



## Erwachsenenbildung



### INHALTSVERZEICHNIS

#### Allgemeine Hinweise

Kursdaten	2	Autogenes Training und mentale Entspannungstechniken	4
Kursgeld/Rückerstattungen/Versicherung	2	Kontemplation – Sitzen in Stille	4
Anmeldung	2	Pilates	5

#### Botanik

Bonsai	2	Qigong	5
Naturgarten für EinsteigerInnen	2	Feldenkrais Gruppenlektionen	5

#### Digitale Welt

Social Media: Instagram für AnfängerInnen	3	Rücken-Fit	6
---	---	------------	---

#### Persönliche Bildung

Berufliche Standortbestimmung	3	Yogakurs	6
Was uns als Paar stark macht	3	Yoga für Alle	6

#### Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden

Aktiv gegen Osteoporose	4	Zumba	7
-------------------------	---	-------	---

#### Genuss und Küche

Asiatische Küche	7
«ChochträFF» – leicht in den Sommer	7

#### Kreativität und Musik

Einführung ins Handlettering	8
Musikerlebnis für Erwachsene	8
KlangMassage	8

# Allgemeine Hinweise

## Kursdaten

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

### Schulferien 2024

Sportferien	23.02.2024 – 11.03.2024
Ostern	28.03.2024 – 02.04.2024
Maiferien	03.05.2024 – 13.05.2024

## 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

## 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.

## Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt schriftlich per E-Mail oder über Internet unter [schulen.naters.ch/erwachsenenbildung/kurse-anmeldung](mailto:schulen.naters.ch/erwachsenenbildung/kurse-anmeldung).

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.

# Botanik

## Bonsai Lebende Kunstwerke und ihre Gestaltung (BKB0N01)

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

Kursleitung	Daniel Wyer Tel. 079 849 23 53	Beginn	Samstag, 13. April 2024
Kursinhalt	Pflege im Frühjahr: umtopfen, Wurzelschnitt und Winterschnitt, Theorie und praktisches Arbeiten Pflege im Frühsommer: Sommerschnitt, düngen, Bekämpfen heimischer Schädlinge	Anmeldung	schriftlich bis 28. März 2024
		Dauer	1 x samstags
		Zeit	09.00 – 12.00 Uhr
		Ort	Gärtnerei Ritter, Naters
		Kursgeld	CHF 65.00 plus Material: Bäume, Gefässe usw.

## Naturgarten für EinsteigerInnen (BKNAT01)

Einen Garten naturnah gestalten – gar nicht so einfach, aber wichtiger denn je! In diesem Kurs sehen wir, welche Elemente den Garten zu einem Paradies machen können: Blumenwiesen, einheimische Gehölze mit naturnaher Unterpflanzung, Hecken mit Bäumen und Krautsaum, diverse Kleinstrukturen, unversiegelte Wege und Plätze. Wir diskutieren, worauf zu achten ist, wenn man einen Naturgarten neu anlegt und welche Fehler es zu vermeiden gilt. Dieser Kurs richtet sich an Personen mit keinen oder wenig Vorkenntnissen, insbesondere auch an Bauherrschaften, die ihren Garten und die Umgebung naturnah gestalten wollen.

Kursleitung	Carolina Bütler, Bioterra-Kursleiterin carol.buetler@bluewin.ch	Beginn	Samstag, 08. Juni 2024
Teilnehmerzahl	max. 10 Personen mind. 6 Personen	Anmeldung	schriftlich bis 17. Mai 2024
		Dauer	1 x samstags
		Zeit	09.00 – 13.15 Uhr
		Ort	Tähischinu 34, Mund
		Kursgeld	CHF 100.00

# Digitale Welt

## Social Media: Instagram für AnfängerInnen (PCSMI01)

Willst du wissen, wie du Instagram gut nutzen kannst? Wie du interessante Dinge findest und selbst interessante Dinge teilen kannst? Dann bist du in diesem Kurs richtig. In drei Kursabenden experimentieren wir spielerisch und sprechen auch darüber, auf was du achten solltest.

