

Freizeitkurse für Erwachsene 2018/19

Kurs 1 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 pastösen 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: 19.10, 20.10 , 21.10.2018
Kursort: Werkraum, Schulhaus Hatzenbühl, Nürens Dorf
Kurskosten: Fr. 200.00 inkl. Material
Mitbringen: Malkleidung, Putzlappen, Haushaltspapierrolle, kleine Plastikbecher zB Joghurtbecher, grosses Wasserglas, Föhn.

Kurs 2 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 meditative Übungen führen zur Ruhe!

Kursleitung: Brigitte Bühlmann Pastori, dipl. Yogalehrerin
Kursdauer: 17 x Donnerstagabend, 18.00 – 19.15 Uhr
Kursdaten: 25.10, 01.11, 08.11, 15.11, 22.11, 29.11, 06.12, 13.12, 2018
01.01, 17.01, 24.01, 31.01, 21.02, 28.02, 07.03, 14.03, und 21.03.2019
Kursort: Raum für Yoga, Jakob-Spaltensteinstrasse 12, 8303 Bassersdorf
Mitbringen: Bequeme Kleider, evtl. (Frottée)-tuch
Kurskosten: Fr. 210.00 exkl. Material

Kurs 3 a/b Yoga bei Andrina (Winterkurs)

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

Kursleitung: Andrina Barzilay Dietrich, Yogalehrerin in Ausbildung
Kursdauer: a: 12 x Dienstagabend, 18.30 - 19.30 Uhr
b: 12 x Dienstagabend, 19.45 – 20.45 Uhr
Kursdaten: ab 30.10.2018 bis 05.02.2019
Kursort: Spiegelsaal, Schulhaus Hatzenbühl, Nürens Dorf
Mitbringen: Bequeme Kleider, evtl. (Frottée)-tuch
Kurskosten: Fr. 120.00 exkl. Material

Kurs 4 Kleidernähen (Winterkurs)

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: 22.10, 05.11, 19.11, 03.12.2018, 14.01, 28.01.2019
Kursort: Handarbeitszimmer, Schulhaus Hatzenbühl, Nürens Dorf
Kurskosten: Fr. 140.00 exkl. Material

Kurs 5 Brokate Qi Gong - die beliebtesten Qi Gong Übungen lernen

Die acht edlen Übungen sind eine Reihe von acht Qi Gong Übungen für eine optimale Körperhaltung. Sie dienen jedoch nicht nur der körperlichen, sondern auch der seelischen und geistigen Gesundheit. Durch viele Jahrhunderte bis heute werden die „Brokatübungen“ als so wertvoll und kostbar angesehen wie das seidene Brokatgewand des Kaisers. Das Acht Brokate Qi Gong ist wahrscheinlich die bekannteste chinesische Übung zur Gesundheit, auch weil es so einfach ist. Dieses Ganzkörperstrecking ist zugleich eine Tiefenentspannung und kann im Stehen und Sitzen gemacht werden. Deswegen sind die acht edlen Übungen für jedes Alter geeignet. Gerade für AnfängerInnen bieten sie einen idealen Einstieg.

Kursleitung: Lydia Graf, Lehrerin Qi Gong
Kursdauer: 5 x Donnerstagabend 19.00 – 20.15 Uhr
Kursdaten: 25.10, 01.11, 08.11, 15.11, 22.11.2018
Kursort: Pfarrhaussaal, Lebernstrasse 10, Nürens Dorf
Kurskosten: Fr. 65.00 exkl. Material
Mitbringen: Matte und bequeme Kleidung

Kurs 6 Duftende Begleiter bei Grippe und Erkältungen für Babies und Kinder

Da das Immunsystem von Kindern noch am „Trainieren“ ist, gibt es so einige virale und bakterielle Infekte, die Mama und Kind in den ersten Jahren durchstehen. Chemische Mittel wirken zwar oft sofort, unterbrechen aber leider diesen wichtigen Trainingsprozess. Die Immunität des Körpers wird geschwächt statt gestärkt und das Kind wird anfälliger auf neue Ansteckungen. Unser Ziel in dem Kurs wird es sein, Wege zu finden, wie wir als Eltern das Immunsystem unserer Kinder stärken können, wie wir mit ätherischen Ölen Bakterien und Viren in Schach halten und wie wir lernen, unseren Kindern zu helfen ein gesundes Körpergefühl zu entwickeln.

Wir werden eine 30ml. Ölmischung und ein 10ml. Roll-on selber herstellen.

Themen: Grippe, Entzündung, Erkältung, Bauchschmerzen, aber auch Einschlafen und Kinderängsten begegnen wird ein Thema sein.

