

Erwachsenenkurse

Oktober bis Februar 2019/20



Basiskurs Naturkosmetik

Möchtest du dir gerne ein Grundwissen über Naturkosmetik aneignen und dich gleich selber darin ausprobieren?

In diesem Kurs erhältst du theoretische Einführung in die Bereiche: ätherische Öle, Rohstoffe, Fettsalben und in Crèmen auf Fett-Wasserbasis.

Dein neu erlangtes Wissen darfst du gleich ausprobieren und verschiedene Produkte herstellen wie: Crèmen, Salben, Lotionen und Lippenpflege.

Datum und Kurszeit: Freitag, 15. November 2019

von 18.30 bis 21.00 Uhr

Kurskosten: Fr. 35.- plus Materialkosten Fr. 40.-

Leitung: Janine Arm

Ort: Schulküche Rietwis B01

Anmeldeschluss: 1. November 2019



Chlaus-Giessen

Schoggi-Chläusli giessen! Aus feinsten Lindt-Couverturen können die Teilnehmer 1 bis 2 Schoggi-Chläuse ausgiessen und schminken.

Datum und Kurszeit: Mittwoch, 27. November 2019 von 18.00 bis 20.00 Uhr

Kurskosten: Fr. 30.- plus Lebensmittelkosten ca. 15.-

Leitung: Angela Bürgler

Ort: Schulküche B 01, Schulhaus Rietwis

Anmeldeschluss: 13. November 2019

Chicken -Poulet- Hähnchen

Huhn gilt als eine der beliebtesten Kochzutaten der Welt und kaum ein anderes Nahrungsmittel ist so vielseitig in der Zubereitungsart.

Begeben wir uns an diesem Abend auf eine kulinarische Weltreise rund um den Globus und bereiten dieses beliebte Geflügel in ganz verschiedenen landestypischen Variationen zu.

Datum und Kurszeit: Mittwoch, 22. Januar 2020

von 18.30 bis 22.30 Uhr

Kurskosten: Fr. 50.- plus Lebensmittelkosten ca. Fr. 28.-

Leitung: Pia Lanz

Ort: Schulküche Rietwis B01

Anmeldeschluss: 8. Januar 2020

Dem Trotz trotzen

Freiheit für dein Kind- Sicherheit für die Eltern! Wie setzen wir Grenzen, ohne dauernd strafen und drohen zu müssen? Dich erwartet ein stündiger Input- danach ist Zeit für Fragen.

Weitere Informationen findest du auf www.beziehungswerk.ch

Datum und Kurszeit: Mittwoch, 20. November 2019
von 19.30 bis 21.00 Uhr
Kurskosten: Fr. 24.-
Leitung: Claudia Woodtli und Bettina Amacher
Ort: Mehrzweckraum Mönchhof
Anmeldeschluss: 6. November 2019

Atmen und Faszientraining

In diesem praktischen Workshop lernen Sie alltagstaugliche Atemübungen, welche Ihr Körpergefühl verbessern. Mit vielen alltäglichen Gegenständen lernen Sie zudem die Faszien selber zu bearbeiten und so Verspannungen sowie Schmerzen zu lindern.

Auch können wir durch das achtsame Trainieren den Gemütszustand beeinflussen, denn Faszien und Atmung haben grossen Einfluss auf unser gesamtes Wohlbefinden.

Weitere Informationen auf
www.nathalie-meyer-bewegt.ch

Datum und Kurszeit: Donnerstag, 21. November 2019
von 19.00 bis 21.00Uhr
Kurskosten: Fr. 30.- plus Materialkosten Fr. 5.-
Kursleitung: Nathalie Meyer
Ort: Mehrzweckraum, Schulhaus Rietwis
Anmeldeschluss: 7. November 2019



Auf dem Weg zur Pubertät- und mittendrin!

Möchtest du dir vorbeugend Wissen aneignen über die Pubertät? Oder steckt ihr bereits mitten drin? Wie begleiten wir unsere Kinder, ohne selbst den Verstand zu verlieren? Wie setzen wir Grenzen, ohne die Beziehung zum Kind zu gefährden? Dich erwartet ein stündiger Input- danach ist Zeit für Fragen.