Kursleitung	Tobias Heinzmann mit Kursassistentin Corinne Imwinkelried
Voraussetzung	Du bringst dein Smartphone mit und du hast bereits ein Profil oder bist bereit, eines im Kurs zu machen.
Teilnehmerzahl	max. 10 Personen mind. 5 Personen
Beginn	Dienstag, 04. Juni 2024
Anmeldung	schriftlich bis 17. Mai 2024
Dauer	3 x dienstags
Zeit	18.00 – 20.00 Uhr
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 304
Kursgeld	CHF 60.00



### 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 17. Mai 2024 bei der Geschäftsstelle von ERWOplus telefonisch (Anita Heinzmann, 077 481 44 54, erreichbar mittwochs) oder per Mail an [info@erwoplus.ch](mailto:info@erwoplus.ch).

[www.erwoplus.ch](http://www.erwoplus.ch)

# Persönliche Bildung

## Berufliche Standortbestimmung Plane deine nächsten beruflichen Schritte (PBBST01)

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. Mithilfe einer detaillierten Standortbestimmung erkennst du deinen persönlichen Handlungsbedarf, um deine berufliche Zufriedenheit nachhaltig zu steigern.

Kursleitung	Melanie Kuonen-Imboden Inhaberin Laufbahncoaching Melanie Kuonen Dipl. Berufs-, Studien- und Laufbahnberaterin Erwachsenenbildnerin SVEB, Bewerbungscoach Tel. 076 449 94 54 <a href="http://coaching-kuonen.ch">coaching-kuonen.ch</a>	Beginn	Montag, 18. März 2024
		Anmeldung	schriftlich bis 23. Februar 2024
		Dauer	2 x montags
		Zeit	19.00 – 21.00 Uhr
		Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
		Kursgeld	CHF 140.00 inkl. Kursunterlagen

## Was uns als Paar stark macht (PBPAR01)

Menschen sehnen sich nach einer glücklichen Partnerschaft. Doch die Liebe geht nicht von selbst. Sie will gepflegt werden. Wie geht das? Wie kann man die Partnerschaft lebendig erhalten oder auch neu beleben?

An zwei Abenden in einer angenehmen und diskreten Atmosphäre setzen sich die Paare mit wichtigen Beziehungsthemen auseinander. Die Teilnehmenden erhalten Impulse, welche auf der Forschung der Uni Zürich beruhen. Jedes Paar tauscht sich unter sich aus.

Kursleitung	Emmy Brantschen Systemtherapeutin ZSB Martin Blatter Erwachsenenbildner, Theologe <a href="http://www.eheundfamilie.ch">www.eheundfamilie.ch</a> <a href="mailto:eheundfamilie@cath-vs.org">eheundfamilie@cath-vs.org</a> Tel. 027 329 18 14	Beginn	Donnerstag, 18. Januar 2024
		Anmeldung	schriftlich bis 05. Januar 2024
		Dauer	2 x donnerstags
		Zeit	19.00 – 22.00 Uhr
		Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
		Kursgeld	CHF 90.00 Einzelperson CHF 150.00 Paar

# Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden

## Aktiv gegen Osteoporose Starke Haltung trainieren Kurs B (GWOST02)

letzte verfügbare Plätze

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 wichtig, um mobil zu bleiben 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, 08. Februar 2024
Kursinhalt	Kräftigung der Muskulatur, Rückenschule, Erhalten der Beweglichkeit, Erlernen von einfachen Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen, Gleichgewichtstraining, Alltags Tipps	Anmeldung	schriftlich bis 26. Januar 2024
Mitbringen	Bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe/Socken, Matte	Dauer	12 x donnerstags
		Zeit	10.00 – 11.00 Uhr
		Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
		Kursgeld	CHF 144.00

