

Freizeitkurse für Erwachsene

Wintersemester 2017/2018



Verein Kreatives Wirken
Binningen

Inhalt

Geschäftsstelle	Seite	5
Vorstand	Seite	6-7
Nähen	Seite	8-10
Ledernähen	Seite	11
Stricken	Seite	12
Töpfern	Seite	13
Malen Zeichnen	Seite	14
Ölmalen	Seite	15
Handgemachte Teigwaren	Seite	16-17
Kochen	Seite	18
Adventskranzbinden	Seite	19
Spanischkurs	Seite	20
Gewaltfreie Kommunikation	Seite	21
Mit 50+ neue Ziele setzen	Seite	22
Gesundheit: Innere Ruhe - Kraft in mir selbst	Seite	23
Gesundheit: Heilsames bei Beschwerden der Atemwege	Seite	24
Gesundheit: Schlafen Sie wohl	Seite	25
Gönner	Seite	26-27
Allgemeine Geschäftsbedingungen	Seite	28-29
Anmeldung	Seite	31



Verein Kreatives Wirken
Binningen

Herzlich willkommen in unserem Verein.

Geschäftsstelle

Leiterin	Bettina Wild Tel. 077 449 16 94
Postadresse	Verein Kreatives Wirken Binningen 4102 Binningen
E-Mail-Adresse	info@vkw-binningen.ch
Webseite	www.vkw-binningen.ch

Die Vorstandsmitglieder des VKW in Binningen heissen Sie herzlich willkommen bei uns!

Der am 20. Januar 2015 gegründete VEREIN KREATIVES WIRKEN BINNINGEN übernahm von der Gemeinde Binningen die Weiterführung der bisherigen Erwachsenenbildungskurse und sorgt seither für eine kontinuierliche Erweiterung des Kursangebots.

Statuten und Reglemente können auf der Webseite eingesehen und auch heruntergeladen werden.

Vorstand des VKW Binningen

Präsidentin	Charlotte Marti marti-charlotte@bluewin.ch 079 585 12 03
Vizepräsidentin	Gabriela Zivy-Alderete thezivy@bluewin.ch 079 679 67 47
Kassier	Richard Bräunlich richard.braeunlich@breitband.ch 061 421 68 07
Aktuarin	Yvonne Barazza-Munz yvonne.barazza@gmail.com 061 421 85 59
Webseite-Betreuer	Richard Bräunlich richard.braeunlich@breitband.ch 061 421 68 07

Kurse Wintersemester 2017/2018

Die Beteiligung an unseren Kursen erfordert die Vereinsmitgliedschaft (Jahresbeitrag CHF 25.-).

Die Kurskosten sind berechnet auf der Basis einer idealen Anzahl von Kursteilnehmern und der Gesamtanzahl Kursstunden. Bei zu geringer Teilnehmeranzahl beim Anmeldeschluss können unter Umständen entweder höhere Kurskosten anfallen oder Kurse leider nicht durchgeführt werden.

Auf unserer Webseite www.vkw-binningen.ch finden Sie jeweils die aktuellsten Informationen über unsere Kurse wie auch über die Kursbelegung.

Kursanmeldungen

Für Kurse können Sie sich direkt auf unserer Webseite oder auch schriftlich mittels Anmeldekarte oder via E-Mail bis 2 Wochen vor Kursbeginn anmelden. Wenn es freie Plätze gibt können Sie jederzeit in einen Kurs eintreten. Weitere Angaben zur Anmeldung finden Sie in unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen (Seite 36/37).

Kurswünsche unserer Mitglieder

Falls Vereinsmitglied Lust auf weitere Kurse haben, ist unsere Geschäftsstelle offen für neue Ideen und Anregungen. Soweit das Raumangebot gewährleistet ist und sich Kursleiter finden lassen, versuchen wir unser Möglichstes, um Ihren Wunsch zu verwirklichen.

