

Erwachsenenbildung



INHALTSVERZEICHNIS

Allgemeine Hinweise	2	Pilates	5
Kursdaten	2	Qigong	5
Kursgeld/Rückerstattungen/Versicherung	2	Rücken-Fit	5
Anmeldung	2	Yogakurs	6
		Yoga für Alle	6
		Zumba	6
Digitale Welt	2		
Umgang mit digitalen Medien	2		
Persönliche Bildung	3	Kreativität und Musik	7
Miteinander statt Gegeneinander	3	Biographiearbeit	7
		Klangmassage	7
		Musikerlebnis & Trommelabend für Erwachsene	7
		Nähen	8
Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden	3		
Aktiv gegen Osteoporose	3	Genuss und Küche	8
Autogenes Training und mentale Entspannungstechniken	4	Asiatische Küche	8
BBP – Bauch-Beine-Po	4	«ChochträFF» – Kochen für die Augen	8
Feldenkrais Gruppenstunden	4		

Allgemeine Hinweise

Kursdaten

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

Schulferien 2026

Sportferien	20.02.2026 – 09.03.2026
Ostern	02.04.2026 – 07.04.2026
Maiferien	08.05.2026 – 18.05.2026

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
Bahnhofstrasse 9a, 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.

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.

Digitale Welt

Umgang mit digitalen Medien

Mit dem Tablet, Laptop und Computer und vor allem mit dem Handy lassen sich kinderleicht Bilder, Texte, Fotos und Videos erstellen und mit Freunden und Verwandten über das Internet verbreiten und teilen. Doch was steckt dahinter? Wo sind die Stolpersteine und Gefahren im Umgang mit unseren digitalen Medien?

Kursleitung	Christian Schnidrig
	Softwareentwickler
Kursinhalt	An zwei Kursabenden beleuchten wir gemeinsam die Risiken. Angefangen von der Handy-Sicherheit über Nachrichtenapps wie Whatsapp und Threema zu den sozialen Netzwerken wie Facebook und Tiktok. Was gilt es zu beachten – welche Hilfsmittel gibt es?
Beginn	Donnerstag, 09. April 2026
Anmeldung	schriftlich bis 27. März 2026
Dauer	2 x donnerstags
Zeit	19.00 – 21.00 Uhr
Ort	Schulhaus Turmmatta, UG
Kursgeld	CHF 100.00 Einzelperson CHF 180.00 Paar



Persönliche Bildung

Miteinander statt Gegeneinander Kommunikation, die Brücken baut

Wünschst du dir in der Familie oder auf der Arbeit weniger Konfliktsituationen? Möchtest du Konflikte achtsam lösen können? Oder bist du grundsätzlich an der Einführung und Anwendung der gewaltfreien Kommunikation interessiert?

Kursleitung	Jasmin Zurbriggen Dipl. Traumatherapeutin MAS in Personal Leadership & Kommunikation Dipl. Kindergärtnerin/Lehrerin kinder-lachen.com
Teilnehmerzahl	mind. 5 Personen
Beginn	Dienstag, 17. März 2026
Anmeldung	schriftlich bis 06. März 2026
Dauer	2 x dienstags
Zeit	19.30 – 21.30 Uhr
Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
Kursgeld	CHF 150.00 Einzelperson CHF 250.00 Paar



Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden

Aktiv gegen Osteoporose Starke Haltung trainieren Kurs B

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
Kursinhalt	Kräftigung der Muskulatur, Rückenschule, Erhalten der Beweglichkeit, Erlernen von einfachen Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen, Gleichgewichtstraining, Alltagstipps
Mitbringen	Bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe/Socken, Matte
Beginn	Donnerstag, 12. Februar 2026
Anmeldung	schriftlich bis 23. Januar 2026
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 B

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, 09. März 2026
Teilnehmerzahl	max. 8 Personen	Anmeldung	schriftlich bis 20. Februar 2026
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, Fitnessinstrukturin
Tel. 078 605 48 23



Beginn Montag, 19. Januar 2026
Dienstag, 20. Januar 2026
Anmeldung schriftlich bis 09. Januar 2025
Dauer 15 Lektionen (Jahreskurs)
Ort Gebäude Rotten, 1. OG
Kursgeld CHF 210.00

Kurs A2
Zeit Montag, 18.00 – 19.00 Uhr
Kurs B2
Zeit Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Kurs C2
Zeit Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr

Feldenkrais Gruppenstunden – Bewusstheit durch Bewegung Kurs B

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, 21. Januar 2026
Kursinhalt	Feldenkrais eignet sich für Menschen jeden Alters, die ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden stärken und ihre Lebensqualität verbessern möchten.	Anmeldung	schriftlich bis 09. Januar 2026
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Kopfunterlage	Dauer	15 x mittwochs
		Zeit	10.15 – 11.15 Uhr
		Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
		Kursgeld	CHF 240.00

Pilates Kurs B

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, Pilatesinstrukturin Tel. 079 474 46 83	Beginn Anmeldung Dauer Zeit Ort Kursgeld	Dienstag, 27. Januar 2026 schriftlich bis 16. Januar 2026 15 x dienstags 08.00 – 09.00 Uhr Gebäude Rotten, 1. OG CHF 210.00
Mitbringen	Yoga- oder Gymnastikmatte, Handtuch, Trinkflasche		

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 Anmeldung Dauer Ort Kursgeld	Mittwoch, 21. Januar 2026 schriftlich bis 09. Januar 2026 15 x mittwochs Gebäude Rotten, 1. OG CHF 240.00
Kursinhalt	Sie erlernen Bewegungsformen aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng. Der Kurs richtet sich an AnfängerInnen und Teilnehmende, die bereits Vorkenntnisse im Qigong haben.		
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke	Kurs A2 Zeit	09.00 – 10.00 Uhr
		Kurs B2 Zeit	18.00 – 19.00 Uhr
		Kurs C2 Zeit	19.15 – 20.15 Uhr

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 beladen und ihn mit Entspannungsübungen zu lockern.

Kursleitung	Liselotte Nanzer, dipl. Physiotherapeutin Tel. 078 797 11 88	Beginn Anmeldung Dauer Ort Kursgeld	Donnerstag, 12. Februar 2026 schriftlich bis 23. Januar 2026 10 x donnerstags Gebäude Rotten, 1. OG CHF 120.00
Kursinhalt	In diesem Kurs lernen Sie, den Rücken im Alltag richtig zu beladen (Heben, Tragen ...). Mit verschiedenen Hilfsmitteln werden Sie den Rücken kräftigen, mobilisieren und dehnen.		
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Matte	Kurs A2 Zeit	09.00 – 10.00 Uhr
		Kurs B2 Zeit	18.00 – 19.00 Uhr
		Kurs C2 Zeit	19.00 – 20.00 Uhr

Yogakurs Kurs B

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 Anmeldung Dauer Zeit Ort Kursgeld	Dienstag, 03. Februar 2026 schriftlich bis 23. Januar 2026 12 x dienstags 19.45 – 21.00 Uhr UG Gemeindebibliothek CHF 192.00
Mitbringen	Bequeme, lockere Kleidung (z. B. Trainer), Decke, rutschfeste Yogamatte		

Yoga für Alle

Yoga ist für alle Menschen möglich und eine Bereicherung. Yoga hilft uns, abzuschalten, zu entspannen und bei sich selbst anzukommen. Durch einfache und langsam ausgeführte Yogahaltungen 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 mit Kursassistenz 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 13. März 2026 bei der Geschäftsstelle von ERWOplus telefonisch (Tel. 077 481 44 54, erreichbar mittwochs) oder per Mail an info@erwoplus.ch. www.erwoplus.ch

Kursleitung	Stefanie Ammann mit Kursassistenz Tel. 079 367 71 98	Beginn Anmeldung Dauer Zeit Ort Kursgeld	Montag, 23. März 2026 schriftlich bis 13. März 2026 6 x montags 17.30 – 18.30 Uhr Zentrum Mission, Saal Blatten CHF 60.00
Mitbringen	Bequeme, lockere Kleidung (z. B. Trainer), Decke, rutschfeste Yogamatte		

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
Beginn	Montag, 19. Januar 2026

Anmeldung	Dienstag, 20. Januar 2026 schriftlich bis 09. Januar 2026
-----------	--------------------------------------------------------------

Dauer	15 Lektionen
Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
Kursgeld	CHF 210.00

Kurs A2

Zeit Montag, 20.20 – 21.20 Uhr

Kurs B2

Zeit Dienstag, 19.00 – 20.00 Uhr

Kurs C3

Zeit Dienstag, 20.00 – 21.00 Uhr

Kreativität und Musik

Das Leben – eine Reise Biographiearbeit

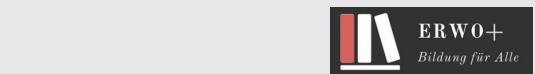
Welche Erinnerungen und welche Bilder steigen aus deiner Kindheit hoch? Welche Situationen hast du in deinem Leben bereits gemeistert? Wieviel Wärme bringst du für dich und dein Handeln/Tun auf? Welche Ereignisse in deinem bisherigen Leben sind für dich besonders wichtig?

