

Erwachsenenkurse

März bis Juli 2019



Homöopathie-Notfallapotheke- ein Einblick in hilfreiche Anwendung

Arnica ist in jeder Munde, doch was genau lässt sich damit alles behandeln?
Welches Mittel kann ich einsetzen bei Wespenstich, Zeckenbiss, Schnittverletzung, Fuss verstaucht, Finger verbrannt, Fieber, Übelkeit,...?

Sie lernen, welche homöopathischen Mittel bei welchen alltäglichen Notfällen im Haushalt, bei der Arbeit, beim Sport oder auf Reisen zum Einsatz kommen, und worauf Sie bei den unterschiedlichen Mitteln achten müssen.

Die homöopathische Haus- und Reiseapotheke wird zum unverzichtbaren Begleiter werden.

Datum und Kurszeit: Dienstag, 19. März 2019 von 19.00 bis 22.00 Uhr

Kurskosten: Fr. 36.- plus Materialkosten Fr. 15.-

Leitung: Iris Braun Anderegg und Anja Twiehaus, Naturheilpraktikerinnen TEN

Ort: Mönchhof, kleiner Saal

Anmeldeschluss: 5. März 2019

Tanzabende SALSA für Anfänger/innen und solche mit wenig Vorkenntnissen

Salsa ist nicht nur ein Tanz, Salsa ist eine Lebensweise, eine Kultur, pure Leidenschaft. Viel Bewegung und lockere Rhythmen bestimmen das Geschehen an den drei Kursabenden, an welchen Sie den kubanischen Stil „Casino“ lernen.

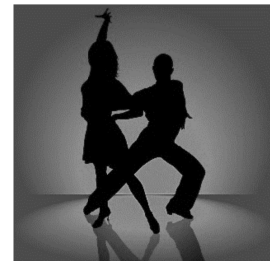
Datum und Kurszeit: Montag, 18. März, 1. April und 15. April 2019
von 19.30 bis 22.30 Uhr

Kurskosten: Einzelpersonen Fr. 110.- / idealerweise als Paar je Fr. 100.-

Leitung: Salvatore Cicero, dipl. Salsalehrer Swissdance

Ort: Mehrzweckraum Schulhaus Rietwis

Anmeldeschluss: 4. März 2019



Arthrose- Was tun, wenn die Gelenke knirschen?

Die Arthrose ist eine degenerative Gelenkerkrankung. Sie entwickelt sich oft durch Über- oder Fehlbelastung und betrifft am häufigsten die Hüft-, Knie- oder Fingergelenke. Die Gelenke fühlen sich am Morgen steif an und der gesamte Bewegungsapparat braucht quasi eine Anlaufzeit.

Wir erklären, welche Faktoren zum Abbau des Gelenkknorpels beitragen und wie man über die Ernährung, Bewegung und mittels Pflanzenheilkunde oder anderen therapeutischen Massnahmen positiv auf das Krankheitsbild einwirken kann. Lernen Sie mehr darüber, was Sie selbst für die Gesundheit ihrer Gelenke tun können.

Datum und Kurszeit: Donnerstag, 27. Juni 2019 von 19.00 bis 22.00 Uhr

Kurskosten: Fr. 36.- plus Materialkosten Fr. 15.-

Leitung: Iris Braun Anderegg und Anja Twiehaus, Naturheilpraktikerinnen TEN

Ort: Mehrzweckraum, Schulhaus Rietwis

Anmeldeschluss: 13. Juni 2019

Hausmittel- Selbsthilfe neu entdeckt

Fünf Hausmittel können eine Drogerie ersetzen. Wussten Sie z.B. dass man mit Natronpeeling gegen Hautunreinheiten vorgehen kann oder dass Essig bei Mundgeruch hilft? Oder was Sie tun können, wenn der Husten Sie mitten in der Nacht nicht schlafen lässt, Sie aber keinerlei Medikamente im Haus haben? Wir zeigen Ihnen die beinahe unendlichen Einsatzgebiete von Zwiebeln, Kartoffel und Co., von Klassikern und weniger bekannten Hausmitteln und erläutern den Einsatz und die Grenzen der Selbstmedikation. Hilfe zur Selbsthilfe ist die beste Medizin!

