

Freizeitkurse für Erwachsene 2019/20

Kurs 1 Relief und Schale aus weichem Arvenholz schnitzen

Aus weichem, fein duftenden Arvenholz lernen Sie eine Schale oder ein Relief zu schnitzen. Die Schale kann zB. eine ovale, runde, Stern oder Herz Form sein. Das Relief kann zB. ein Tier oder Symbol etc. sein. Als gelernte Steinbildhauerin zeige ich Ihnen die Grundtechniken des Schnitzens mit Schnitzmeissel und Hammer.

Kursleitung: Vera Hasler
Kursdauer: 2 x Montagabend, 19.00 – 22.00 Uhr
Kursdaten: 16.09 und 23.09.2019
Kursort: Werkraum, Schulhaus Hatzenbühl, Nürens Dorf
Kurskosten: Fr. 60.00 exkl. Material Fr. ca. Fr. 30.00

Kurs 2 5 Bilder malen, Wege in die Abstraktion - Mischtechnik

Für Anfänger und Fortgeschrittene mit Freude am Experimentieren.
Unter fachkundiger Anleitung wird Ihnen in diesem Workshop gezeigt wie unterschiedliche Strukturen/Brüche/Risse/überlappende Farbschichten ins Bild gebracht werden. Dies kann mit verschiedenen Spachtelmassen auf Natur- und Kunststoffbasis, mit flüssigen und pastosen Farben erreicht werden. Es wird auf jeden einzelnen Teilnehmer individuell eingegangen. Bilder: 2x40/40, 2x40/50, 1x40/60 (diese können gut einzeln senkrecht oder quer oder auch kombiniert werden).

Kursleitung: Marianne Fritschi und Annegret Johannismann
Kursdauer: 1 x Freitagabend 18.00 – 22.00 Uhr, 1 x Samstag 10.00 – 17.00 Uhr und 1 x Sonntag 10.00 – 17.00 Uhr (1 Std Pause über Mittag)
Kursdaten: 18.10, 19.10 und 20.10.2019
Kursort: Naturkundezimmer, Schulhaus Hatzenbühl, Nürens Dorf
Kurskosten: Fr. 160.00 exkl. Material Fr. 100.00 (für 5 Leinwände inkl. Farben und Malutensilien)
Mitbringen: Malkleidung, Putzlappen, Haushaltspapierrolle, kleine Plastikbecher zB Joghurtbecher, grosses Wasserglas, Föhn.

Kurs 3 Originelle Explosionsbox basteln

Möchten Sie etwas Spezielles verschenken und sind Ihnen normale Glückwunschkarten zu langweilig? Falls ja zeige ich Ihnen gerne meine neuste Kreation. Dabei handelt es sich um eine 3D-Karte, welche keine Wünsche mehr offen lässt. Diese 3D Karte nennt sich „Explosionsbox“ und lässt alle Bastelherzen höher schlagen. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Gerne zeige ich Ihnen Schritt für Schritt, wie man diese Box erstellt. Ich freue mich Sie kennen zu lernen und mit Ihnen ihre persönliche Box zu basteln.

Kursleitung: Violeta Ehrler
Kursdauer: 09.30 – 14.00 Uhr
Kursdatum: 26.10.2019
Kursort: Schulhaus Hatzenbühl, Naturkundezimmer
Kurskosten: Fr. 35.00 exkl. Material ca. Fr: 10.00

Kurs 4 Kleidernähen (Winterkurs)

Nähen unter fachkundiger Leitung der Handarbeitslehrerin. Schnittmuster erstellen, Kleider nähen, wie Sie es wünschen. Individuell für Anfänger oder Fortgeschrittene. Es stehen moderne Näh- und Overlockmaschinen zur Verfügung.

