

Erwachsenenbildung

**«Zusammenkommen ist ein Beginn,
Zusammenbleiben ein Fortschritt,
Zusammenarbeiten ein Erfolg.» (Henry Ford)**

Dieses Zitat bringt auf den Punkt, was uns in der Erwachsenenbildung antreibt: Menschen zusammenzubringen, die ihre Freizeit sinnvoll gestalten, neue Interessen entdecken und gemeinsam wachsen wollen. Weiterbildung ist für uns mehr als nur Wissenserwerb – sie schafft Gemeinschaft, inspiriert und fördert den persönlichen Austausch. Ob kreatives Hobby, sprachliche Neugier oder handwerkliches Geschick – bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt. Wir begleiten Sie auf Ihrem Lernweg mit einem vielfältigen Angebot, das Freude macht und verbindet. Denn gemeinsam lernen heisst, sich gegenseitig zu bereichern. Unsere Kurse sind Orte des Dialogs, der Begegnung und der Weiterentwicklung. Hier treffen Menschen unterschiedlichen Alters, mit verschiedenen Hintergründen und Erfahrungen aufeinander – vereint durch die Freude am Lernen. Diese Vielfalt macht unsere Angebote lebendig und wertvoll. Jeder Kurs ist eine Gelegenheit, neue Perspektiven zu entdecken, Fähigkeiten zu erweitern und mit anderen in Kontakt zu treten. In einer Zeit, die von schnellen Veränderungen geprägt ist, sehen wir lebenslanges Lernen nicht als Pflicht, sondern als Chance – für mehr Lebensqualität, persönliche Entfaltung und gemeinsames Weiterkommen.

Ganz in diesem Sinne haben wir auch für das Kursjahr 2025/2026 wieder ein abwechslungsreiches und spannendes Weiterbildungsangebot zusammengestellt – in enger Zusammenarbeit mit unseren engagierten Kursleiterinnen und Kursleitern. Die Erwachsenenbildung in Naters lebt von Vielfalt und Gemeinschaft. Ob Sprachen, Informatik, Fitness und Gesundheit, Erziehung und Lebensfragen, Kochen oder kreatives Gestalten – unser Kursprogramm bietet für jede und jeden etwas. Unsere Kursleitenden freuen sich darauf, ihr Fachwissen mit Ihnen zu teilen und gemeinsam mit Ihnen zu lernen. Auf unserer Website finden Sie eine übersichtliche Darstellung aller Kurse sowie ein modernes Buchungssystem. Sie sehen auf einen Blick, ob ein Kurs stattfindet oder ob noch freie Plätze verfügbar sind. Ein Besuch auf unserer Homepage lohnt sich – schauen Sie vorbei!



Die Kursleiterinnen, Kursleiter und ich blicken mit Vorfreude auf das neue Kursjahr. Wir freuen uns auf neue Begegnungen, gemeinsames Lernen und inspirierende Momente. Denn: Zusammenkommen ist ein Beginn, Zusammenbleiben ein Fortschritt, Zusammenarbeiten ein Erfolg. In diesem Sinne laden wir Sie ein, Teil einer lebendigen Lern-Gemeinschaft zu werden – lassen Sie uns gemeinsam neue Wege gehen und Veränderungen aktiv gestalten.

Simone Gattlen-Eggel

«Imparare col cuore – Lernen mit Herz»

Liebe Natischerinnen und Natischer,
liebe Bildungsinteressierte

Früher habe ich selbst viele Kurse besucht, aus Neugier, zum Ausprobieren, zum Dazulernen. Heute fehlt mir dazu oft die Zeit. Umso mehr schätze ich, was die Erwachsenenbildung leistet. Sie schafft Raum für Entdeckung, Austausch und neue Perspektiven, mitten im Alltag, ohne Druck, aber mit viel Wirkung.

Erwachsenenbildung bedeutet nicht nur Wissenszuwachs, sondern auch Begegnung mit Themen, mit anderen Menschen und manchmal auch mit sich selbst. Sie fördert Offenheit, schafft Verständnis und verbindet Generationen. In einer Welt im Wandel ist Weiterlernen keine Pflicht, sondern eine Chance, aktiv und selbstbestimmt zu bleiben, sei dies geistig, gesellschaftlich und persönlich.

Die Angebote in unserer Gemeinde sind so vielfältig wie die Menschen, die hier leben. Ob Sprachkurse, kreative Werkstätten, Gesundheitsangebote oder Themenabende, all das sind kleine Impulse, die unser Gemeindeleben bereichern. Jede Teilnahme zeigt Offenheit, Neugier und die Bereitschaft, sich selbst und die Welt besser kennenzulernen.

Ein besonderer Höhepunkt war dieses Jahr das Freundschaftstreffen mit unserer Partnergemeinde Ornavasso. Solche Begegnungen zeigen, wie wichtig gegenseitiges Verständnis und kultureller Austausch sind. In fünf Jahren dürfen wir das nächste Treffen wieder in Naters ausrichten. Wer unsere Gäste dann mit einem charmanten «Benvenuti a Naters!» begrüßen möchte, hat jetzt die beste Gelegenheit, sein Italienisch aufzufrischen, vielleicht mit einem passenden Kurs aus dem aktuellen Programm.