Datum und Kurszeit: Montag, 27. Mai 2019 von 19.00 bis 22.00 Uhr
Kurskosten: Fr. 36.- plus Materialkosten Fr. 15.-
Leitung: Iris Braun Anderegg und Anja Twiehaus,
Naturheilpraktikerinnen TEN
Ort: Mehrzweckraum, Schulhaus Rietwis
Anmeldeschluss: 13. Mai 2019



Atmen und Vitalität tanken

Wir schenken dem Atmen als auch dem Körper unsere Beachtung und beobachten, wie er auf unterschiedliche Einflüsse reagiert. Mit gezielten Atem- und Körperübungen lernen die Teilnehmenden dem Atmen mehr Kraft und Raum zu geben und verbessern dadurch das Wohlbefinden und Körpergefühl. www.nathalie-meyer-bewegt.ch

Datum und Kurszeit: Donnerstag, 28. März 2019 von 19.00 bis 20.30 Uhr
Kurskosten: Fr. 22.-
Kursleitung: Nathalie Meyer,
Ort: Mehrzweckraum, Schulhaus Rietwis
Anmeldeschluss: 14. März 2019

Mental Fit, Einführung in das Mentale Training

Lerne die Kraft der Gedanken kennen. Niemand kann dich am Erfolg hindern, ausser du selbst. Gewinne Selbstvertrauen und ein gesundes Selbstbewusstsein. Ängste und Blockaden bewältigen. „Powerlearning“ leichter und effizienter lernen und Gelerntes im richtigen Moment abrufen. Wer bin ich? Wer will ich sein? Ziel ist es, Stärken aufzubauen und Schwächen abzubauen. Wie komme ich zu meinem Traumjob, Studium, Lehrstelle? Einschlaf- und Weck- Technik. Gedankenhygiene, Kommunikation. Spitzensportler und erfolgreiche Berufsmenschen wenden diese Techniken an. Du bekommst die Anleitung zu deiner inneren Zufriedenheit. Eine Einleitung, die viel Spass macht und motiviert.

Datum und Kurszeit: Montag, 4. März 2019
von 18.30 bis 21.30 Uhr
Kurskosten: Fr. 36.-
Leitung: Linus Coray, Mentalcoach-Trainer
Ort: Mehrzweckraum Schulhaus Rietwis
Anmeldeschluss: 21. Februar 2019



Argentinisch kochen

Lassen wir uns vom südamerikanischen Flair inspirieren und reisen kulinarisch nach Argentinien. Landestypische Tapas, legendäres „Asado“ oder verführerische „Alfajores“ sind durchaus eine Sünde wert und bilden, nebst anderen Gerichten, die Hauptbestandteile des heutigen Kochabends. !Buen provecho!

Datum und Kurszeit: Dienstag, 2. April 2019 von 18.30 bis 22.30 Uhr
Kurskosten: Fr. 42.- plus Lebensmittelkosten ca. Fr. 30.- bis 35.-
Leitung: Pia Lanz
Ort: Schulküche Rietwis B01
Anmeldeschluss: 19. März 2019

Ein Hauch von 1001 Nacht „Hülsenfrüchte“

Seit Urzeiten gehören Hülsenfrüchte zum Speiseplan der Menschen. In Gräbern von Ägypten wurden Hülsenfrüchte als Grabgabe gefunden und in Geschichten wie der „Prinzessin auf der Erbse“ oder „Aschenputtel“ spielen sie eine Hauptrolle.

In Europa werden Hülsenfrüchte, abgesehen von den Mittelmeerländern jedoch nur in geringen Mengen konsumiert. Die Gründe dafür sind immer noch die festsitzenden Ansichten von dem „Arme-Leute-Essen“.

Machen Sie sich Ihre eigne Meinung und wagen Neues auszuprobieren.

Wir kochen Linsenschnitten, einen Linseneintopf, Bohnensuppe und vieles mehr.

