30. August 2024
		Kurs A2	
Ort	Spielraum, Kiesweg 8, Naters	Beginn	Mittwoch, 30. Oktober 2024
Kursgeld	CHF 80.00 Einzelperson CHF 140.00 Paar	Anmeldung	schriftlich bis 11. Oktober 2024

Musikerlebnis für Erwachsene

Tauch ein in die Welt der Musik, der Trommeln und der Instrumente aus der ganzen Welt. Gemeinsam spielen und klingen wir, finden Ausdruck mit Musik im persönlichen Erlebnis und in der Gemeinschaft. Du entdeckst die Musik und den Klang in dir mittels der stärkenden Kraft der Trommeln.

Kursleitung	Ephraim Salzmann Musiker & Leiter für entwicklungsorientierte Musik Tel. 077 409 51 42, email@spillrüm.ch	Dauer	4 x dienstags
		Zeit	19.00 – 21.00 Uhr
Anmerkung	Für Anfänger und Fortgeschrittene, keine Vorkenntnisse nötig. Die Kurse A1 und A2 sind auch als Semesterkurse buchbar.	Kurs A1	
		Beginn	Dienstag, 17. September 2024
		Anmeldung	schriftlich bis 30. August 2024
		Kurs A2	
Ort	Spielraum, Kiesweg 8, Naters	Beginn	Dienstag, 29. Oktober 2024
Kursgeld	CHF 160.00 Einzelperson CHF 280.00 Paar	Anmeldung	schriftlich bis 11. Oktober 2024

Sprayen auf Papier

Auf der Basis von einer Vorlage stellen wir Schablonen her. Die Schablonen können einfach oder komplex erarbeitet werden. Mit den Schablonen sprayen wir einfarbige oder mehrfarbige Graffiti auf Papier.

Kursleitung	Gina Schmidhalter mit Kursassistenz Klara Ittig	Teilnehmerzahl	max. 10 Personen mind. 6 Personen
-------------	---	----------------	--------------------------------------

Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Verein ERWOplus statt.



Brauchst du Unterstützung für die Teilnahme am Kurs, dann melde dich doch bitte bis spätestens 25. Oktober 2024 bei der Geschäftsstelle von ERWOplus telefonisch (Anita Heinzmann, 077 481 44 54, erreichbar mittwochs) oder per Mail an info@erwoplus.ch.

www.erwoplus.ch

Beginn	Samstag, 09. November 2024
Anmeldung	schriftlich bis 25. Oktober 2024
Dauer	1 x samstags
Zeit	09.00 – 11.30 Uhr und 13.30 – 16.00 Uhr
Ort	Schulhaus Turmmatta, UG
Kursgeld	CHF 50.00 inkl. Material

Genuss und Küche

Persönlich und erst noch von einem Profi. YouTube, Google und Co. können viel – persönlich und direkt von Fachkräften lernen, kann man damit jedoch nicht. In der Erwachsenenbildung haben wir KursleiterInnen gefunden, die Ihnen ihre Liebe zur Küche und zum Kochen authentisch wiedergeben können.

Hinweis Wir legen sehr viel Wert darauf, regionale und qualitativ hochwertige Produkte zu verarbeiten. Die Kursteilnehmer verpflichten sich, gemeinsam mit den KursleiterInnen die Küche aufzuräumen und zu reinigen.

Asiatische Küche Kurs A

Die thailändische Küche ist sehr vielseitig und exotisch, gleichzeitig aber auch leicht und bekömmlich. Zusammen kochen und essen – authentisch thailändisch. In unserem Kurs lernen Sie einige traditionelle Thai-Kochrezepte kennen.

Kursleitung	Jovanovic-Anthasa O o.anthasa@valaiscom.ch	Beginn	Montag, 23. September 2024
Kochprogramm	Grünes Curry mit Poulet (23. September) Gebratener Reis mit Crevetten (30. September)	Anmeldung	schriftlich bis 06. September 2024
Teilnehmerzahl	max. 10 Personen mind. 6 Personen	Dauer	2 x montags
		Zeit	18.00 – 21.00 Uhr
		Ort	Schulhaus Bammatta, Zi. 114
		Kursgeld	CHF 60.00 (CHF 40.00 Essenskosten sind zusätzlich an die Kursleitung zu entrichten)

«ChochträFF» – Bella Italia

Italien ist schön – von Domodossola bis tief im Süden in Apulien. Mit einer Bildershow und einem feinen italienischen Apéro bereisen wir Apulien, diese wunderschöne Region im Stiefelabsatz. Zusammen kochen und geniessen wir ein italienisches 3-Gang-Menü.