Nähkurs Neuanfertigungen und Änderungen

Kursleitung: Lisa Kreuzer, www.naehkurse.ch

Kursort: Schützenweg 19, 4102 Binningen

Ideal: 8 Teilnehmer

Für meine Kurse will ich alle diejenigen Frauen und Männer ansprechen, die ein Kleidungsstück selbst kreiert und angepasst in Farbe und Form besitzen wollen. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, alle finden in meinen Kursen ihren Platz. In der Kreativität gibt es keine Grenzen; egal ob Kinderkleider, Herrenhemden, Sportbekleidung, Deux- Pièces, Abendkleid, Hochzeitskleid oder ändern eines bestehenden Kleidungsstücks: Wir nähen Kleider, die zu ihren Lieblingsstücken werden. Vorkenntnisse werden keine benötigt. Für allgemeines Verbrauchsmaterial werden CHF 15.– im Kurs eingezogen.

Kurs Nr. N 1/W

Wintersemester 16.10.2017 bis 12.03.2018

Montagnachmittag

14.00 Uhr bis 17.00 Uhr

16.10	23.10	30.10	06.11	13.11	20.11	27.11
04.12	11.12	18.12	08.01	15.01	22.01	29.01
05.02	26.02	05.03	12.03			

Kurskosten: CHF 430.– für 18 Kurslektionen à 3 Stunden.

Kurs Nr. N 2/W

Wintersemester 16.10.2017 bis 12.03.2018

Montagabend

19.00 Uhr bis 22.00 Uhr

16.10	23.10	30.10	06.11	13.11	20.11	27.11
04.12	11.12	18.12	08.01	15.01	22.01	29.01
05.02	26.02	05.03	12.03			

Kurskosten: CHF 430.– für 18 Kurslektionen à 3 Stunden.

Kurs Nr. N 3/W Wintersemester 19.10.2017 bis 15.03.2018

Donnerstagnachmittag 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr
19.10 26.10 02.11 09.11 16.11 23.11 30.11
07.12 14.12 21.12 11.01 18.01 25.01 01.02
08.02 01.03 08.03 15.03
Kurskosten: CHF 430.– für 18 Kurslektionen à 3 Stunden.

Kurs Nr. N 4/W Wintersemester 19.10.2017 bis 15.03.2018

Donnerstagabend 19.00 Uhr bis 22.00 Uhr
19.10 26.10 02.11 09.11 16.11 23.11 30.11
07.12 14.12 21.12 11.01 18.01 25.01 01.02
08.02 01.03 08.03 15.03
Kurskosten: CHF 430.– für 18 Kurslektionen à 3 Stunden.

Kurs Nr. N 5/W Wintersemester 20.10.2017 bis 16.03.2018

Freitagmorgen 8.00 Uhr bis 11.00 Uhr
20.10 27.10 03.11 10.11 17.11 24.11 01.12
08.12 15.12 22.12 12.01 19.01 26.01 02.02
09.02 02.03 09.03 16.03
Kurskosten: CHF 430.– für 18 Kurslektionen à 3 Stunden.

Nähkurs für Anfänger

Kursleitung: Rahel Kaufmann

Kursort: Schützenweg 19, 4102 Binningen

Ideal: 8 Teilnehmer

Wir möchten in unserem Kurs zu zweit den Teilnehmerinnen Freude am Nähen sowie Sicherheit im selbständigen Nähen vermitteln. Bei Änderungen soll mit einfachen Schritten das Ziel erreicht werden. Wir helfen abstecken und geben die nötigen Tipps zum guten Gelingen der Näharbeiten mit der Maschine.

Neuanfertigungen: Wir helfen den Kursteilnehmerinnen vorhandene Schnittmuster anzupassen und sind Ihnen von A – Z bei der Herstellung des Kleidungsstücks behilflich.

Einfache Nähmaschinen-Kenntnisse und eine gewisse Näherfahrung sind von Vorteil.

Von Kursteilnehmenden mitzubringen sind: Stoff mit zugehörigem Faden, Schnittmuster, Fadenschlag, Schneiderkreide, Stecknadeln, Nähadeln, Schere, Handnähadeln, Massband, Notizmaterial.

Über die Kursleitung kann bezogen werden: Kopierpapier, Rädli, Seidenpapier.

Für allgemeines Verbrauchsmaterial werden CHF 15.– im Kurs eingezogen.