Weitere Informationen findest du auf www.beziehungswerk.ch

Datum und Kurszeit: Mittwoch, 22. Januar 2020 von 19.30 bis 21.00 Uhr
Kurskosten: Fr. 24.-
Leitung: Claudia Woodtli und Bettina Amacher
Ort: Mehrzweckraum Mönchhof
Anmeldeschluss: 8. Januar 2020

Reanimationskurs BLS-AED Kurs

Lernen Sie, wie die Wiederbelebungsmaßnahmen korrekt durchgeführt werden und der automatische externe Defibrillator (AED) bedient wird. Ein SRC-zertifizierter Reanimationskurs.

Datum und Kurszeit: Samstag, 18. Januar 2020
von 09.00 bis 13.30 Uhr
Kurskosten: Fr. 155.-
Leitung: Chantal Breitenstein
Ort: Mehrzweckraum, Schulhaus Rietwis
Anmeldeschluss: 4. Januar 2020



Töpfern für ALLE

Wir lernen das Material Ton kennen und formen von Hand einfache Schalen- später mit Hilfsmitteln kann eine Platte entstehen.

Ideen können umgesetzt werden, ebenso lernen wir eine besondere Technik kennen.

Ablauf der drei Kursabende: 2x Töpfern und 1x Glasieren.

Ich freue mich, euch mein Wissen weitergeben zu können!

Datum und Kurszeit: Mittwoch, 30. Oktober, 6. und 27. November 2019 von 20.00 bis 22.00 Uhr
Kurskosten: Fr. 70.- plus Materialkosten (je nach Gebrauch zwischen Fr. 30.- und 40.-)
Leitung: Annemarie Portmann
Ort: Werkatelier, Rällikerstrasse Mönchaltorf
Anmeldeschluss: 16. Oktober 2019

Mitenand Guetzle

Du nimmst eine grosse Guetzlidose mit und füllst sie mit 8 verschiedenen Sorten.

Wir backen und geniessen danach die Adventszeit ohne Hasten.

Datum und Kurszeit: Dienstag, 3. Dezember 2019
von 18.30 bis 22.30 Uhr
Kurskosten: Fr. 50.- plus Lebensmittelkosten
Fr. 30.- bis 35.-
Leitung: Christine Heusser
Ort: Schulküche B01, Schulhaus Rietwis
Anmeldeschluss: 19. November 2019



Relief und Schale aus weichem Arvenholz schnitzen

Aus weichem Arvenholz lernen Sie eine Relief zu schnitzen. Die Schale kann z.B. eine ovale, runde, Stern- oder Herz- Form sein, das Relief kann z.B ein Tier oder Symbol etc. sein.

Als gelernte Steinbildhauerin zeige ich Ihnen die Grundtechniken des Schnitzens mit Schnitzmeissel und Hammer. Das Arvenholz ist ein sehr spezielles, fein duftendes Holz und ist sehr gut zum Schnitzen geeignet.

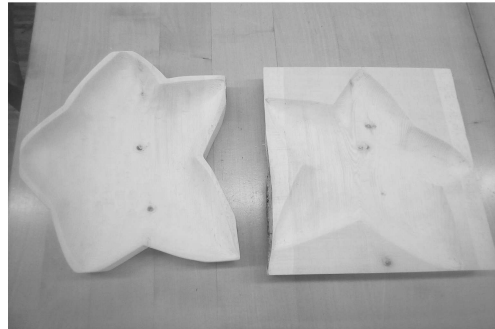
Datum und Kurszeit: Samstag, 1. und 9. Februar 2020
von 14.00 bis 17.00 Uhr

Kurskosten: Fr. 70.- plus Materialkosten Fr. 30.-

Leitung: Vera Hasler

Ort: Werkraum C 01, Schulhaus Rietwis

Anmeldeschluss: 17. Januar 2020



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 Einführung die viel Spass macht und motiviert.

Weitere Infos unter: www.mentalcoach-lc.ch

Datum und Kurszeit: Mittwoch, 20. November 2019 von 19.00 bis 22.00 Uhr

Kurskosten: Fr. 38.-

Leitung: Linus Coray, Mentalcoach-Trainer

Ort: Mehrzweckraum, Schulhaus Rietwis

Anmeldeschluss: 6. November 2019

Anmeldungen bitte schriftlich an:

Nicole Blickenstorfer

Seetrasse 9

8617 Mönchaltorf

erwachsenenkurse@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.