Kursleitung: Gaby Heidecke, Handarbeitslehrerin
Kursdauer: 6 x Montagabend, 19.00 – 21.50 Uhr
Kursdaten: 28.10, 11.11, 25.11, 09.12.2019
13.01, und 27.01.2020
Kursort: Handarbeitszimmer, Schulhaus Hatzenbühl, Nürensdorf
Kurskosten: Fr. 170.00 exkl. Material

Kurs 5 Einführung- und Grundtraining in der Faszienrollmassage und Schmerzfreiübungen nach Liebscher und Bracht

Die einfach zu erlernenden Übungen helfen die verklebten Faszien und verkürzten Muskeln durch Bewegen, gezieltes Dehnen und Rollen auszugleichen. Achtsamkeitsübungen helfen, sich wieder besser wahrzunehmen und Körpersignale deuten zu lernen. Das Faszien Training mit Bewegung ermöglicht jedem, egal welchen Alters, ob trainiert oder untrainiert – täglich und überall den Körper geschmeidiger zu halten. Ziel ist es, dass Sie sich bewusster, leichter und schmerzfreier bewegen können und dass Sie sich überall und jederzeit selber helfen können! Wollen Sie mehr Lebensqualität, Beweglichkeit, Achtsamkeit und Lebensfreude? Regelmässigkeit ist erforderlich für den Erfolg und gemeinsam macht es viel mehr Spass als alleine!

Kursleitung: Sandra Waldspurger, Körpertherapeutin und Coach
Kursdauer: 7 x Montagabend, 19.00 – 20.00 Uhr
Kursdaten: 28.10, 04.11, 11.11, 18.11, 25.11, 02.12 und 09.12.2019
Kursort: Spiegelsaal, Schulhaus Hatzenbühl, Nürensdorf
Kurskosten: Fr. 70.00 exkl. Material

Kurs 6 Yoga bei Brigitte (Winterkurs)

Yoga, eine uralte und zugleich moderne Übungspraxis, die den Menschen auf vielfältigen Ebenen anspricht. Auf der körperlichen Ebene gewinnst du Kraft und Beweglichkeit, die Atemübungen schenken Ausgleich und neue Energie und meditativen Übungen führen zu innerer Ruhe.

Kursleitung: Brigitte Bühlmann Pastori, Dipl. Yogalehrerin
Kursdauer: 17 x Donnerstagabend, 18.15 – 19.30 Uhr
Kursdaten: 31.10, 07.11, 14.11, 21.11, 28.11, 05.12.2019
09.01, 16.01, 23.01, 30.01, 20.02, 27.02, 05.03, 12.03, 19.03, 26.03 und 02.04.2020
Kursort: Raum für Yoga, Jakob-Spaltensteinstrasse 12, 8303 Bassersdorf
Mitbringen: Bequeme Kleider
Kurskosten: Fr. 210.00 exkl. Material

Kurs 7 Yin Yoga – Die Kunst des Geschehen lassens

Yin Yoga ist ein ruhiger meditativer Yoga Stil mit einer starken Tiefenwirkung. Wir tauchen ein in eine langsame Art des Praktizierens und verweilen jeweils einige Minuten in einer Yogastellung, vor allem in liegenden Asanas. Yin Yoga hat eine heilsame Wirkung auf Gelenke und Faszien. Das lange, entspannte Verweilen in den Asanas öffnet und dehnt das Bindegewebe im Körper und die kompakteren Strukturen um die Gelenke passiv. Auf energetischer Ebene beeinflusst Yin Yoga das Meridiansystem und erzeugt einen Zustand von Weite und Leichtigkeit. Yin Yoga wirkt erfrischend, ausgleichend und beruhigend auf Körper, Geist und Seele.