Kurs Nr. NA 14/W

Wintersemester 17.10.2017 bis 13.03.2018

Dienstagabend

19.00 Uhr bis 22.00 Uhr

17.10 24.10 31.10 07.11 14.11 21.11 28.11

05.12 12.12 19.12 09.01 16.01 23.01 30.01

06.02 27.02 06.03 13.03

Kurskosten: CHF 430.– für 18 Kurslektionen à 3 Stunden.

Ledernähen

Kursleitung: vakant

Kursort: Schützenweg 19, 4102 Binningen

Ideal: 8 Teilnehmer

In diesem Kurs lernen Sie Bekleidung, Taschen, Gürtel und Necessaires nähen. Kenntnisse an der Nähmaschine sind für diesen Kurs Voraussetzung. Leder und Zubehör können Sie im Kurs beziehen. Für allgemeines Verbrauchsmaterial werden CHF 15.– im Kurs eingezogen.

Mitbringen: Nähmaterial, Klebestift (Britt), Silberstift und Kugelschreiber

Kurs Nr. L 10/W

Wintersemester 18.10.2017 bis 14.03.2018

Mittwochnachmittag

13.30 Uhr bis 16.30 Uhr

18.10	25.10	01.11	08.11	15.11	22.11	29.11
06.12	13.12	20.12	10.01	17.01	24.01	31.01
07.02	28.02	07.03	14.03			

Kurskosten: CHF 430.– für 18 Kurslektionen à 3 Stunden.

Stricken

Kursleitung: Verena Tschanz

Kursort: Schützenweg 19, 4102 Binningen

Ideal: 7 Teilnehmer

Wenn Sie gerne stricken möchten, sind Sie in meinem Kurs herzlich willkommen! Vor allem Spass am Stricken und der Austausch mit gleichgesinnten Strickfans stehen im Vordergrund. Stricken ist Meditation mit Farbtherapie, was gibt es Schöneres. Sie erstellen einfache Accessoires oder eine Ergänzung zu Ihrer Garderobe. Vielleicht haben Sie eine angefangene Strickarbeit, bei der Sie nicht weiterkommen? Oder suchen Sie neue Ideen? Anhand von kleinen Werkstücken werden Ihnen die notwendigen Grundlagen und Gestaltungsideen vermittelt. Sie lernen verschiedene Materialien und ihre Vorzüge kennen. Dieser werkstattorientierte und kreativitätsfördernde Kurs ist für Einsteiger/Innen konzipiert. Wir beraten Sie gerne. Auf Wunsch können Sie das geeignete Material für Ihre Arbeit im Kurs bestellen.

Bei Vorweisung der Kursbestätigung erhalten Sie im «TricotDeux», dem Wolle-Lingerie-Laden, Hauptstrasse 110, 4102 Binningen und bei der Kursleiterin für bezogenes Material 10% Rabatt.

Kurs Nr. S 11/W

Wintersemester 17.10.2017 bis 19.12.2017

Dienstagnachmittag

14.00 Uhr bis 16.30 Uhr

17.10 24.10 31.10 07.11 14.11 21.11 28.11
05.12 12.12 19.12

Kurskosten: CHF 185.– für 10 Kurslektionen à 2,5 Stunden.

Kurs Nr. S 19/W

Wintersemester 09.01.2018 bis 19.03.2018

Dienstagnachmittag

14.00 Uhr bis 16.30 Uhr

09.01 16.01 23.01 30.01 06.02 27.02 06.03
13.03 19.03

Kurskosten: CHF 165.– für 9 Kurslektionen à 2,5 Stunden.

Töpfern

Kursleitung: Patrick Schär

Kursort: Mühlemattschulhaus, im UG, Lindenstrasse 19, 4102 Binningen

Ideal: 8 Teilnehmer

In meinem Kurs versuche ich Ihre Kreativität mit verschiedenen keramischen Techniken vielfältig zu fördern. Auch ist es mir ein Anliegen, dass Sie ihre eigenen Ideen und Wünsche verwirklichen können. Als Werkstoff werden Steinzeug und Porzellan verwendet. Der Glasurbrand wird bei 1250° durchgeführt. Dadurch wird das getöpferte Tonwerk wetter-, spülmaschinen- und mikrowellenfest. Vorkenntnisse werden keine benötigt. Ton und Glasuren können im Kurs bezogen werden. Für allgemeines Verbrauchsmaterial werden CHF 10.– im Kurs eingezogen.