Kursleitung	Flavia Salzgeber Ernährungstrainerin SHS Tel. 078 749 80 12 flavia@flowfood.ch	Beginn	Mittwoch, 06. November 2024
Mitbringen	Kochschürze und Schreibzeug	Anmeldung	schriftlich bis 25. Oktober 2024
Teilnehmerzahl	max. 10 Personen mind. 5 Personen	Dauer	1 x mittwochs
		Zeit	19.00 – 22.00 Uhr
		Ort	Schulhaus Bammatta, Zi. 114
		Kursgeld	CHF 55.00 (3-Gang-Menü, Getränke und Unterlagen)

Degustationskurs Wein

Dieser Kurs richtet sich an Sie als Weinliebhaber. Sie lernen, den Wein nach unterschiedlichen Kriterien wie Geruch, Geschmack und Farbe zu beurteilen, um so den kostbaren Saft noch mehr zu geniessen

Kursleitung	Heinrich Schnydrig Sommelier FA Tel. 079 505 11 71	Beginn	Donnerstag, 07. November 2024
Teilnehmerzahl	max. 10 Personen mind. 4 Personen	Anmeldung	schriftlich bis 25. Oktober 2024
		Dauer	5 x donnerstags
		Zeit	19.30 – 21.00 Uhr
		Ort	Schlossweg 13
		Kursgeld	CHF 250.00

Kochen über dem offenen Feuer

Zusammen mit der Autorin von «Choschtgänger» tauchen Sie in das Handwerk des Kochens über dem offenen Feuer ein und erleben anhand praktischer Arbeiten das elementare Zusammenspiel von Holz, Feuer, Zubereitungsarten, Technik und der Lebensmittel. Erkunden Sie Facetten der heimischen Esskultur bis hin zu den fast vergessenen traditionellen Walliser Gerichten.

Kursleitung	Jessica Albrecht, Köchin Tel. 079 368 24 23	Ort	wird vor Kursbeginn bekannt gegeben (Region Naters/Mund)
Mitbringen	Teller, Besteck und eine Tasse	Kursgeld	CHF 70.00 (Lebensmittelkosten sind bar vor Ort zu bezahlen)
Kursinhalt	Kennenlernen der traditionellen Walliser Gerichte, Grundtechniken des Kochens über dem offenen Feuer erlernen, gemeinsames Kochen eines traditionellen Menüs	Kurs A	
Lernziel	Sie beherrschen die Grundtechniken des Kochens und den sicheren Umgang mit Lebensmitteln. Sie können selbstständig einfache Gerichte kreieren und auf dem Feuer zubereiten.	Beginn	Mittwoch, 04. September 2024
Teilnehmerzahl	max. 10 Personen mind. 6 Personen Mindestalter 18 Jahre	Anmeldung	schriftlich bis 23. August 2024
		Dauer	1 x mittwochs
		Zeit	17.00 – 22.00 Uhr
		Kurs B	
		Beginn	Donnerstag, 05. September 2024
		Anmeldung	schriftlich bis 23. August 2024
		Dauer	1 x donnerstags
		Zeit	17.00 – 22.00 Uhr

Curry-Workshop Curry-Mischungen selbstgemacht


Manche Currys sind mild, andere würzig, einige scharf; es gibt gelbe, grüne und rote Currys. Doch welche Zutaten sorgen eigentlich für diese Variationen? Im Curry-Workshop lernen Sie bekannte und unbekanntere Gewürzpflanzen kennen. Sie erfahren, wie Sie diese zu einem schmackhaften Mix verarbeiten und stellen selbst ein Pulver sowie eine Paste her. Beides können Sie natürlich am Ende des Workshops mit nach Hause nehmen.