Kursleitung: Brigitte Bühlmann Pastori, Dipl. Yogalehrerin
Kursdauer: 17 x Donnerstagabend, 16.45 – 18.00 Uhr
Kursdaten: 31.10, 07.11, 14.11, 21.11, 28.11, 05.12.2019
09.01, 16.01, 23.01, 30.01, 20.02, 27.02, 05.03, 12.03, 19.03, 26.03 und 02.04.2020
Kursort: Raum für Yoga, Jakob-Spaltensteinstrasse 12, 8303 Bassersdorf
Mitbringen: Bequeme Kleidung
Kurskosten: Fr. 210.00

Kurs 8 Silberschmuck selber gestalten

Art Clay ist eine weiche Masse aus Silberstaub, Bindemittel und Wasser. Wer gerne Silberschmuck trägt und gerne kreativ ist, wird seine wahre Freude haben an den vielen Gestaltungsmöglichkeiten mit diesem Material. Diese weiche Silber-tonmasse kann man modellieren, prägen, auswallen und ausstechen. So hat man fast unbegrenzte Möglichkeiten sein ganz persönliches Schmuckstück zu gestalten. Mit Perlen, Zirkonien und Edelsteinen kann man diesem auch noch ein Highlight setzen. Während einem feinen Mittagessen wird das fertige Schmuckstück bei ca. 800° gebrannt, wobei das Bindemittel und das Wasser verdampft und das reine Silber zurück bleibt. Zum Schluss noch gut polieren und fertig ist ihr individuelles Schmuckstück und Sie können ein Schmuckstück aus 99% Silber mit nach Hause nehmen.

Kursleitung: Claudia Anliker
Kursdauer: Samstag 9.00 – 14.30 Uhr
Kursdatum: 02.11.2019
Kursort: Werkraum, Schulhaus Hatzenbühl, Nürensdorf
Mitbringen: Mittagessen
Kurskosten: Fr. 55.00 exkl. Material ca. Fr. 80.00 – 100.00

Kurs 9 Das Arkanum des Heilens – die Paracelsus Medizin

Paracelsus (1493-1541), mittelalterlicher Arzt und Mystiker, war nicht nur kritischer Denker, sondern auch einer der bedeutsamsten Menschen innerhalb der Geschichte der Medizin. Er prägte die abendländische Heilkunst für alle Zeiten, wengleich dies zu seinen Lebzeiten nicht erkannt worden ist. Zahlreiche Kliniken, Apotheken und Schulen sind nach ihm benannt worden, eine ganz naturheilkundliche Richtung orientiert sich an ihm. Sein Wissen ist legendär, sein Wirken bis in die heutige Zeit Vorbild, die Heilungserfolge als Arzt eilten seinem Ruf voraus. Er öffnete sich dem Wissen der Volksheiler und lernte von ihrem Erfahrungsschatz. Kombiniert wurde dieses Wissen durch alchemistische Lehren.

Kursleitung: Serge Hafen, Drogist HF & Dipl. Naturheilpraktiker TEN
Kursdauer: Samstag, 10.00 – ca. 13.00 Uhr, für einen kleinen Imbiss ist gesorgt
Kursdatum: 02.11.2019
Kursort: Dorf-Drogerie Hafen, Klotenerstrasse 8, 8303 Bassersdorf
Kurskosten: Fr. 35.00 exkl. Material ca. Fr. 10.00 inkl. Kleiner Imbiss
Spezielles: Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihr Geburtsdatum sowie Ihr Geburtsort bekannt

Kurs 10 Yoga bei Andrina

Yoga verbindet Körper, Seele und Geist. durch Meditation, Konzentration, Atmung und Bewegung.

Kursleitung: Andrina Barzilay Dietrich, Yogalehrerin in Ausbildung
Kursdauer: 11 x Dienstagabend, 19.45 – 20.45 Uhr
Kursdaten: 05.11, 12.11, 19.11, 26.11, 03.12, 10.12.2019
 07.01, 14.01, 21.01, 28.01 und 04.02.2020
Kursort: Spiegelsaal, Schulhaus Hatzenbühl, Nürens Dorf
Mitbringen: Bequeme Kleider, evtl. (Frottée)-tuch
Kurskosten: Fr. 110.00 exkl. Material

Kurs 11 Sicher Online

Lernen Sie wie man sich Online im Internet sicher bewegt.