Ich lade Sie herzlich ein, im aktuellen Heft zu stöbern, Neues zu entdecken und sich inspirieren zu lassen. Ein grosser Dank gilt allen, die die Kurse mit Engagement ermöglichen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Erkunden und vielleicht auch beim Mitmachen.

Charlotte Salzmann-Briand
Gemeindepräsidentin



INHALTSVERZEICHNIS

Allgemeine Hinweise	3	Pilates	9
Sprachkurse	4	Qigong	9
Deutsch für Fremdsprachige	4	Qigong für Alle 	10
Englisch	4	Rücken-Fit	10
Italienisch	4	Sanftes Yoga auf der Akupressur-Yantramatte	11
Digitale Welt	5	Yogakurs	11
Grundkurs Informatik	5	Zumba	11
Öffne deine Türe zur digitalen Welt 	5	Kreativität und Musik	12
Persönliche Bildung	6	Bildhauen im Kleinformat 	12
Durchsetzungsvermögen, das auch andere mögen	6	Klangmassage	12
Gewaltfrei erziehen	6	Musikerlebnis für Erwachsene	12
Wenn schon scheitern, dann richtig!	7	Nähen	13
Wo ist der Himmel?	7	Nähen Upcycling Korbprojekt 	13
Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden	8	Genuss und Küche	14
Aktiv gegen Osteoporose	8	«ChochträFF» – Walliser Genuss hautnah erleben	14
Autogenes Training und mentale Entspannungstechniken	8	Fusion Kochkurs	14
BBP – Bauch-Beine-Po	8	Wein Degustationskurs	15
Feldenkrais Gruppenstunden	9	Vorschau Kurse 2026	16
		Anmeldetalon	15/16



Allgemeine Hinweise

Kursdaten

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

Schulferien 2025/26

Herbstferien	10.10.2025 – 27.10.2025
Weihnachtsferien	19.12.2025 – 05.01.2026
Sportferien	20.02.2026 – 09.03.2026
Ostern	02.04.2026 – 07.04.2026
Maiferien	08.05.2026 – 18.05.2026