## Autogenes Training und mentale Entspannungstechniken Kurs C (GWAUT03)

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
Teilnehmerzahl	max. 8 Personen
Mitbringen	Yogamatte und Decke
Beginn	Montag, 11. März 2024
Anmeldung	schriftlich bis 23. Februar 2024
Dauer	6 x montags
Zeit	19.00 – 20.00 Uhr
Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
Kursgeld	CHF 150.00

## Kontemplation – Sitzen in Stille Kurs B (GWKON02)

Hektik, Lärm und innere Unruhe bestimmen oft unseren Alltag. Wie Ruhe finden? Indem wir durch Meditation Raum für eine äussere Stille schaffen, erfahren wir auch die innere Stille. Sitzend auf dem Meditationskissen lassen wir uns in die Stille fallen.

Kursleitung	Robert Zimmermann, Kontemplationslehrer Via Integralis Tel. 077 447 57 59	Beginn	Freitag, 19. Januar 2024
Kursinhalt	Kurze Einführung mit Impuls, dann Meditation in Stille: 2 Sitzeinheiten à 25 Minuten, dazwischen 5 Minuten Gehmeditation	Anmeldung	schriftlich bis 05. Januar 2024
Mitbringen	Bequeme Kleidung (Trainer) Meditationskissen oder Meditationsbank Meditationsmatte oder eine Decke	Dauer	5 x freitags
		Zeit	09.00 – 10.00 Uhr
		Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
		Kursgeld	CHF 130.00

## Pilates Kurs B (GWPILO2) letzte verfügbare Plätze

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, 23. Januar 2024
Kursinhalt	Der Kurs richtet sich sowohl an AnfängerInnen als auch an Teilnehmende, die bereits Pilatesvorkenntnisse haben.	Anmeldung	schriftlich bis 12. Januar 2024
Mitbringen	Yoga- oder Gymnastikmatte, Handtuch, Trinkflasche	Dauer	14 x dienstags
Anmerkung	Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Die Anmeldung ist für ein Jahr verbindlich (Rücktritt siehe Seite 3).	Zeit	08.00 – 09.00 Uhr
		Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
		Kursgeld	CHF 196.00

## 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, 17. Januar 2024
Kursinhalt	Der Kurs richtet sich an AnfängerInnen und Teilnehmende, die bereits Vorkenntnisse im Qigong haben.	Anmeldung	schriftlich bis 05. Januar 2024
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke	Dauer	14 x mittwochs
		Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
		Kursgeld	CHF 224.00
		<b>Kurs A2 (GWQIG03)</b>	
		Zeit	09.00 – 10.00 Uhr
		<b>Kurs B2 (GWQIG04)</b>	
		Zeit	18.00 – 19.00 Uhr

## Feldenkrais Gruppenlektionen – Bewusst durch Bewegung Kurs B (GWFEL02)

Die Bewegungsabfolgen werden mündlich angeleitet. 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, 17. Januar 2024
Kursinhalt	Feldenkrais eignet sich für Menschen jeden Alters, die ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden stärken und ihre Lebensqualität verbessern möchten.	Anmeldung	schriftlich bis 05. Januar 2024
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Kopfunterlage	Dauer	13 x mittwochs
		Zeit	10.15 – 11.15 Uhr
		Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
		Kursgeld	CHF 208.00

## Rücken-Fit

Unser Rücken wird im Alltag ständig gefordert und ist den Belastungen ausgesetzt. Rückenschmerzen sind vielfältig und können jeden betreffen. Geben Sie doch eine Chance und lernen Sie Ihren Rücken zu stärken, gezielt zu belasten und ihn mit Entspannungsübungen zu entspannen.