Kurs Nr. T 6/W

Wintersemester 16.10.2017 bis 12.03.2018

Montagabend

19.00 Uhr bis 21.30 Uhr

16.10 23.10 30.10 06.11 13.11 20.11 27.11

04.12 11.12 18.12 08.01 15.01 22.01 29.01

05.02 26.02 05.03 12.03

Kurskosten: CHF 370.– für 18 Kurslektionen à 2.5 Stunden.

Kurs Nr. T 7/W

Wintersemester 17.10.2017 bis 13.03.2018

Dienstagmorgen

08.30 Uhr bis 11.00 Uhr

17.10 24.10 31.10 07.11 14.11 21.11 28.11

05.12 12.12 19.12 09.01 16.01 23.01 30.01

06.02 27.02 06.03 13.03

Kurskosten: CHF 370.– für 18 Kurslektionen à 2.5 Stunden.

Kurs Nr. T 8/W

Wintersemester 17.10.2017 bis 13.03.2018

Dienstagabend

19.00 Uhr bis 21.30 Uhr

17.10 24.10 31.10 07.11 14.11 21.11 28.11

05.12 12.12 19.12 09.01 16.01 23.01 30.01

06.02 27.02 06.03 13.03

Kurskosten: CHF 370.– für 18 Kurslektionen à 2.5 Stunden.

Malen und Zeichnen

Kursleitung: Martin Gyger, www.martingyger.ch

Kursort: Meiriackerschulhaus, Rottmannsbodenstrasse 115, Binningen

Ideal: 8 Teilnehmer

In Malen und Zeichnen werden anhand praktischer Übungen und Beispielen verschiedene Mal- und Zeichentechniken vermittelt und ausprobiert. Im Mittelpunkt des Kurses stehen der Aufbau von gestalterischen Grundkenntnissen sowie die persönliche Wahrnehmung von Farbe und Form, damit erhalten Sie eine Grundlage, um eigene Ideen umzusetzen. Sie brauchen keine Vorkenntnisse für diesen Kurs.

Kurs Nr. M 9/W

Wintersemester 19.10.2017 bis 15.03.2018

Donnerstagabend

19.00 Uhr bis 21.30 Uhr

19.10	26.10	02.11	09.11	16.11	23.11	30.11
07.12	14.12	21.12	11.01	18.01	25.01	01.02
08.02	01.03	08.03	15.03			

Kurskosten: CHF 370.– für 18 Kurslektionen à 2,5 Stunden.

Malen mit Ölfarben für Einsteiger Teil 1

Kursleitung: Martin Gyger, www.martingyger.ch

Kursort: Meiriackerschulhaus, Rottmannsbodenstrasse 115, Binningen

Ideal: 5 Teilnehmer

Die Ölmalerei, die «Königsdisziplin» der Kunst. Wir widmen uns dem Material der Ölmalerei und lernen durch Beispiele diese Maltechnik kennen. Wir mischen die Farben und gestalten unsere eigenen Gemälde. Der Kurs vermittelt die Grundlagen der klassischen Ölmalerei. Mitzunehmen: Grundfarben und schwarz + weiss, Lappen, Schürze, Ölfarben (kleine Tuben), Pinsel, Leinwand 40x50 cm

Kurs Nr. ÖL 26/W Wintersemester 18.10.2017 bis 06.12.2017

Mittwochabend 19.00 Uhr bis 21.30 Uhr

18.10 25.10 01.11 08.11 15.11 22.11 29.11
06.12

Kurskosten: CHF 260.– für 8 Kurslektionen à 2,5 Stunden.

Malen mit Ölfarben für Einsteiger Teil 2

Auf den Spuren der grossen Meister der Ölmalerei widmen wir uns dem Bildaufbau, der Komposition und dem Mischen der Farben. Im Vordergrund steht die Planung und Umsetzung unserer eigenen Bildidee. Sie werden individuell unterstützt und malen ihr eigenes Gemälde auf Leinwand. Grundkenntnisse erwünscht, aber nicht Voraussetzung.