Der Kurs beinhaltet folgende Themen

- Suchmaschinen
- Cookies / Verlauf löschen
- Fishing Mails
- Sicherheit entdecken
- Online einkaufen / buchen
- Kreditkarten / Zahlungen im Allgemeinen
- Wie Vorgehen bei Fehler

Kursleitung: Tiziano Rosa, Versicherungsberater
Kursdauer: Dienstag 18.00 – 20.00 Uhr
Kursdatum: 12.11.2019
Kursort: Schulhaus Hatzenbühl, Nürens Dorf
Kurskosten: Fr. 40.00

Kurs 12 Schlossbraui Braukurs

Sie brauen Ihr eigenes Bier, füllen es eine Woche später ab und treffen sich weitere zwei Wochen später zur Degustation.

Kursleitung: Joanna und Adrian Gnos
Daten/Dauer: 19.11.2019 1x Dienstagabend, 18.00 – 22.00 Uhr Theorie und brauen
 29.11.2019 1x Freitagabend, 17.00 – 18.00 Uhr abfüllen
 06.12.2019 1x Freitagabend, ab 17.00 Uhr Flaschen abholen, mitnehmen
 oder gleich degustieren
Kursort: Brauerei Nürens Dorf
Kurskosten: Fr. 46.00 exkl. Material ca. Fr. 29.00 (Bierwurst und Bier/Mineral)

Kurs 13 Suppe und Brot

«Gut Ding will Weile haben»

Unter diesem Motto versucht Elsbeth Reiser für das Suppen kochen und Brot backen zu begeistern. Was man aus guten Zutaten, Zeit und zwei Töpfen zaubern kann, ist unser Thema.

Teig zubereiten, hegen und pflegen bis er in den Ofen kommt und das volle Aroma entwickelt.

Rüsten, schneiden, kochen und Zeit verhilft uns zu einer wunderbaren Suppe.

Kursleitung: Elsbeth Reiser
Kursdauer: Mittwochabend, 18.15 – 22.00 Uhr
Kursdatum: 13.11.2019
Kursort: Schulküche, Schulhaus Hatzenbühl, Nürens Dorf
Kurskosten: Fr. 35.00 exkl. Material ca. Fr. 10.00

Kurs 14 Kristallklangschalenmeditation

Die Traumreise ermöglicht eine tiefe Entspannung, in der wir ganz zur Ruhe und mit unserem Innern, mit unserem Kern in Berührung kommen. Daraus entsteht ein tiefer Friede, der noch lange in den Alltag hinein wirkt. Begleitet wird die innere Reise von den faszinierenden Klängen der Kristallklangschalen, deren Schwingungen unseren Körper, Geist und unsere Seele berühren. Sie regen die Selbstheilungskräfte an, bringen Ruhe, Harmonie und Ausgeglichenheit.

Kursleitung: Theresia Fuchs (Kristallklangschalen), Lydia Graf, (Mediation)
Kursdauer: Donnerstagabend 19.00 – 20.30 Uhr
Kursdatum: 28.11.2019
Kursort: Pfarrhaussaal, Lebernstrasse 10, Nürnberg
Kurskosten: Fr. 25.00 exkl. Material
Mitbringen: Matte und bequeme Kleidung

Kurs 15 Création Praliné

Lassen Sie sich in die süsse Welt der Schokolade entführen und erleben Sie diese fest, flüssig oder auch als Duft in der Nase mit all Ihren Sinnen. Jede/r Kursteilnehmer kreiert eine eigene Sorte und darf am Schluss eine grosse Auswahl an selbst gemachten Pralinen mit nach Hause nehmen. Schön verziert und hübsch verpackt eignen sie sich perfekt als kleine, süsse Weihnachtsgeschenke.

Kursleitung: Seraina Steiger, Hauswirtschaftslehrerin
Kursdauer: Samstagvormittag, 9.00 – 12.30 Uhr
Kursdatum: 07.12.2019
Kursort: Schulküche, Schulhaus Hatzenbühl, Nürnberg
Kurskosten: Fr. 35.00 exkl. Material, ca. Fr. 20.00

Kurs 16 Création Praliné

Lassen Sie sich in die süsse Welt der Schokolade entführen und erleben Sie diese fest, flüssig oder auch als Duft in der Nase mit all Ihren Sinnen. Jede/r Kursteilnehmer kreiert eine eigene Sorte und darf am Schluss eine grosse Auswahl an selbst gemachten Pralinen mit nach Hause nehmen. Schön verziert und hübsch verpackt eignen sie sich perfekt als kleine, süsse Weihnachtsgeschenke.