Kursleitung: Damaris Grunder, ärztl. geprüfte Aromapraktikerin
Kursdauer: 1 x Samstag, 13.00 – 17.30 Uhr
Kursdatum: 27.10. 2018
Kursort: Naturkundezimmer Schulhaus Hatzenbühl, Nürens Dorf
Kurskosten: Fr. 35.00 exkl. Material ca Fr: 15.00

Kurs 7 Die sogenannten „Geburtsherrscher“ und die Signaturenlehre

Paracelsus behauptete, dass die schon seit der Antike bekannten sieben Himmelskörper (**Sonne, Mond, Merkur, Mars, Venus, Jupiter und Saturn**) einen **Einfluss auf Alles** im Sonnensystem haben. Dieser Einfluss wird „**Signatur**“ genannt.

Folglich erhält jede Art von Materie auf der Erde eine solche **Signatur**: die Pflanzen, Tiere, Mineralien sowie die Menschen. Derjenige Himmelskörper, der dem Mensch eine Signatur bei der Geburt verleiht, heißt „**Geburtsherrscher**“. Er wird durch die Konstellation der Planeten im Zeitpunkt der Geburt bestimmt.

Es lassen sich somit **sieben** verschiedene **Archetypen** im Zusammenhang mit den sieben Himmelskörpern beobachten. Jeder hat seine besonderen **Eigenschaften**: seine Stärken und Schwächen, seine Vorlieben und typische Verhaltensweisen, seine Einstellung zur eigenen Gesundheit sowie seine Lieblingsgewohnheiten, -farben und -tiere. Wenn man gegen die eigene Natur lebt, besteht auf Dauer die Gefahr, krank zu werden. Der erste Schritt in Richtung Heilung bedeutet deshalb, sein Leben mit der individuell eigenen „Signatur“ (wieder) **in Einklang zu bringen**.

Kursleitung: Serge Hafen, Drogist HF & dipl. Naturheilpraktiker TEN
Kursdauer: 1 x Samstag 10.00 - 13.30 Uhr
Kursdatum: 03.11.2018
Kursort: Dorf-Drogerie Hafen, Klotenerstrasse 8, 8303 Bassersdorf
Kurskosten: Fr. 32.00 exkl. Material ca Fr. 20.00 inkl. kleiner Imbiss
Spezielles: Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihr Geburtsdatum sowie Ihr Geburtsort bekannt.

Kurs 8 Funktionaltraining

Im Funktional – Training werden diejenigen Bewegungen trainiert und gefördert, die auch den natürlichen Fähigkeiten des Körpers entsprechen. Springen, Ziehen, Drücken, Drehen usw.. Diese Art von Bewegung bringt Power für den Alltag.

Kursleitung: Dora Hofer
Kursdauer: 3 x Montagabend 18.45 – 19.45 Uhr
Kursdaten: 05.11, 12.11, 19.11.2018
Kursort: Spiegelsaal, Schulhaus Hatzenbühl, Nürens Dorf
Kurskosten: Fr. 30.00 exkl. Material
Mitnehmen: bequeme Turnkleider, Handtuch Turnschuhe

Kurs 9 Faszientraining Grundkenntnisse

Faszien sind trainierbar. Die Übungen können von jedem schnell erlernt werden.
Was sind Faszien, ihre Beschaffenheit, ihre zahlreichen Funktionen. Wie arbeite ich mit der Blackroll?

Kursleitung: Dora Hofer
Kursdauer: 1 x Samstag, 09.30 – 11.30 Uhr
Kursdatum: 10.11.2018
Kursort: Spiegelsaal, Schulhaus Hatzenbühl, Nürens Dorf
Kurskosten: Fr. 20.00 exkl. Material
Mitnehmen: bequeme Turnkleider, Handtuch

Kurs 10 Gleich dein Leben einer „ to do Liste?“ Ist Stress dein Feind?

Lerne Stress neu zu verstehen und erhalte die besten Tipps für mehr Gelassenheit, Gesundheit und Lebensfreude. **Tagesworkshop** mit theoretischer Wissensvermittlung und einfachen, wirkungsvollen Wahrnehmungsübungen. Freue dich auf einen lebendigen und spannenden Austausch mit uns und anderen Teilnehmern, viel Lachen, Bewegung und Musik.