Kursleitung	Lindita Kamerolli, Eventplanerin Tel. 079 263 67 85, lindishay@hotmail.com	Beginn	Montag, 14. Oktober 2024
Kursinhalt	Einführung in die Welt der Currys, Herstellung eigener Gewürzmischungen, alle benötigten Zutaten, fachkundige Workshop-Leitung, Rezepte zum Mitnehmen	Anmeldung	schriftlich bis 04. Oktober 2024
Teilnehmerzahl	max. 15 Personen mind. 5 Personen	Dauer	1 x montags
		Zeit	19.00 – 21.00 Uhr
		Ort	Kochstudio Schulhaus Ornavasso
		Kursgeld	CHF 65.00



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

VORSCHAU KURSE 2025

	Beginn	Dauer	Kosten
Digitale Welt			
Grundkurs Informatik – Word und Excel	Mi, 05.02.2025	3 x mittwochs, 19.00– 21.00 Uhr	150.00
Umgang mit digitalen Medien	Mi, 02.04.2025	2 x mittwochs, 19.00– 21.00 Uhr	100.00/180.00
Persönliche Bildung			
Gewaltfreie Kommunikation	Di, 18.03.2025	2 x dienstags, 19.00 – 21.30 Uhr	120.00/150.00
«Less Stress»	Mo, 24.03.2025	2 x montags, 19.00 – 21.00 Uhr	140.00
Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden			
Aktiv gegen Osteoporose Kurs B	Do, 13.02.2025	12 x donnerstags, 10.00 – 11.00 Uhr	144.00
Autogenes Training Kurs B	Mo, 10.03.2025	6 x montags, 19.00 – 20.00 Uhr	150.00
BBP – Bauch-Beine-Po Kurse A2, B2, C2	Mo, 27.01./Di 28.01.2025	16 x montags 18.00/ dienstags 17.00/18.00	224.00
Feldenkrais Gruppenstunden Kurs B	Mi, 22.01.2025	14 x mittwochs, 10.15 – 11.15 Uhr	224.00
Pilates Kurs B	Di, 28.01.2025	16 x dienstags, 08.00 – 09.00 Uhr	224.00
Qigong Kurs A2 und B2	Mi, 22.01.2025	14 x mittwochs, 09.00/18.00 Uhr	224.00
Rücken-Fit Kurs A2, B2 und C2	Do, 13.02.2025	12 x donnerstags, 09.00/18.00/19.00 Uhr	144.00
Yogakurs Kurs B	Di, 04.02.2025	12 x dienstags, 19.30 – 20.45 Uhr	192.00
Yoga für Alle 	Di, 25.03.2025	6 x dienstags, 17.00 – 18.00 Uhr	60.00
Zumba Kurs A2, B2 und C2	Mo, 27.01./Di 28.01.2025	16 x montags 20.20/ dienstags 19.00/20.00	224.00
Kreativität und Musik			
Nähen Kurs C	Do, 13.03.2025	10 x donnerstags, 19.00 – 21.30 Uhr	475.00
Klangerlebnis und Mantra Singen Kurs B1 und B2	Mo, 27.01./17.03.2025	4 x montags, 19.00 – 20.30 Uhr	160.00/280.00
KlangMassage Kurs B1 und B2	Mi, 29.01./26.03.2025	2 x mittwochs, 19.00 – 20.00 Uhr	80.00/140.00
Musikerlebnis für Erwachsene Kurs B1 und B2	Di, 28.01./18.03.2025	4 x dienstags, 19.00 – 20.30 Uhr	160.00/280.00
Genuss und Küche			
Asiatische Küche Kurs B	Mo, 24.03.2025	2 x montags, 18.00 – 21.00 Uhr	100.00
«ChochträFF» – vegetarisch	Mi, 30.04.2024	1 x mittwochs, 19.00 – 22.00 Uhr	55.00

Bitte beachten: Pro Talon nur eine Kursbezeichnung inkl. Kurs Buchstabe (falls es mehrere Kurse gibt) angeben. Den ausgefüllten Anmeldetalon im frankierten Kuvert an folgende Adresse einsenden: Erwachsenenbildung Naters, Simone Gattlen-Eggel, Kirchstrasse 3, 3904 Naters



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