Kursleitung: Seraina Steiger, Hauswirtschaftslehrerin
Kursdauer: Donnerstagabend, 18.30 – 22.00 Uhr
Kursdatum: 12.12.2019
Kursort: Schulküche, Schulhaus Hatzenbühl, Nürnberg
Kurskosten: Fr. 35.00 exkl. Material, ca. Fr. 20.00

Kurs 17 Bauchtanz

Der Orientalische Tanz (Bauchtanz), eine sehr feminine Tanz Form, stärkt sanft die Muskulatur vor allem der Körpermitte, verleiht eine gute Haltung, verbessert Kondition als auch Beweglichkeit – und macht einfach sehr viel Spass!

Kursleitung: Flurina Poltéra
Kursdauer: 8 x Montag, 18.30 – 19.30 Uhr
Kursdaten: 20.01, 27.01, 03.02, 24.02, 02.03, 09.03, 16.03 und 23.03.2020
Kursort: Spiegelsaal, Schulhaus Hatzenbühl, Nürnberg
Kurskosten: Fr. 80.00 exkl. Material

Kurs 18 Schnupperkurs Brotbacken

«Nimmst du dem Brot die Zeit, nimmst du Ihm die Seele»

Unter diesem Motto versucht Elsbeth Reiser für das Brot backen zu begeistern.

Was man aus gutem Mehl, Zeit und einem Guss Topf zaubern kann, ist eines unserer Themen.

Teige zubereiten, hegen und pflegen bis sie in den Ofen kommen und das volle Aroma entwickeln. Den Abend runden wir mit einem kleinen Apero und etwas selbst gebackenen ab und machen uns nach der «Brotteiletä» auf den Heimweg.

Kursleitung: Elsbeth Reiser
Kursdauer: Mittwochabend, 18.15 – 22.00 Uhr
Kursdatum: 22.01.2020
Kursort: Schulküche, Schulhaus Hatzenbühl, Nürens Dorf
Kurskosten: Fr. 35.00 exkl. Material ca. Fr. 7.00

Kurs 19 1001 Nacht - Orientalische Küche

Gemeinsam mit Kursleiterin Yvonne Feuerstein lernen sie die Zubereitung verschiedener Mezze kennen und werden eingeführt in die orientalische Küche wie in 1001 Nacht.

Kursleitung: Yvonne Feuerstein, Mangeria
Kursdauer: Mittwochabend, 18.15 – 22.00 Uhr
Kursdatum: 29.01.2020
Kursort: Schulküche, Schulhaus Hatzenbühl, Nürens Dorf
Kurskosten: Fr. 35.00 (inkl. Getränke und Wein), exkl. Material Fr. 30.00

Kurs 20 Schlossbraui Braukurs

Sie brauen Ihr eigenes Bier, füllen es eine Woche später ab und treffen sich weitere zwei Wochen später zur Degustation.

Kursleitung: Joanna und Adrian Gnos
Daten/Dauer: 03.03.2020 1x Dienstagabend, 18.00 – 22.00 Uhr Theorie und brauen
14.03.2020 1x Freitagabend, 17.00 – 18.00 Uhr abfüllen
21.03.2020 1x Freitagabend, ab 17.00 Uhr Flaschen abholen, mitnehmen
oder gleich degustieren
Kursort: Brauerei Nürens Dorf
Kurskosten: Fr. 46.00 exkl. Material ca. Fr. 29.00 (Bierwurst und Bier/Mineral)

Kurs 21 Steuererklärung selber leicht gemacht!

Ziel dieses Kurses ist das Ausfüllen der eigenen Steuererklärung.