Kursleitung Lucie Kniel-Fux und Eva Maria Imboden

Kursinhalt Achtsam gehen wir mit Erinnerungsnestern um. Allein und in der Gruppe erkunden wir unsere Lebensgeschichten. Wir sind offen dafür, wohin uns die nächsten Schritte führen.

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 13. Februar 2026 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, 10. März 2026

Anmeldung schriftlich bis 13. Februar 2026

Dauer 3 x dienstags

Zeit 18.00 – 20.00 Uhr

Ort Schulhaus PS Bammatta, EG, Zi 3

Kursgeld CHF 60.00 inkl. Material

Klangmassage Klangerlebnis für Körper und Geist ohne Körperberührung Kurs B

Klangmassage? Mit Muskelmassage hat dies nichts zu tun, sondern nur mit Klang. Lass dich verwöhnen und entspanne dich im Klang-erlebnis 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

Teilnehmerzahl max. 7 Personen

Beginn Mittwoch, 22. April 2026

Anmeldung schriftlich bis 10. April 2026

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 & Trommelabend für Erwachsene Kurs B

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

Teilnehmerzahl max. 7 Personen

Beginn Dienstag, 17. März 2026

Anmeldung schriftlich bis 06. März 2026

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 Kurs C

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

Kursleitung	Manuela Wyssen-Wyss Damenschneiderin manuelawyssen@gmx.ch	Beginn Anmeldung Dauer Zeit Ort Kursgeld	Donnerstag, 26. März 2026 schriftlich bis 13. März 2026 10 x donnerstags 19.00 – 21.30 Uhr Gebäude Rotten, EG CHF 475.00
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		

Genuss und Küche

Asiatische Küche

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 Anmeldung Dauer Zeit Ort Kursgeld	Montag, 23. März 2026 schriftlich bis 06. März 2026 2 x montags 18.00 – 21.00 Uhr Schulhaus OS Bammatta, Zi 114 CHF 60.00 (CHF 40.00 Essens- kosten sind bar an die Kursleitung zu entrichten)
Kochprogramm	Gebratene gelbe Nudeln mit Poulet (23. März) Frühlingsrollen (30. März)		
Teilnehmerzahl	max. 10 Personen mind. 6 Personen		

«ChochträFF» – Kochen für die Augen

Bei diesem besonderen ChochträFF dreht sich alles um Lebensmittel, die nicht nur schmecken, sondern auch deine Augen stärken. Zusammen kochen und geniessen wir dieses leckere 3-Gang-Menü.

Kursleitung	Flavia Salzgeber Ernährungstrainerin SHS Tel. 078 749 80 12 flavia@flowfood.ch	Beginn Anmeldung Dauer Zeit Ort Kursgeld	Mittwoch, 29. April 2026 schriftlich bis 17. April 2026 1 x mittwochs 18.30 – 21.30 Uhr Schulhaus OS Bammatta, Zi 114 CHF 55.00 (3-Gang-Menü, Getränke und Unterlagen)
Mitbringen	Kochschürze und Schreibzeug		
Menü	Spinat-Roulade mit Kräutermousse, Tagliatelle an cremiger Brokkoli-Lachs-Sauce, Himbeer-Amaretti-Traum		
Teilnehmerzahl	max. 12 Personen mind. 6 Personen		

Impressum

INFO erscheint

6 bis 8 Mal pro Jahr
50. Jahrgang, Januar 26

Auflage 5'400 Exemplare

INFO geht gratis an
alle Haushalte von Naters

Herausgeberin

Gemeinde Naters
Bahnhofstrasse 9a
3904 Naters
info@naters.ch
www.naters.ch

Redaktion

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

Druck

Kuvertdruck Zurwerra AG
www.kuvertdruckzurwerra.ch
Gestaltung
werbstatt Sara Meier
www.werbstatt.net



Naters
european energy award

Kontakt INFO

Gemeinde Naters, Bahnhofstrasse 9a, 3904 Naters
Tel. 027 922 75 75, Fax 027 922 75 65