Mitzunehmen: Grundfarben und schwarz + weiss, Lappen, Schürze, Ölfarben (kleine Tuben), Pinsel, Leinwand 40x50 cm

Kurs Nr. ÖL 27/W Wintersemester 17.01.2018 bis 21.03.2018

Mittwochabend 19.00 Uhr bis 21.30 Uhr

17.01 24.01 31.01 07.02 28.02 07.03 14.03
21.03

Kurskosten: CHF 260.– für 8 Kurslektionen à 2,5 Stunden.

Handgemachte Teigwaren

Kursleitung: Patrizia Strano-Guerrini, www.pasta-erlebnis.ch

Kursort: Schulküche Schützenweg 19, Binningen

Ideal: 8 Teilnehmer

Anmeldung: direkt via www.pasta-erlebnis.ch

In meinen Workshops erlernen Sie die traditionelle Herstellung der Teigwaren. Kneten, walzen, ausrollen, formen und schneiden unter meiner Anleitung.

An jedem Arbeitsplatz steht ein Holzbrett, die Walze und die frischen Zutaten für unsere Teigwaren bereit. Nun sind nur noch Ihre Hände gefragt!

Als Abschluss zu unserem gemeinsamen Pasta Erlebnis können Sie eine Pasta Degustation geniessen. Übrigens: Ihre Eigenen Pasta Kreationen nehmen Sie natürlich mit nach Hause.

Grundkurs 1 - Pasta fresca all'uovo

Wie stellt man frische Eiernudeln selber her? Was sollte man bei der Auswahl der Zutaten beachten? Aus unserem Teig werden verschiedene Pastasorten kreiert – Tagliatelle, Pappardelle, Taglierini, Maltagliati, Quadrucci.

Pasta fresca all' uovo

Kurs Nr. PA1/W Mittwoch 06.09.2017 18.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Kurs Nr. PA2/W Samstag 16.09.2017 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr

Kurs Nr. PA3/W Mittwoch 24.01.2018 18.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Kurs Nr. PA4/W Mittwoch 21.03.2018 18.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Kurskosten: CHF 75.– pro Person/Kurs à 3 Stunden.

Grundkurs 2 – Pasta fresca di gran duro

Teigwaren ohne Eier. In diesem Workshop erfahren Sie mehr über die Herkunft der Pasta und die richtige Auswahl der Mehlsorte. Mit Mehl und Wasser werden wir verschiedene Pasta Kreationen formen – Maccheroni inferrati, Orecchiete, Fusilli, Cavatelli.

Pasta fresca di gran duro

Kurs Nr. PA5/W	Mittwoch 18.10.2017	18.00 Uhr bis 21.00 Uhr
Kurs Nr. PA6/W	Montag 27.11.2017	18.00 Uhr bis 21.00 Uhr
Kurs Nr. PA7/W	Mittwoch 28.02.2018	18.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Kurskosten: CHF 75.– pro Person/Kurs à 3 Stunden.

Fortgeschrittenen Kurs 1 – Pasta ripiena

Wir machen gefüllte Teigwaren. Vertiefen Sie ihre Fähigkeiten beim kneten und ausbreiten des Teiges. Nachdem wir eine perfekte «Sfoglia» gefertigt haben, werden wir sie in leckere Ravioli verwandeln. Die Füllungen dazu stehen schon bereit: ob Gemüse, Käse oder Fleisch, unsere Ravioli werden ganz persönlich schmecken und aussehen. Bei der Form können Sie selber wählen, ob es klassische Ravioli, Mezzelune, Caramelle oder Plin sein sollen.

Diesen Workshop empfehle ich denjenigen, die schon den Grundkurs 1 absolviert oder bereits Erfahrung in der Herstellung von Pasta haben.

Pasta ripiena

Kurs Nr. PA8/W	Samstag 18.11.2017	10.00 Uhr bis 13.00 Uhr
Kurs Nr. PA9/W	Samstag 10.03.2018	10.00 Uhr bis 13.00 Uhr

Kurskosten: CHF 85.– pro Person/Kurs à 3 Stunden.

Fortgeschrittenen Kurs 2 – Pasta tradizionale

In diesem besonderen Workshop werden Ihnen einige traditionelle Pasta Gerichte Italiens vorgestellt. Vielleicht waren Sie schon an der Adria Küste in den Ferien und haben Strozzapreti, Gnocchi oder Passatelli gegessen? Nach diesem Pasta Erlebnis werden Sie diese Gerichte selber herstellen und Ihre tollen Erinnerungen daran auffrischen können.

