

26.9.2018mj

#### **Necessaire <Eigenfabrikat> ,made with love'**

Nähe dir dein ganz persönliches Necessaire voll nach deinen Vorstellungen und Wünschen selber aus Wachstuch, Kork oder ...

Priska Plüss ist eine sehr erfahrene Blachentaschennäherin und mit RISU jahrelang schon unterwegs

Kursleitung	Priska Plüss, Inhaberin RISU- Geschenksartikel
Ort	Raum für Textiles Gestalten, Byfang II
Daten	Dienstag 15.11.18 oder Dienstag 21.02.19, 19:00 - ca. 22:30Uhr
Kosten	Fr. 35.- & Material ca. Fr. 25.-

**Anmeldung per Mail bis 31.Oktober, resp. 31.1.19**

#### **Zumba für Kids und Erwachsene**

Zumba verbindet mitreißende World-Rhythmen und einfach zu erlernende Choreographien zu einem Workout für den ganzen Körper, das sich wie eine rauschende Feier anfühlt. Verliere dich in der Musik und befreie deinen Körper bei der Tanz-Fitness-Party. Einstieg ist jederzeit möglich. Erste Schnupperstunde ist *gratis und unverbindlich*.

Kursleiterin	Monika Hunkeler, Zumba Instruktorin
Ort	MEZWAN Byfang Bützberg
Zeiten	Montags 18:00 - 19:30 Uhr



Kosten	Fr. 65.- pro Erwachsene, Fr. 50.- Lehrlinge, Fr. 35.- Kinder (10er Abis)
Mitnehmen	Fitness- oder Hallenschuhe, Turnkleider, Frottiertuch, Getränk

**Anmeldung per Mail, Einstieg jederzeit möglich**

#### **Hatha-Yoga Einstiegskurs**

Die Kombination aus klassischem Hathayoga und flowigen Elementen soll dir viel Raum für Atmung, bewusste Körperausrichtung und geistige Konzentration, sowie genügend Entspannung bieten. Sanfte und aufbauende, gefolgt von dynamischen und kräftigenden Sequenzen, Balance- und öffnende Haltungen stehen im Mittelpunkt der Yogastunde

Kursleitung	Simone Baumgartner, Yoga-Instruktorin
Ort	Turnhalle II, Byfang
Zeit	Donnerstagabend 21:00 - 22:15 Uhr
Daten	8.11. / 15.11. / 22.11. / 29.11. / 6.12. 5 x 1h15min
Kosten	Fr. 125.-
Mitbringen	Yoga-Matte wenn vorhanden, Frottiertuch oder Decke Trinkflasche

**Anmeldung per Mail bis 31.Oktober**

## Yoga-auf-dem-Stuhl für SeniorInnen

Entspannung für Körper und Geist

Kursleitung	Simone Baumgartner
Ort	Alterswohnheim Solothurnstrasse
Zeit	Mittwochmorgen 9:00 - 10:00 Uhr
Daten	7.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11. / 5.12. 5 x 1h
Kosten	Fr. 110.-
Mitbringen	Getränk

Anmeldung per Telefon oder Mail bis 31. Oktober

## Totsicher - mit Kindern übers Sterben reden

Totsicher!

Der Tod ist das Sicherste überhaupt im Leben. Und ebenso sicher ist es, dass Sie von Ihrem Kind mit Fragen rund ums Sterben konfrontiert werden.

Während Erwachsene dieses Thema oft grossräumig zu umschiffen versuchen, gehen Kinder neugierig darauf zu.

Wie steht es mit Ihnen?

Werden Sie unsicher, wenn das Gespräch auf den Tod zu reden kommt?

Macht Ihnen der Gedanken zu sterben Angst?

Fehlen Ihnen Bilder und /oder Worte, um den Tod zu benennen?

Weichen Sie Kinderfragen zum Sterben aus?

Wie wir als Eltern uns dem eigenen und fremden Sterben stellen und unseren Kindern ehrliche Antworten geben können, davon handelt dieser Kurs.

Kursleiterin	Tabea Stalder, Thunstetten
Ort	Ofehüsi, Thunstetten
Daten	Dienstag, 4. Dezember 2018
Zeit	20:00 - 22:00 Uhr
Kosten	Fr. 5.-
Teilnehmerzahl	ab 10 Personen

Anmeldung per Mail bis 15. November

## Anmeldung

Falls Ihnen ein Kursdatum nicht passen sollte, melden Sie sich bei mir, wir finden bestimmt eine Lösung. Die Kurse sind selbsttragend und können nur bei genügend Anmeldungen durchgeführt werden. Zum Teil ist die Teilnehmerzahl beschränkt. Somit ist eine frühzeitige Anmeldung in Ihrem Interesse, das Eingangsdatum bestimmt die Reihenfolge. Die Anmeldung ist verbindlich. Es folgt keine Bestätigung. Bei begründeter Abmeldung bis 48 Stunden vor Kursbeginn, ist das halbe Kursgeld in Rechnung gestellt, nach dieser Frist das Ganze zu bezahlen. Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Es wird jede Haftung abgelehnt.

Zusätzliche Kursbeschreibungen/Bilder finden Sie teilweise im Internet unter

[www.thunstetten.ch/bildung/erwachsenenbildung](http://www.thunstetten.ch/bildung/erwachsenenbildung)

Anregungen oder Kursvorschläge nehmen wir gerne entgegen

Schulkommission Thunstetten

Frau Martina Jenzer

Ressort Erwachsenenbildung

4922 Bützberg

Tel. 062/530 25 98

[martina.jenzer@vstb.ch](mailto:martina.jenzer@vstb.ch)