1. Abend:

- Einstieg Steuerrecht
- Steuerpflichtige Einnahmen und anerkannte Ausgaben
- Vermögen und Wertschriftenverzeichnis
- Das Steuerklärungsformular und die Wegleitung
- Eigene Analyse, was trifft bei mir zu?
- Durchsicht der letzten eigenen Steuerklärung (Kopie erstellen für Notizen)
- Download der Software Private Tax 2020 vom Kantonalen Steueramt
- Ausfüllen der Personalien Seite 1 im Private Tax 2020
- Checkliste der notwendigen Unterlagen für den 2. Kursabend

2. Abend:

- Eingehende Dokumentation über die Software Private Tax 2020
- Programmerklärung, wie finde ich mich zurecht?
- Beginn und ausfüllen der eigenen Steuerklärung Seiten 2-4
- Besprechung welche Dokumente eingereicht werden müssen
- Fragen, Auswertungen und Abschluss

Voraussetzung: Mitbringen eines eigenen Laptops mit WLAN Empfänger für Internet Hotspot, einfache PC-Anwenderkenntnisse, Schreibmaterial und Leuchtstift

Kursleitung: Dina Paratte, Sozialversicherungs-Fachfrau
Kursdauer: 2x Freitagabend, 18.30 – 21.30 Uhr
Kursdaten: 06.03. + 20.03.2020
Kursort: Schulhaus Hatzenbühl, Nürensdorf
Kurskosten: Fr. 75.00 exkl. Kursunterlagen Fr. 10.00

Kurs 22 Steuererklärung selber leicht gemacht!

Ziel dieses Kurses ist das Ausfüllen der eigenen Steuererklärung.

1. Abend:

- Einstieg Steuerrecht
- Steuerpflichtige Einnahmen und anerkannte Ausgaben
- Vermögen und Wertschriftenverzeichnis
- Das Steuerklärungsformular und die Wegleitung
- Eigene Analyse, was trifft bei mir zu?
- Durchsicht der letzten eigenen Steuerklärung (Kopie erstellen für Notizen)
- Download der Software Private Tax 2020 vom Kantonalen Steueramt
- Ausfüllen der Personalien Seite 1 im Private Tax 2020
- Checkliste der notwendigen Unterlagen für den 2. Kursabend

2. Abend:

- Eingehende Dokumentation über die Software Private Tax 2020
- Programmerklärung, wie finde ich mich zurecht?
- Beginn und ausfüllen der eigenen Steuerklärung Seiten 2-4
- Besprechung welche Dokumente eingereicht werden müssen
- Fragen, Auswertungen und Abschluss

Voraussetzung: Mitbringen eines eigenen Laptops mit WLAN Empfänger für Internet Hotspot, einfache PC-Anwenderkenntnisse, Schreibmaterial und Leuchtstift

Kursleitung: Dina Paratte, Sozialversicherungs-Fachfrau
Kursdauer: 2x Freitagabend, 18.30 – 21.30 Uhr
Kursdaten: 13.03. + 27.03.2020
Kursort: Schulhaus Hatzenbühl, Nürensdorf
Kurskosten: Fr. 75.00 exkl. Kursunterlagen Fr. 10.00

Kurs 23 Kleidernähen (Sommerkurs)

Nähen unter fachkundiger Leitung der Handarbeitslehrerin. Schnittmuster erstellen, Kleider nähen, wie Sie es wünschen. Individuell für Anfänger und Fortgeschrittene. Es stehen moderne Näh- und Overlockmaschinen zur Verfügung.

Kursleitung: Gaby Heidecke, Handarbeitslehrerin
Kursdauer: 6 x Montagabend, 19.00 – 21.50 Uhr
Kursdaten: 23.03, 06.04, 11.05, 25.05, 08.06 und 22.06.2020
Kursort: Handarbeitszimmer, Schulhaus Hatzenbühl, Nürens Dorf
Kurskosten: Fr. 170.00 exkl. Material

Kurs 24 Kochkurs – Noche Mexicana

Die mexikanische Küche ist mehr als Fajitas, eine Welt voll Farben und Geschmäcker. Lernen Sie in diesem Kochkurs die Vielfältigkeit der mexikanischen Gastronomie kennen und nehmen Sie die Tipps der Mayas mit nach Hause.