Pasta tradizionale

Kurs Nr. PA10/W	Samstag 27.01.2018	10.00 Uhr bis 13.00 Uhr
------------------------	--------------------	-------------------------

Kurskosten: CHF 85.– pro Person/Kurs à 3 Stunden.

Kochen

Kursleitung: Rudi Slovak

Kursort: Schulküche, Schützenweg 19, beim Spiegelfeldschulhaus,
4102 Binningen

Ideal: 8 Teilnehmer

Mitbringen: Kochschürze und Haargummi, keine Vorkenntnisse

Werden Sie ein Held am Herd. Rudi Slovak begeistert die Teilnehmerinnen und Teilnehmer seiner Kochkurse immer wieder aufs Neue für seine Leidenschaft zu «Gluschtigem» aus marktfrischen Produkten. Aus seinen Kochkursen nehmen sie feine Rezepte, Kniffs und Tipps für sicheres Gelingen und köstliche Erinnerungen an überraschende Geschmackserlebnisse mit nach Hause.

Festmenü für die Feiertage

Tipps zum Einkaufen und zur Zubereitung eines Menues. Wann mache ich was?

Kurs Nr. K 35/W

22. November 2017

Mittwochabend

18.00 Uhr bis 22.30 Uhr

1 Kurslektionen à 4.5 Stunden,

Kurskosten: CHF 60.–für VKW Mitglieder,

CHF 70.– für Nichtmitglieder, plus maximum CHF 25.–

für Lebensmittel vor Ort bezahlbar

Adventskranz binden

Kursleitung: Samira Warshow

Kursort: Gschir-Lädeli, Hauptstrasse 51, 4104 Oberwil

Ideal: 4 Teilnehmer

Weihnachten rückt nahe! Binden und dekorieren Sie Ihren eigenen Adventskranz. Ich zeige Ihnen mit vielen wertvollen Tipps und Tricks, wie man mit den Materialien umgeht und einen einmaligen Adventskranz bindet.

Sie können vor Ort alles Material (Blumen, Deko, Kerzen etc.) beziehen. Bitte bringen Sie eine Gartenschere und ein Taschenmesser mit.

Kurs Nr. BL 28/W

Wintersemester 30.11.2017

Donnerstagabend

19.00 Uhr bis 21.30 Uhr

Kurskosten: CHF 40.– für 1 Kursabend à 2.5 Stunden,
Materialkosten zusätzlich CHF 50.– bis CHF 70.–

Alle Kosten müssen vor Ort bezahlt werden.

Spanischkurs für Anfänger/innen

Kursleitung: Elizabeth Ramos Born

Kursort: Schützenweg 19, 4102 Binningen

Ideal: 3-7 Teilnehmer

In diesem Grundkurs erlernen Sie die wesentlichen Elemente der Grundgrammatik und des Grundwortschatzes, sodass Sie sich in einfachen Kommunikationssituationen des Alltags behaupten können. Gewinnen sie dabei spannende Einblicke in die Kultur und lernen Sie mit motivierenden Erfolgserlebnissen, sich im spanischsprachigem Alltag zurechtzufinden.

Kurs Nr. SP 16/W Wintersemester 17.10.2017 bis 20.03.2018

Dienstagabend

17.30 Uhr bis 18.30 Uhr

17.10	24.10	31.10	07.11	14.11	21.11	28.11
05.12	12.12	19.12	09.01	16.01	23.01	30.01
06.02	27.02	13.03	20.03			

Kurskosten: CHF 365.– für 18 Kurslektionen à 1 Stunde

Zusatzkosten: CHF 5.– für Material

Spanischkurs für fortgeschrittene Anfänger/innen

Dieser erweiterte Grundkurs richtet sich an fortgeschrittene Anfänger und vertieft die erlernten Elemente der Grammatik und erweitert den Grundwortschatz, so dass Sie sich im Alltag noch besser behaupten können. Gewinnen Sie dabei weitere spannende Einblicke in die Kultur und lernen Sie mit Erfolgserlebnissen, sich im spanischsprachigen Alltag zurechtzufinden.