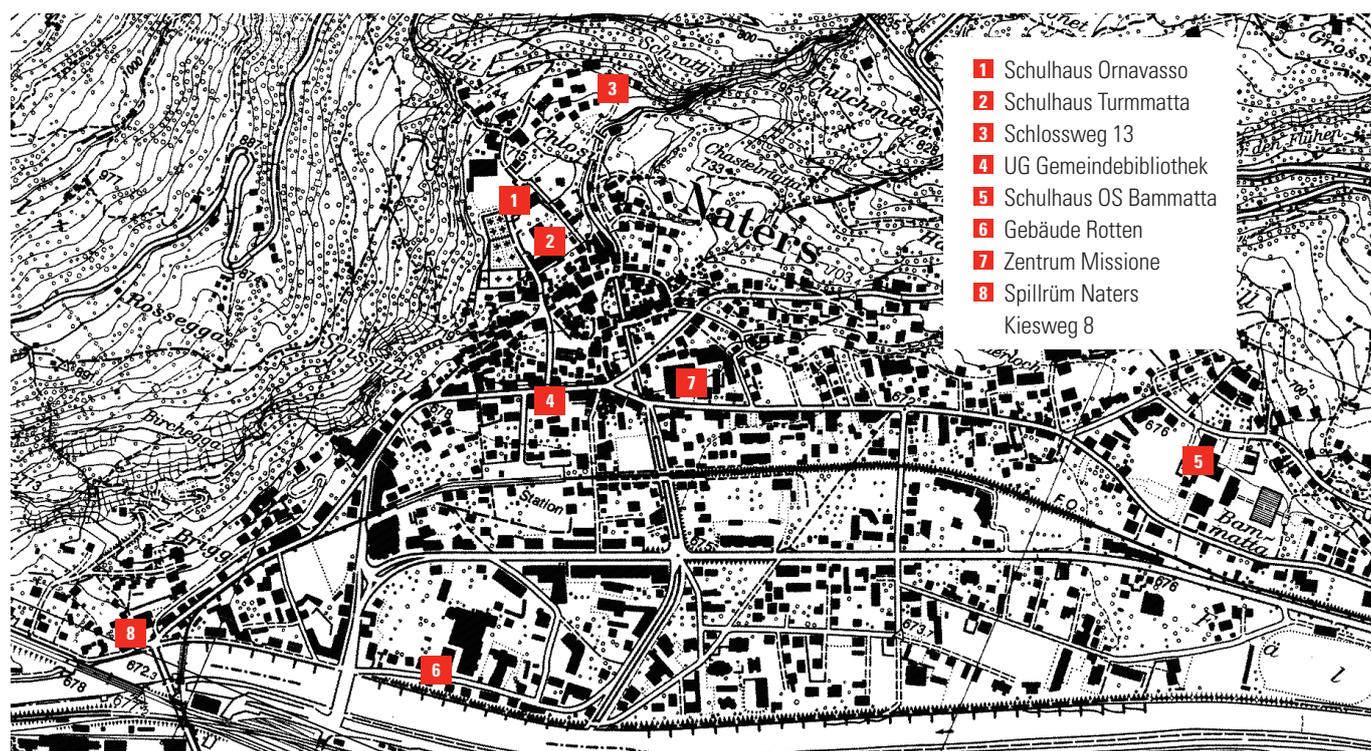
Anzahl Teilnehmer

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. Nach Ablauf der Anmeldefrist sind die Kurskosten geschuldet. Die Kurseinladung erhalten Sie zusammen mit den Kurskosten ungefähr eine Woche vor Kursbeginn.

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 29. August 2025. **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, 09. September 2025
Zeit 18.00 – 19.30 Uhr
Ort Schulhaus OS Bammatta, Zi 407
Kursgeld CHF 300.00/Semester plus Lehrmittel



Italienisch

Fortgeschrittene A2.2

Kursleitung Anna Catalano Battaglia
Tel. 078 716 45 61
Beginn Donnerstag, 11. September 2025
Zeit 18.00 – 19.30 Uhr
Ort Schulhaus OS Bammatta, Zi 313
Kursgeld CHF 300.00/Semester plus Lehrmittel

Anfängerstufe A1.1

Kursleitung Maria Cannizzaro
Tel. 076 760 23 58
Beginn Donnerstag, 11. September 2025
Zeit 18.00 – 19.30 Uhr
Ort Schulhaus OS Bammatta, Zi 401
Kursgeld CHF 300.00/Semester plus Lehrmittel

Anfängerstufe A2.1

Kursleitung Anna Catalano Battaglia
Tel. 078 716 45 61
Beginn Donnerstag, 11. September 2025
Zeit 19.30 – 21.00 Uhr
Ort Schulhaus OS Bammatta, Zi 313
Kursgeld CHF 300.00/Semester plus Lehrmittel

Impressum

INFO erscheint
6 bis 8 Mal pro Jahr
49. Jahrgang, August 25
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

Digitale Welt

Grundkurs Informatik Word, Excel, Powerpoint und Outlook

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 und Office.

Kursleitung	Christian Schnidrig, Softwareentwickler	Beginn	Donnerstag, 30. Oktober 2025
Kursinhalt	Den Computer kennenlernen, mit Windows umgehen, Dokumente in den verschiedenen Programmen wie Word oder Excel erstellen. Ebenfalls erhalten Sie Einblick ins E-Mail-Programm Outlook. Umgang mit den Anwendungsprogrammen von Microsoft für Anfänger oder Wiedereinsteiger.	Anmeldung	schriftlich bis 10. Oktober 2025
Teilnehmerzahl	mind. 4 Personen	Dauer	3 x donnerstags
		Zeit	19.00 – 21.00 Uhr
		Ort	Schulhaus Turmmatta, UG
		Kursgeld	CHF 150.00 inkl. Kursunterlagen

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 Kursassistenz
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. 8 Personen mind. 5 Personen
Beginn	Mittwoch, 17. September 2025
Anmeldung	schriftlich bis 01. September 2025
Dauer	6 x mittwochs
Zeit	18.00 – 20.00 Uhr
Ort	Schulhaus Turmmatta, UG
Kursgeld	CHF 120.00



Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Verein ERWOplus statt. Details & Infos erhaltet ihr von der Geschäftsstelle ERWOplus.

Brauchst du Unterstützung für die Teilnahme am Kurs, dann melde dich doch bitte bis spätestens 05. September 2025 bei der Geschäftsstelle von ERWOplus telefonisch (Tel. 077 481 44 54, erreichbar mittwochs) oder per Mail an info@erwoplus.ch. www.erwoplus.ch



Persönliche Bildung

Durchsetzungsvermögen, das auch andere mögen

Möchtest Du Dein Kommunikationsverhalten mal überdenken? In diesem Kurs lernst Du Methoden und Techniken kennen, wie Du Deinen Standpunkt, Deine Interessen, Wertvorstellungen oder Anliegen gezielt – gegen innere und äussere Widerstände – vertreten und wirkungsvoll gestalten kannst.

Kursleitung	Christine A. Jossen Kommunikationswissenschaftlerin Hochschuldozentin Führungscoach
Kursinhalt	Gesprächsführung – nicht Kriegsführung!
Teilnehmerzahl	max. 14 Personen mind. 4 Personen
Beginn	Donnerstag, 30. Oktober 2025
Anmeldung	schriftlich bis 10. Oktober 2025
Dauer	2 x donnerstags
Zeit	19.00 – 21.15 Uhr
Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
Kursgeld	CHF 180.00 inkl. ausführliches Skript



Gewaltfrei erziehen Wenn Erziehung ohne Strafen möglich wird

Willst du, dass dein Kind auf dich hört – ohne dass du schreien, drohen oder bestrafen musst? Fragst du dich, wie Zusammenleben in der Familie entspannter und respektvoller gelingen kann?