Kursleitung: Sandra Waldspurger, Körpertherapeutin und Coach, Dr.med. Christina Ebert, Internistin, Palliativmediziner und Coach.
Kursdauer: 1 x Samstag, 10.00 – 15.00 Uhr
Kursdatum: 10.11.2017
Kursort: Singsaal Schulhaus Sonnenrain, Birchwil
Kurskosten: Fr. 50.00 exkl. Material, ca: Fr. 5.00 für Unterlagen
Mitnehmen: kleiner Lunch zum Mittagessen

Kurs 11 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: 13.11.2018 1 x Dienstagabend, 18.00 – 22.00 Uhr Theorie und brauen
23.11.2018 1 x Freitagabend 17.00 bis 18.00 Uhr abfüllen,
30.11.2018 1 x Freitagabend ab 17.00 Flaschen abholen mitnehmen, oder gleich degustieren
Kursort: Brauerei Nürens Dorf
Kurskosten: Fr. 46.00 exkl. Material, Fr: 25.00 (Bierwurst und Bier/Mineral)

Kurs 12 Faszientraining für Fortgeschrittene

Kurze Auffrischung was sind Faszien. Vertiefung des Faszientrainings mit der Blackroll und Bällen. Erlernen von Faszienstretching.

Kursleitung: Dora Hofer
Kursdauer: 1 x Dienstagabend. 20.00 – 21.00 Uhr
Kursdatum: 13.11.2018
Kursort: Spiegelsaal, Schulhaus Hatzenbühl, Nürens Dorf
Kurskosten: Fr. 11.00 exkl. Material
Mitnehmen: bequeme Turnkleider, Handtuch

Kurs 13 Kristallklingschalenmeditation

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 Kristallklingschalen, deren Schwingungen unseren Körper, Geist und unsere Seele berühren. Sie regen die Selbstheilungskräfte an, bringen Ruhe, Harmonie und Ausgeglichenheit.

Kursleitung: Theresia Fuchs (Kristallklingschalen), Lydia Graf,(Mediation)
Kursdauer: 1 x Donnerstagabend 19.00 – 20.30 Uhr
Kursdatum: 29.11.2018
Kursort: Pfarrhaussaal, Lebernstrasse 10, Nürens Dorf
Kurskosten: Fr. 25.00 exkl. Material
Mitbringen: Matte und bequeme Kleidung

Kurs 14 Es weihnachtet sehr!

Wir „guetzlen“ zusammen.
Im Team macht das Guetzlen mehr Spass.

Kursleitung: Yvonne Feuerstein, Mangeria
Kursdauer: 1 x Mittwochabend, 18.15 – 22.00 Uhr
Kursdatum: 05.12.2018
Kursort: Schulküche, Schulhaus Hatzenbühl, Nürens Dorf
Kurskosten: Fr. 30.00 exkl. Material, ca: Fr. 30.00

Kurs 15 Bauchtanz

Der Orientalische Tanz (Bauchtanz), eine sehr feminine Tanzform, 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: 14.01 bis 18.03.2019 ausser Schulferien
Kursort: Spiegelsaal, Schulhaus Hatzenbühl, Nürens Dorf
Kurskosten: Fr. 80.00 exkl. Material

Kurs 16 Kalte und warme Wickel

Seit alten Zeiten werden Menschen mit Wickeln oder Kompressen behandelt, sei es zur Entspannung, Linderung von Schmerzen und Krankheiten. In diesem Kurs geht es jedoch zuerst einmal darum, die ganz einfachen Grundregeln für einen warmen oder kalten Wickel für den Hausgebrauch zu zeigen und dabei die Freude zu wecken. Dabei finden auch unsere heimischen Heilpflanzen einen Platz, um gerade diese auch in einem Wickel oder Kompresse zu verwenden. Denn gerade oft haben wir alles vor der Tür, was das Herz gerade braucht.

Kursleitung: Melanie Küpfer
Kursdauer: 1 x Samstag, 09.00 -12.00 Uhr, 13.00 – 15.30 Uhr
Kursdatum: 19.01.2019
Kursort: Singsaal Schulhaus Ebnet, Nürens Dorf
Kurskosten: Fr. 55.00 exkl. Material, ca: Fr. 10.00
Mitnehmen: Grosses Frottetuch

Kurs 17 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: 05.03.2019 1 x Dienstagabend, 18.00 – 22.00 Uhr Theorie und brauen
15.03.2019 1 x Freitagabend 17.00 bis 18.00 Uhr abfüllen,
22.03.2019 1 x Freitagabend ab 17.00 Flaschen abholen, mitnehmen oder gleich degustieren.
Kursort: Brauerei Nürens Dorf
Kurskosten: Fr. 46.00 exkl. Material, Fr: 25.00 (Bierwurst und Bier/Mineral)

Kurs 18a/b Yoga bei Andrina (Winterkurs)

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

Kursleitung: Andrina Barzilay Dietrich, Yogalehrerin in Ausbildung
Kursdauer: a: 15 x Dienstagabend, 18.30 - 19.30 Uhr
b: 15 x Dienstagabend, 19.45 – 20.45 Uhr
Kursdaten: ab 05.03. bis 25.06.2019
Kursort: Spiegelsaal, Schulhaus Hatzenbühl, Nürens Dorf
Mitbringen: Bequeme Kleider, evtl. (Frottée)-tuch
Kurskosten: Fr. 150.00 exkl. Material