Kursleitung: Jessica Lachnit
Kursdauer: Mittwochabend, 18.15 – 22.00 Uhr
Kursdatum: 25.03.2020
Kursort: Schulküche, Schulhaus Hatzenbühl, Nürens Dorf
Kurskosten: Fr. 35.00 (inkl. Willkommens Margerita), exkl. Material Fr. 30.00

Kurs 25 Wir müssen mehr übers Kacken reden!

Fast jeder schaut sich seine Wurst am stillen Örtchen an, doch keiner spricht darüber. Wir sind verklemmt, wenn es um Scheisse geht. Doch genau darüber wollen wir an diesem Morgen miteinander reden. Was kann man alles auch unseren Exkrementen sowie unserer Bauchform lesen? Wir lernen wie unsere Ernährung aussehen sollte, um Probleme im Verdauungstrakt zu beseitigen, und was uns helfen kann die so ersehnte Bikinifigur etwas leichter zu erreichen. Der Tag ist keine eigentliche Anleitung zum Abnehmen, aber eine Hilfe für eine bessere Bauchgesundheit.

Kursleitung: Serge Hafen, Drogist HF & Dipl. Naturheilpraktiker TEN
Kursdauer: Samstag, 10.00 – ca. 13.00 Uhr
Kursdaten: 04.04.2020
Kursort: Dorf-Drogerie Hafen, Klotenerstrasse 8, 8303 Bassersdorf
Kurskosten: Fr. 35.00 exkl. Material ca Fr. 10.00 inkl. Imbiss

Kurs 26 Basis Kurs Feng-Shui

Dieser Kurs ist für Menschen, die in Ihrem Leben etwas verändern möchten.

Feng-Shui ist eine alte Tradition aus der Kaiserzeit in China. Durch Beobachtungen der Natur in Zusammenhang der Häuser, wurden Techniken entwickelt die Gebäude so auszurichten, das die Gesundheit, Wohlstand, Harmonie, Beziehungen, Karrieren und Zusammenhalt gestärkt werden.

Im Basis Kurs lernen und erarbeiten Sie, unter Fachkundiger Anleitung, Ihr Element, die Einflüsse, die von aussen auf Ihr Gebäude wirken, der innere Energiefluss des Gebäudes und die Aufteilung des Gebäudes in neun Lebensbereiche so dass Sie Ihr zuhause Optimieren können.

Kursleitung: Fredi Gehring, Dipl. Feng-Shui Berater
Kursdauer: 3 x Freitagabend, 18.00 – 20.00 Uhr
Kursdaten: 17.04, 24.04 und 08.05.2020
Kursort: Naturkundefzimmer, Schulhaus Hatzenbühl, Nürens Dorf
Mitbringen: Grundrissplan der Wohnung/Haus falls vorhanden, ansonsten einen von Handgezeichneten Grundriss, eigenes Geburtsdatum, die Geburtszeit und der Geburtsort.
Kurskosten: Fr. 60.00 exkl. Material ca. Fr. 10.00

Kurs 27 Einsteiger Fotografie Kurs

Schluss mit Automatikmodus – rein in die manuelle Bildgestaltung!

Blende, Verschlusszeit, und ISO-Empfindlichkeit einmal gelernt – Ein Leben lang profitieren. Falls ihr den Automatikmodus verlassen wollt aber den Weg zur manuellen Bildgestaltung noch nicht gefunden habt, bietet euch dieser Kurs die Möglichkeit die ersten Schritte zu tun. Kursleiter Walter Böni bringt euch die Kamera auch jenseits des Automatikmodus beherrscht. Die Basis, um alles weitere darauf aufzubauen, bei der Erforschung der vielen Möglichkeiten der Bildgestaltung die eure Kameras euch bieten.