In diesem Kurs bekommst du Impulse für einen neuen Weg – weg von Machtkämpfen, hin zu mehr Verbindung, Klarheit und gegenseitigem Respekt.

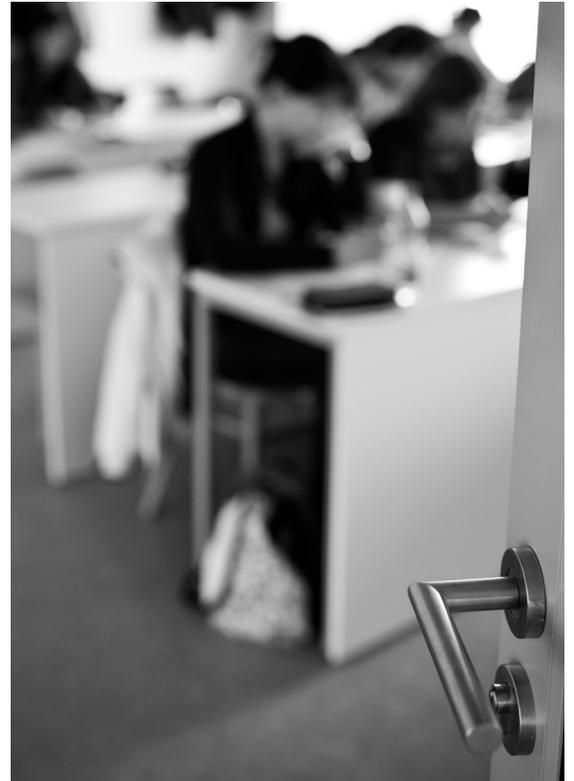
Kursleitung	Jasmin Zurbriggen Dipl. Traumatherapeutin MAS in Personal Leadership & Kommunikation Dipl. Kindergärtnerin/Lehrerin kinder-lachen.com	Beginn	Dienstag, 28. Oktober 2025
Teilnehmerzahl	mind. 5 Personen	Anmeldung	schriftlich bis 10. Oktober 2025
		Dauer	2 x dienstags
		Zeit	19.30 – 21.00 Uhr
		Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
		Kursgeld	CHF 150.00 Einzelperson CHF 250.00 Paar



Wenn schon scheitern, dann richtig! Nutze die Fehler deines Lebens, um daran zu wachsen

Niemand ist perfekt – und das ist gut so! Denn weder gelingt uns alles, noch scheitern wir an allem. Was wäre, wenn wir Fehler nicht als Hindernisse, sondern als Sprungbretter für persönliches Wachstum sehen? Genau hier setzen die beiden Kursabende an. Wir gehen auf eine spannende Entdeckungsreise, die zeigt, wie Fehler zur Entwicklung von Talenten und Fähigkeiten beitragen können. Lerne, Fehler als wertvolle Begleiter auf dem Weg zum Erfolg zu betrachten – und nutze Fehler für dein persönliches Wachstum!

Kursleitung	Kilian Salzmann Dipl. Coach SCA und betrieblicher Mentor eidg. FA Tel. 079 329 33 19
Inhalte	Ein neuer Blick auf Fehler: Warum sie unverzichtbar für Lernen und Fortschritt sind. Strategien für einen konstruktiven Umgang mit Misserfolgen. Die Bedeutung von Resilienz und Fehlerfreundlichkeit in Beruf und Alltag. Praktische Übungen zur Reflexion und persönlichen Weiterentwicklung.
Zielgruppe	Der Kurs ist geeignet für alle, die ihre Stärken und Talente weiterentwickeln möchten – sei es im beruflichen oder privaten Umfeld. Besonders wertvoll für alle, die eine positive Fehlerkultur etablieren wollen.
Beginn	Donnerstag, 06. November 2025
Anmeldung	schriftlich bis 24. Oktober 2025
Dauer	2 x donnerstags
Zeit	19.30 – 21.00 Uhr
Ort	Schulhaus OS Bammatta, Zi 501
Kursgeld	CHF 120.00 inkl. Kursunterlagen