Kurs 19 Kleidernähen (Winterkurs)

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: 11.03, 25.03, 06.05, 27.05, 17.06, 01.07.2019
Kursort: Handarbeitszimmer, Schulhaus Hatzenbühl, Nürens Dorf
Kurskosten: Fr. 140.00 exkl. Material

Kurs 20 Raku

Die ersten 2 Abende werden je nach Idee Grundformen hergestellt. Am 3. Abend werden sie gebrannt

Kursleitung: Stefan Jakob, Werklehrer
Kursdauer: 2 x Dienstagabend, 18.30 – 22.00 Uhr
1 x Dienstagabend, 16.00 – 21.00 Uhr
Kursdaten: 19.03, 26.03, und 09.04.2018
Kursort: Werkraum C9 Schulhaus Ebnet, Nürens Dorf
Kurskosten: Fr. 100.00 exkl. Material Fr. 10.00/kg

Kurs 21 TAVOLA

Italinata pur!
Gerichte, die bei uns nicht bekannt sind.

Kursleitung: Yvonne Feuerstein, Mangeria
Kursdauer: 1 x Mittwochabend, 18.15 – 22.00 Uhr
Kursdatum: 27.03.2019
Kursort: Schulküche, Schulhaus Hatzenbühl, Nürens Dorf
Kurskosten: Fr. 30.00 exkl. Material, ca: Fr. 30.00

Kurs 22 5 Elemente Qi Gong Langform

Die 5 Elemente Qi Gong Übungen sind auch bekannt als „Qi Gong der 5 Wandlungsphasen“ und dienen der Erklärung natürlicher Vorgänge des Wandels in der Natur und im menschlichen Dasein. Pro Abend erlernen wir die Übungen eines Elementes (Erde, Metall, Wasser, Holz, Feuer) und wiederholen natürlich die Abläufe der vorherigen Abende. Zu jedem Element erfahren Sie auch noch sehr viel interessante Zusammenhänge. Mit Qi Gong können wir unsere Lebenskraft aktivieren und pflegen. Die Übungen fördern auch die innere Ruhe und Gelassenheit und gelten als hervorragende Gesundheitsvorsorge. Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene jeden Alters.

Kursleitung: Lydia Graf, Lehrerin Qi Gong
Kursdauer: 6 x Donnerstagabend, 19.00 – 20.15 Uhr
Kursdaten: 09.05, 16.05, 23.05, 06.06, 13.06, 20.06.2019
Kursort: Pfarrhausaal, Lebernstrasse 10, Nürensdorf
Kurskosten: Fr. 80.00 exkl. Material
Mitbringen: Gymnastikmatte und bequeme Kleidung

Kurs 23 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 meditative Übungen führen zur Ruhe!

Kursleitung: Brigitte Bühlmann Pastori, dipl. Yogalehrerin
Kursdauer: 16 x Donnerstagabend, 18.00 – 19.15 Uhr
Kursdaten: 16.05, 23.05, 30.05, 06.06, 13.06, 20.06, 27.06, 04.07, 11.07, 15.08, 22.08, 29.08, 12.09, 19.09, 26.09 und 03.10.2019
Kursort: Raum für Yoga, Jakob-Spaltensteinstrasse 12, 8303 Bassersdorf
Mitbringen: Bequeme Kleider, evtl. (Frottée)-tuch
Kurskosten: Fr. 200.00 exkl. Material

Kurs 24 Fat Greek Dinner

Einblick in die griechische Küche.

Kursleitung: Yvonne Feuerstein, Mangeria
Kursdauer: 1 x Mittwochabend, 18.15 – 22.00 Uhr
Kursdatum: 05.06.2019
Kursort: Schulküche, Schulhaus Hatzenbühl, Nürensdorf
Kurskosten: Fr. 30.00 exkl. Material, ca: Fr. 30.00

http://www.schule-nuerensdorf.ch/hf_kursausschreibung.html

Anmelden an hf@schule-nuerensdorf.ch
oder per Post an Claudia Marchi, Hinterdorfstrasse 14, 8309 Nürensdorf

KURSNUMMER	KURSNAME
Name	Vorname
Adresse	PLZ/Ort
Tel.	Email
Datum	Unterschrift

Anmeldungen sind verbindlich – definitiv erst nach Erhalt der Anmeldebestätigung. Bei Verhinderung kann ein Ersatzteilnehmer gestellt werden. Anmeldeschluss 4 Wochen vor Kursbeginn