Da Hülsenfrüchte eine gute Eiweissquelle sind, kochen wir vorwiegend vegetarisch.



Datum und Kurszeit: Dienstag, 19. März 2019
von 19.00 bis 22.00 Uhr
Kurskosten: Fr. 36.- plus Lebensmittelkosten ca. Fr. 30.-
Leitung: Christine Heusser
Ort: Schulküche Rietwis B01
Anmeldeschluss: 5. März 2019

Osterschmaus Vegan – raffiniertes, pflanzliches 4-Gang-Menü

Die vegane Küche bietet vielseitige, köstliche und leichte Alltagsgerichte. Ideal für jeden Tag, aber auch, wenn Sie spontan Besuch von Gästen bekommen. Hier kochen Sie leichte Gerichte ohne Fleisch und Fisch, Eier und Milchprodukte.

Inhalt: *Zubereitung leckerer Gerichte aus der veganen Küche
*Wie können tierische Lebensmittelprodukte ersetzt werden
*Tipps für den Einkauf

Datum und Kurszeit: Montag, 8. April 2019 von 18.30 bis 22.30 Uhr
Kurskosten: Fr. 42.- plus Lebensmittelkosten ca. Fr. 25.-
Leitung: Salvatore Cicero (Hobby-Koch)
Ort: Schulküche Rietwis B01
Anmeldeschluss: 25. März 2019

Schminkkurs

In diesem Schminkkurs lernen Sie von mir mit einfachen Tricks Ihre natürliche Schönheit zur Geltung zu bringen- welche Farbtöne zu Ihrem Teint kombinierbar sind und wie man mit den passenden Schminkpinseln das Make-up aufträgt.

Bringen Sie, falls vorhanden, Ihre eigenen Schminkprodukte mit, sowie Ihre eigenen Pinsel. Falls Sie keine solche Produkte haben, kein Problem, ich werde Ihnen diese zur Verfügung stellen.

Datum und Kurszeit: Montag, 11. März 2019

von 19.00 bis 21.00 Uhr

Kurskosten: Fr. 25.- plus Materialkosten ca. Fr. 30.-

Leitung: Ramona Paterno, Beauty House Mönchaltorf

Ort: Widenbüel-Träff, Lindhofstrasse 7, Mönchaltorf

Anmeldeschluss: 25. Februar 2019



Integrativ erziehen! Gleichbedeutend mit erziehen ohne Regeln?

Wir liefern in diesem zweistündigen Kurs Hintergrundinformationen zum integrativen Erziehungsstil, welcher sich durch droh- und straffreies Begleiten der Kinder auszeichnet. Zudem nehmen wir uns Zeit, um inne zu halten und uns zu fragen, welches unsere Ressourcen sind. Ein Abend mit informativen, entspannenden und austauschenden Häppchen voller Zuversicht und Humor erwartet Sie!

Datum und Kurszeit: : Donnerstag, 14. März 2019 von 19.00 bis 21.00 Uhr

Kurskosten: Fr. 25.- plus Materialkosten Fr. 5.-

Leitung: Claudia Woodtli und Bettina Amacher

Ort: Mönchhof, kleiner Saal

Anmeldeschluss: 28. März 2019

Anmeldungen bitte schriftlich an:

Nicole Blickenstorfer

Seetrasse 9

8617 Mönchaltorf

erwachsenenurse@schulemoenchaltorf.ch



Bei Durchführung des Kurses erhalten Sie ca. 5 Arbeitstage vorher eine Kursbestätigung zusammen mit der Rechnung von der Schulverwaltung Mönchaltorf. Falls der Kurs abgesagt werden muss, informiert Sie Nicole Blickenstorfer so bald als möglich.

Bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung verbindlich ist! Für Abmeldungen durch den/die Kursteilnehmer/in muss eine Umtriebsentschädigung von Fr. 20.- erhoben werden. Nach Anmeldeschluss wird die ganze Kursgebühr in Rechnung gestellt, sofern kein/e Ersatzteilnehmer/in gefunden wird.