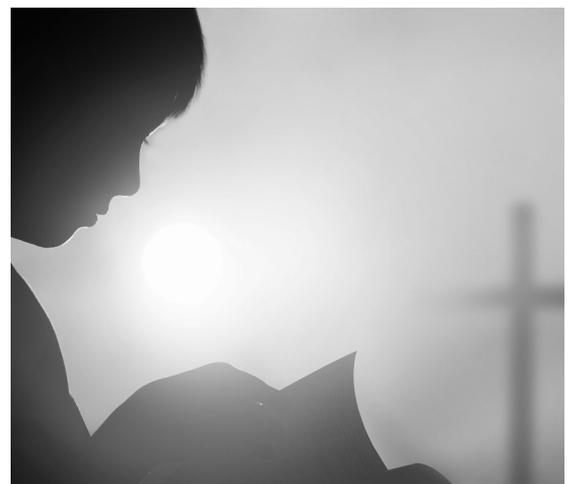


Wo ist der Himmel? Mit Kindern über Sterben, Tod und Trauer sprechen

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	Donnerstag, 13. November 2025
Anmeldung	schriftlich bis 31. Oktober 2025
Dauer	1 x donnerstags
Zeit	19.00 – 22.00 Uhr
Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
Kursgeld	CHF 70.00



Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden

Aktiv gegen Osteoporose Starke Haltung trainieren Kurs A

ausgebucht

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, 18. September 2025
Kursinhalt	Kräftigung der Muskulatur, Rückenschule, Erhalten der Beweglichkeit, Erlernen von einfachen Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen, Gleichgewichtstraining, Alltags Tipps	Anmeldung	schriftlich bis 05. September 2025
Mitbringen	Bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe, 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, 03. November 2025
Teilnehmerzahl	max. 8 Personen	Anmeldung	schriftlich bis 24. Oktober 2025
Mitbringen	Yogamatte und Decke	Dauer	6 x montags
		Zeit	19.00 – 20.00 Uhr
		Ort	Gebäude Rotten, 2. 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, 01. September 2025 Dienstag, 02. September 2025
Anmerkung	Die Anmeldung ist für ein Jahr verbindlich. (Rücktritt siehe Seite 3)	Anmeldung	schriftlich bis 22. August 2025



Dauer	Jahreskurs (30 Lektionen)
Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
Kursgeld	CHF 420.00

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

In den Feldenkrais Gruppenstunden in «Bewusstheit durch Bewegung» werden Sie mündlich durch verschiedene Bewegungsabfolgen geführt. Durch die sanft ausgeführten Bewegungen lernen Sie Ihre Bewegungs- und Spannungsmuster besser kennen und verfeinern Ihre Wahrnehmung. Sie bewegen sich spielerisch und probieren Neues aus. Verspannungen können gelöst und neue, einfachere Bewegungsmöglichkeiten entdeckt werden.

Kursleitung	Sonja Walpen, Feldenkraislehrerin Tel. 078 657 59 33	Beginn	Mittwoch, 03. September 2025
Kursinhalt	Feldenkrais eignet sich für Menschen jeden Alters, die ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden stärken und ihre Lebensqualität verbessern möchten.	Anmeldung	schriftlich bis 22. August 2025
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Kopfunterlage	Dauer	13 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 208.00

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, 09. September 2025
Mitbringen	Yoga- oder Gymnastikmatte, Handtuch, Trinkflasche	Anmeldung	schriftlich bis 22. August 2025
Anmerkung	Die Anmeldung ist für ein Jahr verbindlich. (Rücktritt siehe Seite 3)	Dauer	Jahreskurs (30 Lektionen)
		Zeit	08.00 – 09.00 Uhr
		Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
		Kursgeld	CHF 420.00

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, 03. September 2025
Kursinhalt	Sie erlernen Bewegungsformen aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng. Der Kurs richtet sich an AnfängerInnen und Teilnehmende, die bereits Vorkenntnisse im Qigong haben.	Anmeldung	schriftlich bis 22. August 2025
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke	Dauer	13 x mittwochs
Anmerkung	Der Qigong-Kurs kann auch als Jahreskurs gebucht werden.	Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
		Kursgeld	CHF 208.00
		Kurs A1	
		Zeit	09.00 – 10.00 Uhr
		Kurs B1	
		Zeit	18.00 – 19.00 Uhr
		Kurs C1	
		Zeit	19.15 – 20.15 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 mit Kursassistenz Tel. 078 657 59 33
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 Kleider, Socken oder Gymnastikschuhe



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 10. Oktober 2025 bei der Geschäftsstelle von ERWOplus telefonisch (Tel. 077 481 44 54, erreichbar mittwochs) oder per Mail an info@erwoplus.ch. www.erwoplus.ch

Beginn	Dienstag, 28. Oktober 2025
Anmeldung	schriftlich bis 10. Oktober 2025
Dauer	7 x dienstags
Zeit	18.00 – 19.00 Uhr
Ort	Zentrum Missione, Saal Blatten
Kursgeld	CHF 70.00