Kursleitung	Liselotte Nanzer, dipl. Physiotherapeutin Tel. 078 797 11 88	Beginn	Donnerstag, 08. Februar 2024
Kursinhalt	In diesem Kurs lernen Sie, den Rücken im Alltag richtig zu belasten (Heben, Tragen ...). Mit verschiedenen Hilfsmitteln werden Sie lernen, den Rücken zu mobilisieren, zu kräftigen und die Muskeln zu dehnen.	Anmeldung	schriftlich bis 26. Januar 2024
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Matte	Dauer	12 x donnerstags
		Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
		Kursgeld	CHF 144.00
		<b>Kurs A2 (GWRUC04)</b>	
		Zeit	09.00 – 10.00 Uhr
		<b>Kurs B2 (GWRUC05)</b>	
		Zeit	18.00 – 19.00 Uhr
		<b>Kurs C2 (GWRUC06)</b>	
		Zeit	19.00 – 20.00 Uhr

## Yogakurs Kurs B (GWYBK02)

Unterrichtet wird eine Mischung zwischen klassischer Ashtanga Yoga und fließendem Vinyasa Yoga. Geeignet für Yogaanfänger und fortgeschrittene.

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, 02. April 2024
Mitbringen	Bequeme, lockere Kleidung (z. B. Trainer), Decke, rutschfeste Yogamatte	Anmeldung	schriftlich bis 15. März 2024
		Dauer	10 x dienstags
		Zeit	19.30 – 20.45 Uhr
		Ort	UG Bibliothek
		Kursgeld	CHF 160.00

## Yoga für Alle (GWYAL01)

Yoga ist für alle Menschen möglich und ein wunderbares Mittel, um abzuschalten, zu entspannen und sich zu erholen. Durch einfache und langsam ausgeführte Yogaanleitungen stärken wir unseren Körper und halten ihn gleichzeitig flexibel und geschmeidig. Dabei spielt der Atem eine wichtige Rolle. Die Konzentration auf die Atmung und verschiedene Atemübungen beruhigen unser System und ermöglichen es uns, loszulassen und frei zu sein.

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
Mitbringen	Bequeme, lockere Kleidung (z. B. Trainer), Decke, rutschfeste Yogamatte



### 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 15. März 2024 bei der Geschäftsstelle von ERWOplus telefonisch (Anita Heinzmann, 077 481 44 54, erreichbar mittwochs) oder per Mail an [info@erwoplus.ch](mailto:info@erwoplus.ch).

[www.erwoplus.ch](http://www.erwoplus.ch)

Beginn	Donnerstag, 04. April 2024
Anmeldung	schriftlich bis 15. März 2024
Dauer	8 x donnerstags
Zeit	18.00 – 19.00 Uhr
Ort	UG Bibliothek
Kursgeld	CHF 80.00

## Zumba Kurs B (GWZUM02)

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	Beginn	Dienstag, 23. Januar 2024
Anmerkung	Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Die Anmeldung ist für ein Jahr verbindlich (Rücktritt siehe Seite 3).	Anmeldung	schriftlich bis 12. Januar 2024
		Dauer	14 x dienstags
		Zeit	20.00 – 21.00 Uhr
		Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
		Kursgeld	CHF 196.00

## Genuss und Küche

### Asiatische Küche Kurs B (GKASK02)

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
Kochprogramm	Tom Khai Gai (Kokosnuss Suppe mit Poulet, 18. März) Pad Thai (Gebratene Thai-Nudeln mit Crevetten, 25. März)
Beginn	Montag, 18. März 2024
Anmeldung	schriftlich bis 23. Februar 2024
Dauer	2 x montags
Zeit	18.00 – 21.00 Uhr
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi. 114
Kursgeld	CHF 60.00 (CHF 40.00 Essenskosten sind bar an die Kursleitung zu entrichten)

### «ChochträFF» – leicht in den Sommer (GKSOM01)

Der Sommer kommt: Zeit für Sonnenschein, Natur entdecken und leichte Küche. Im «ChochträFF» besprechen wir, wie du leicht und lecker kochst, das eine oder andere Kilo verlierst und welche Lebensmittel in der Sommerhitze kühlend wirken. Zusammen kochen und geniessen wir ein leichtes 3-Gang-Menü.