Voraussetzung: Ihr besitzt eine Spiegelreflex- System- oder eine Bridgekamera. Gegen eine Gebühr von Fr. 30.00 kann eine Spiegelreflexkamera für die gesamte Kursdauer ausgeliehen werden. Bitte melden sie uns das mit der Kursanmeldung. Der Kurs ist begrenzt auf maximal 6 Personen.

Kursleitung: Walter Böni, Fotograf
Kursdauer: Samstag und Sonntag, 10.00 – 15.30 Uhr
Kursdaten: 09.05. / 10.05.2020
Kursort: Naturkundezimmer, Schulhaus Hatzenbühl, Nürensdorf
Kurskosten: Fr. 160.00 inkl. Kursunterlagen

Kurs 28 Einsteiger Fotografie Kurs

Schluss mit Automatikmodus – rein in die manuelle Bildgestaltung!

Blende, Verschlusszeit, und ISO-Empfindlichkeit einmal gelernt – Ein Leben lang profitieren. Falls ihr den Automatikmodus verlassen wollt aber den Weg zur manuellen Bildgestaltung noch nicht gefunden habt, bietet euch dieser Kurs die Möglichkeit die ersten Schritte zu tun. Kursleiter Walter Böni bringt euch die Kamera auch jenseits des Automatikmodus beherrscht. Die Basis, um alles weitere darauf aufzubauen, bei der Erforschung der vielen Möglichkeiten der Bildgestaltung die eure Kameras euch bieten.

Voraussetzung: Ihr besitzt eine Spiegelreflex- deine System- oder eine Bridgekamera. Gegen eine Gebühr von Fr. 30.00 kann eine Spiegelreflexkamera für die gesamte Kursdauer ausgeliehen werden. Bittel melden sie uns das mit Kursanmeldung. Der Kurs ist begrenzt auf maximal 6 Personen.

Kursleitung: Walter Böni, Fotograf
Kursdauer: Samstag und Sonntag, 10.00 – 15.30 Uhr
Kursdaten: 16.05. / 17.05.2020
Kursort: Naturkundezimmer, Schulhaus Hatzenbühl, Nürensdorf
Kurskosten: Fr. 160.00 inkl. Kursunterlagen

Kurs 29 Yoga bei Brigitte (Sommerkurs)

Yoga, eine uralte und zugleich moderne Übungspraxis, die den Menschen auf vielfältigen Ebenen anspricht. Auf der körperlichen Ebene gewinnst du Kraft und Beweglichkeit, die Atemübungen schenken Ausgleich und neue Energie und meditativen Übungen führen zu innerer Ruhe.

Kursleitung: Brigitte Bühlmann Pastori, Dipl. Yogalehrerin
Kursdauer: 13 x Donnerstagabend, 18.15 – 19.30 Uhr
Kursdaten: 19.05, 28.05, 04.06, 18.06, 25.06, 02.07, 09.07, 20.08, 27.08, 03.09, 10.09,
 17.09 und 24.09.2020
Kursort: Raum für Yoga, Jakob-Spaltensteinstrasse 12, 8303 Bassersdorf
Mitbringen: Bequeme Kleider
Kurskosten: Fr. 160.00

Kurs 30 E-Bike Fahrkurs

Lernen Sie ihr E-Bike besser zu beherrschen.

Der Kurs beinhaltet folgende Themen

- Theorie
- Vorschriften / Gesetz
- Unfallverhütung / Sicherheitsbekleidung
- Gleichgewicht
- Geschicklichkeit
- Bremsen
- Kurventechnik
- Richtiges Schalten
- Wartung / Kontrolle / Bedienung
- Tipps und Tricks

Kursleitung: Werner Wettach, Verkehrs Instruktor KAPO

Kursdauer: Mittwoch 14.00 – 18.00 Uhr

Kursdatum: 06.05.2020

Kursort: Schulhaus Hatzenbühl, Nürensdorf

Kurskosten: Fr. 50.00