Rücken-Fit ausgebucht

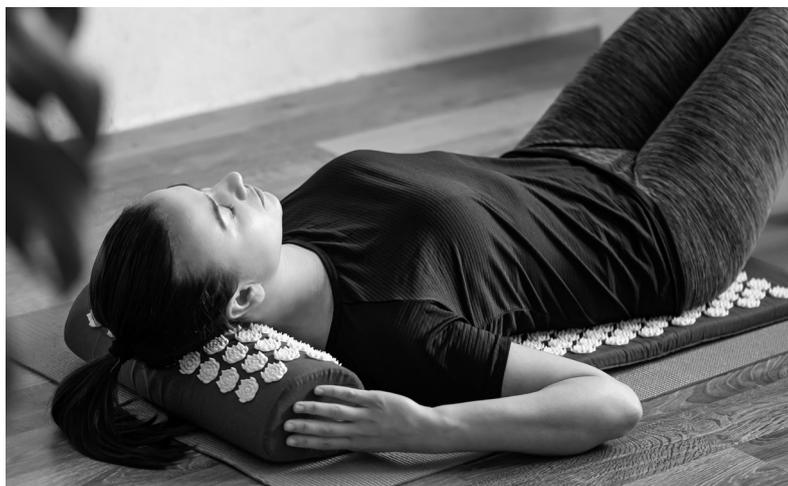
Unser Rücken wird im Alltag viel gefordert und ist vielen Belastungen ausgesetzt. Rückenschmerzen sind vielfältig und betreffen sehr viele Menschen. Geben Sie deshalb Rückenschmerzen keine Chance und lernen Sie Ihren Rücken im Stehen, Sitzen sowie im Liegen zu stärken, gezielt zu belasten und ihn mit 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, 18. September 2025
Anmeldung	schriftlich bis 05. September 2025
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

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, 11. September 2025
Anmeldung	schriftlich bis 29. August 2025
Dauer	5 x donnerstags
Zeit	19.00 – 20.00 Uhr
Ort	UG Gemeindebibliothek
Kursgeld	CHF 90.00

Yogakurs Kurs A ausgebucht

Unterrichtet wird eine Mischung zwischen klassischem Hatha Yoga und 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, 30. September 2025
Mitbringen	Bequeme, lockere Kleidung (z. B. Trainer), Decke, rutschfeste Yogamatte	Anmeldung	schriftlich bis 12. September 2025
Anmerkung	Die Anmeldung ist für ein Jahr verbindlich. (Rücktritt siehe Seite 3)	Dauer	Jahreskurs (24 Lektionen)
		Zeit	19.45 – 21.00 Uhr
		Ort	UG Gemeindebibliothek
		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 (30 Lektionen)
Anmerkung	Die Anmeldung ist für ein Jahr verbindlich. (Rücktritt siehe Seite 3)	Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
		Kursgeld	CHF 420.00
Beginn	Montag, 01. September 2025	Kurs A1	
	Dienstag, 02. September 2025	Zeit	Montag, 20.20 – 21.20 Uhr
Anmeldung	schriftlich bis 22. August 2025	Kurs B1	
		Zeit	Dienstag, 19.00 – 20.00 Uhr
		Kurs C1	
		Zeit	Dienstag, 20.00 – 21.00 Uhr

Kreativität und Musik

Bildhauen im Kleinformat

Zu sich selbst kommen durch meditatives Arbeiten am Stein.

Kursleitung	Klara Ittig mit Kursassistenz
Kursinhalt	In diesem Kurs werden handgrosse Steatite (Speckstein) mit Raspeln und Schleifpapier bearbeitet. Nach und nach entsteht eine Skulptur. Dabei entsteht unsere Form, denn wir können nur das sichtbar werden lassen, was schon in uns vorhanden ist.
Teilnehmerzahl	max. 5 Personen mind. 5 Personen
Beginn	Dienstag, 30. September 2025
Anmeldung	schriftlich bis 12. September 2025
Dauer	5 x dienstags
Zeit	18.00 – 20.00 Uhr
Ort	Schulhaus Turmmatta, UG
Kursgeld	CHF 100.00 inkl. Material



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 12. September 2025 bei der Geschäftsstelle von ERWOplus telefonisch (Tel. 077 481 44 54, erreichbar mittwochs) oder per Mail an info@erwoplus.ch. www.erwoplus.ch

Klangmassage Klangerlebnis für Körper und Geist ohne Körperberührung Kurs A

Klangmassage? Mit Muskelmassage hat dies nichts zu tun, sondern nur mit Klang. Lass dich verwöhnen und entspanne dich im Klangerlebnis durch Klangschalen, Stimmgabeln, Gongs, Trommeln, Walliser Hackbrettklängen und spüre die Wirkung der Instrumente auf deinen Körper. Lass dich von Klängen berieseln und spüre die Energie und die Kraft der Schwingung, löse Verspannungen und stärke deinen inneren Frieden. Ein Genuss für Körper und Geist – ein Geschenk für dich und dein Selbst.

Kursleitung	Ephraim Salzmann Musiker und Leiter für entwicklungsorientierte Musik Tel. 077 409 51 42 email@spillrüm.ch	Beginn	Mittwoch, 03. September 2025
		Anmeldung	schriftlich bis 22. August 2025
		Dauer	2 x mittwochs
		Zeit	19.00 – 20.30 Uhr
		Ort	Spielraum, Kiesweg 8, Naters
		Kursgeld	CHF 80.00 Einzelperson CHF 140.00 Paar

Musikerlebnis für Erwachsene Kurs A

Erlebe die Ur-Kraft der Trommeln – ein Trommelabend für alle. Gemeinsam spielen wir auf Trommeln und Instrumenten aus der ganzen Welt. In der Gruppe entdeckst du die Musik und den Puls in dir mittels der stärkenden Kraft der Trommeln. Spiel und Spass für alle. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Lass Dich überraschen, wieviel Musik in dir steckt mittels leistungsfreier Musik.