Kursleitung	Flavia Salzgeber, Ernährungstrainerin SHS Tel. 078 749 80 12, flavia@flowfood.ch	Beginn	Mittwoch, 15. Mai 2024
Mitbringen	Kochschürze und Schreibzeug	Anmeldung	schriftlich bis 26. April 2024
		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)

# Kreativität und Musik

## Einführung ins Handlettering Kurs B (KHHAN02)

Beim Handlettern werden Buchstaben und Wörter sorgfältig von Hand gezeichnet und spielerisch ausgemalt. Man mischt verschiedene Schriftarten und gestaltet kurze Sätze, Zitate oder Sprüche zu persönlichen Wortbildern. Es gibt keine strengen Regeln, erlaubt ist, was gefällt. Inputs zu unterschiedlichen Stiften, einfache Schriftübungen und Ideen zum Gestalten von Hintergründen ermöglichen den Einstieg in diese (ent-)spannende Buchstabenwelt.

Kursleitung	Margot Eggel, Primarlehrerin Tel. 078 756 39 05	Beginn	Mittwoch, 03. April 2024
Kursinhalt	Verschiedene Schriftarten, Faux Calligraphy, Brushlettering, Schmuckelemente, Doodles und Blumenornamente	Anmeldung	schriftlich bis 15. März 2024
Mitbringen	Bleistift, Gummi, Lineal, schwarzer Fineliner (wasserfest), unliniertes Notizpapier. Falls vorhanden: Farb- und Filzstifte, Brushpens und Gel-Pens.	Dauer	2 x mittwochs
Teilnehmerzahl	max. 10 Personen, mind. 6 Personen	Zeit	19.00 – 21.30 Uhr
		Ort	Schulhaus Turmmatta, Zi 26
		Kursgeld	CHF 75.00 inkl. Material

## Musikerlebnis für Erwachsene Kurs B (KMERW02)

Tauche Sie ein in die Welt der Musik, der Trommeln und Instrumenten aus der ganzen Welt. Gemeinsam spielen und klingen wir, singen Lieder, finden Ausdruck mit Musik im persönlichen Erlebnis und erkennen die Musik in DIR selber. Keine Vorkenntnisse nötig.

Kursleitung	Ephraim Salzmann Musiker & Leiter für entwicklungsorientierte Musik Tel. 077 409 51 42, email@spillrüm.ch	Beginn	Dienstag, 06. Februar 2024
		Anmeldung	schriftlich bis 26. Januar 2024
		Dauer	2 x dienstags
		Zeit	19.00 – 21.00 Uhr
		Ort	Spielraum, Kiesweg 8, Naters
		Kursgeld	CHF 40.00 Einzelperson CHF 65.00 Paar

## KlangMassage Klangerlebnis für Körper und Geist ohne Körperberührung Kurs B (KMERL02)

KlangMassage? Mit Muskelmassage hat dies nichts zu tun, sondern nur mit Klang. Mit Hilfe von Klangschalen, Stimmgabeln und Schwingungen wird dein Körper komplett mit Schall durchströmt und aktiviert.

Kursleitung	Ephraim Salzmann Musiker & Leiter für entwicklungsorientierte Musik Tel. 077 409 51 42, email@spillrüm.ch	Beginn	Mittwoch, 07. Februar 2024
Kursinhalt	Innere Spannungen werden gelöst, Verstimmungen harmonisiert sowie Körper und Geist gestärkt. Eine Klangreise für Körper & Geist für Gesundheit, Wohlbefinden & inneren Frieden (keine Körpermassage, keine Muskelmassage, kein Handanlegen, reine Klangeinwirkung).	Anmeldung	schriftlich bis 26. Januar 2024
		Dauer	2 x mittwochs
		Zeit	19.00 – 21.00 Uhr
		Ort	Spielraum, Kiesweg 8, Naters
		Kursgeld	CHF 85.00 Einzelperson CHF 145.00 Paar

### Impressum

**INFO** erscheint  
6 bis 8 Mal pro Jahr  
48. Jahrgang, Januar 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