Kursleitung	Ephraim Salzmann Musiker und Leiter für entwicklungsorientierte Musik Tel. 077 409 51 42 email@spillrüm.ch	Beginn	Dienstag, 16. September 2025
		Anmeldung	schriftlich bis 29. August 2025
		Dauer	4 x dienstags
		Zeit	19.00 – 20.30 Uhr
		Ort	Spielraum, Kiesweg 8, Naters
		Kursgeld	CHF 160.00 Einzelperson CHF 280.00 Paar

Nähen

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

Kursleitung	Manuela Wyssen-Wyss Damenschneiderin manuelawysen@gmx.ch
Kursinhalt	Freies Nähen wie z. B. Neuanfertigungen, Änderungen, Flickarbeiten ...
Mitbringen	Nähmaschine mit Zubehör (Materialliste folgt)
Anmerkung	Eine Overlock (Faden inklusive) steht zur Verfügung
Teilnehmerzahl	max. 5 Personen mind. 3 Personen
Ort	Gebäude Rotten, EG
Kursgeld	CHF 475.00
Dauer	10 x donnerstags
Zeit	19.00 – 21.30 Uhr

Kurs A

Beginn	Donnerstag, 04. September 2025
Anmeldung	schriftlich bis 22. August 2025

Kurs B

Beginn	Donnerstag, 04. Dezember 2025
Anmeldung	schriftlich bis 20. November 2025



Nähen Upcycling Korbprojekt

Wir machen einen Korb aus Stoffresten (Grösse und Stoffkombination wählbar). Dieser ist nutzbar für Unterhosen, Pflanzen, Toilettenartikel.

Kursleitung	Melanie Ammann mit Kursassistentz
Kursinhalt	Wir lernen, die Nähmaschine einfädeln (fakultativ), die wichtigsten Funktionen der Nähmaschine kennen, eine gerade Naht/Linie nähen, Ecken nähen.
Teilnehmerzahl	max. 10 Personen mind. 5 Personen
Beginn	Donnerstag, 13. November 2025
Anmeldung	schriftlich bis 23. Oktober 2025
Dauer	3 x donnerstags
Zeit	18.00 – 20.00 Uhr
Ort	Schulhaus OS Bammatta, Zi 120
Kursgeld	CHF 60.00 inkl. Material



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 23. Oktober 2025 bei der Geschäftsstelle von ERWOplus telefonisch (Tel. 077 481 44 54, erreichbar mittwochs) oder per Mail an info@erwoplus.ch. www.erwoplus.ch

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.

«ChochträFF» – Walliser Genuss hautnah erleben

Tauche ein in die Welt der echten Walliser Küche und erlebe einen Abend voller Geschmack, Gemeinschaft und Genuss. Zusammen kochen und geniessen wir dieses leckere 3-Gang-Menü.

Kursleitung	Flavia Salzgeber, Ernährungstrainerin SHS Tel. 078 749 80 12 flavia@flowfood.ch	Beginn	Mittwoch, 29. Oktober 2025
Mitbringen	Kochschürze und Schreibzeug	Anmeldung	schriftlich bis 10. Oktober 2025
Menü	Tatar vom Rarner Eglifilet auf Birnen Carpaccio, Flavias CholeraChüöchu, cremiges Aprikosen Meringue Dessert	Dauer	1 x mittwochs
Teilnehmerzahl	max. 12 Personen mind. 4 Personen	Zeit	18.30 – 21.30 Uhr
		Ort	Schulhaus OS Bammatta, Zi 114
		Kursgeld	CHF 55.00 (3-Gang-Menü, Getränke und Unterlagen)

Fusion Kochkurs

Kursleitung	Jessica Albrecht, Köchin Tel. 079 368 24 23	Ort	Schulhaus OS Bammatta, Zi 114
Teilnehmerzahl	max. 8 Personen mind. 6 Personen	Kursgeld	CHF 55.00 (CHF 30.00 Essenskosten sind bar an die Kursleitung zu entrichten)

Hinweis Bitte bringen Sie Ihre eigene Schürze und gegebenenfalls ihr Lieblingswerkzeug (Messer usw.) mit. Alle weiteren Utensilien und Zutaten werden gestellt. Bei Fragen zu Allergien oder Unverträglichkeiten kontaktieren Sie bitte die Kursleitung im Voraus.

Alpine Highlands – Wallis und Schottland vereint

Erleben Sie die rustikale Küche der schottischen Highlands in Kombination mit traditionellen Walliser Spezialitäten. Gemeinsam bereiten wir herzhaft und wärmende Gerichte zu, die typische Zutaten beider Regionen vereinen. Ob deftige Eintöpfe, würzige Käsespezialitäten oder süsse Leckereien – dieser Kurs lädt zum Entdecken und Geniessen ein.

Kurs A	
Beginn	Mittwoch, 17. September 2025
Anmeldung	schriftlich bis 05. September 2025
Dauer	1 x mittwochs
Zeit	18.00 – 22.00 Uhr

Alpine Highlands – Die vegetarische Edition

Lassen Sie sich von der herzhaften, fleischlosen Küche der Alpen und Highlands inspirieren! Wir kreieren aromatische vegetarische Gerichte mit regionalen Zutaten aus dem Wallis und Schottland. Ob traditionelle Kartoffelgerichte, würzige Käsevariationen oder süsse Spezialitäten – entdecken Sie neue Geschmackskombinationen, die ganz ohne Fleisch auskommen.

Kurs B	
Beginn	Donnerstag, 18. September 2025
Anmeldung	schriftlich bis 05. September 2025
Dauer	1 x donnerstags
Zeit	18.00 – 22.00 Uhr

Wallis trifft Indien – Alpenküche mit exotischen Aromen

Entdecken Sie eine einzigartige Kombination aus würzigen indischen Aromen und traditionellen Walliser Spezialitäten! In diesem Kurs verschmelzen herzhafte Gerichte aus den Bergen mit den exotischen Gewürzen Indiens. Ob raffinierte Currys, orientalisches inspirierte Rösti oder süsse Desserts mit Kardamom – wir kreieren kreative Gerichte, die die Alpenküche neu definieren.

Kurs C

Beginn	Mittwoch, 24. September 2025
Anmeldung	schriftlich bis 12. September 2025
Dauer	1 x mittwochs
Zeit	18.00 – 22.00 Uhr

Wein Degustationskurs

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
Teilnehmerzahl	max. 10 Personen mind. 4 Personen
Beginn	Donnerstag, 06. November 2025
Anmeldung	schriftlich bis 24. Oktober 2025
Dauer	5 x donnerstags
Zeit	19.30 – 21.00 Uhr
Ort	Schlossweg 13, Naters
Kursgeld	CHF 250.00



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

VORSCHAU KURSE 2026

	Beginn	Dauer	Kosten
Digitale Welt			
Umgang mit digitalen Medien	Do, 09.04.2026	2 x donnerstags, 19.00– 21.00 Uhr	100.00/180.00
Persönliche Bildung			
Miteinander statt Gegeneinander	Di, 17.03.2026	2 x dienstags, 19.30 – 21.30 Uhr	150.00/250.00
Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden			
Aktiv gegen Osteoporose Kurs B	Do, 12.02.2026	12 x donnerstags, 10.00 – 11.00 Uhr	144.00
Autogenes Training Kurs B	Mo, 09.03.2026	6 x montags, 19.00 – 20.00 Uhr	150.00
BBP – Bauch-Beine-Po Kurse A2, B2, C2	Mo, 19.01./Di 20.01.2026	15 x montags, 18.00/ dienstags, 17.00/18.00	210.00
Feldenkrais Gruppenstunden Kurs B	Mi, 21.01.2026	15 x mittwochs, 10.15 – 11.15 Uhr	240.00
Pilates Kurs B	Di, 27.01.2026	15 x dienstags, 08.00 – 09.00 Uhr	210.00
Qigong Kurs A2, B2 und C2	Mi, 21.01.2026	15 x mittwochs, 09.00/18.00/19.15 Uhr	240.00
Rücken-Fit Kurs A2, B2 und C2	Do, 12.02.2026	12 x donnerstags, 09.00/18.00/19.00 Uhr	144.00
Yogakurs Kurs B	Di, 03.02.2026	12 x dienstags, 19.45 – 21.00 Uhr	192.00
Yoga für Alle 	Mo, 23.03.2026	6 x montags, 17.30 – 18.30 Uhr	60.00
Zumba Kurs A2, B2 und C2	Mo, 19.01./Di 20.01.2026	15 x montags 20.20/ dienstags 19.00/20.00	210.00
Kreativität und Musik			
Das Leben – eine Reise 	Di, 10.03.2026	3 x dienstags, 18.00 – 20.00 Uhr	60.00
Klangmassage Kurs B	Mi, 22.04.2026	2 x mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr	80.00/140.00
Musikerlebnis für Erwachsene Kurs B	Di, 17.03.2026	4 x dienstags, 19.00 – 20.30 Uhr	160.00/280.00
Nähen Kurs C	Do, 26.03.2026	10 x donnerstags, 19.00 – 21.30 Uhr	475.00
Genuss und Küche			
Asiatische Küche	Mo, 23.03.2026	2 x montags, 18.00 – 21.00 Uhr	100.00
«ChochträFF» – Kochen für die Augen	Mi, 29.04.2026	1 x mittwochs, 18.30 – 21.30 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		