Kurs Nr. SP 17/W Wintersemester 18.10.2017 bis 14.03.2018

Mittwochabend

18.30 Uhr bis 19.30 Uhr

18.10	25.10	01.11	08.11	15.11	22.11	29.11
06.12	13.12	20.12	10.01	17.01	24.01	31.01
07.02	28.02	07.03	14.03			

Kurskosten: CHF 365.– für 18 Kurslektionen à 1 Stunde

Zusatzkosten: CHF 5.– für Material

Gewaltfreie Kommunikation

Kursleitung: Sylvie Hörning, www.callimani.ch

Kursort: Callimani Forum, Amerikanerstrasse 32A, 4102 Binningen

Ideal: 6 Teilnehmer

«Hörst Du mir zu?» – Erleichterte Kommunikation für den Alltag

Ist es möglich auch in schwierigen Situationen, in denen ich Wut, Frust oder Hilflosigkeit erlebe, respektvoll und aus meiner Kraft zu kommunizieren ohne nachzugeben oder mein Gegenüber zu verletzen?

Die Haltung und die Werkzeuge der Gewaltfreien Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg unterstützen uns darin, herauszufinden, welche Stolpersteine den Kommunikationsfluss unterbrechen und zu Konflikten führen. Die Grundlagen, die wir im Kurs kennenlernen, unterstützen uns darin, einerseits Konflikte zu entwirren, andererseits in Situationen, die unser Herz erfreuen, Wertschätzung auszudrücken. An unseren eigenen Beispielen aus dem Alltag werden wir üben, üben, üben...

Die Kurse können einzeln oder aufeinander folgend besucht werden.

Kurs Nr. GK 15/W Wintersemester 18.10.2017 bis 08.11.2017

Mittwochmorgen 09.00 Uhr bis 11.00 Uhr

18.10 25.10 01.11 08.11

Kurskosten: CHF 250.– für 4 Kurslektionen à 2 Stunden.

Kurs Nr. GK 36/W Wintersemester 10.01.2018 bis 31.01.2018

Mittwochmorgen 09.00 Uhr bis 11.00 Uhr

10.01 17.01 24.01 31.01

Kurskosten: CHF 250.– für 4 Kurslektionen à 2 Stunden.

Mit 50 + neue Ziele setzen!

Kursleitung: Mirjam Schmidli

Kursort: Schützenweg 19, 4102 Binningen

Ideal: 8 Teilnehmer

Mitbringen: Schreibheft oder Ordner, Stifte

Haben Sie sich auch schon gefragt: „War’s das nun? Was soll ich mit dem «Rest» des Lebens anfangen? Was kann ich vom Leben noch erwarten?

Das sind typische Fragen, welche uns in der Mitte des Lebens beschäftigen. Im Kurs Mit 50+ neue Ziele setzen können Sie Ihren persönlich relevanten Zielen auf die Spur kommen und lernen, diese systematisch zu verfolgen. Gemeinsam entwickeln wir Lösungswege und räumen Stolpersteine aus dem Weg. Die Erkenntnisse werden in einer kreativen Form festgehalten (Texte, Collagen, Bilder, Diagramme etc.) und zwischen den Treffen zuhause weiter bearbeitet. Am Schluss haben Sie ein Portfolio in der Hand, in welchem Ihre neuen Ziele definiert und Umsetzungsschritte vereinbart sind. Sind Sie startbereit?

Kurs Nr. Ü 50/W

Wintersemester 24.10.2017 bis 09.01.2018

Dienstagmorgen

09.00 Uhr bis 11.00 Uhr

24.10 07.11 21.11 05.12 19.12 09.01

Kurskosten: CHF 300.– für 6 Kurslektionen à 2 Stunden.

Gesundheit: Innere Ruhe – die Kraft in mir selbst

Kursleitung: Martina Menne

Kursort: Pflegepraxis, Schafmattweg 27, 4102 Binningen

Ideal: 4 Teilnehmer

Mitbringen: 1 Handtuch

Momente innerer Ruhe können die Verbindung zur Welt wie neu eröffnen. Neue Erlebnisfähigkeit und Sichtweisen entstehen. Ruhe ermöglicht Überblick, Erkenntnis, sichere und bewusst entschiedene Handlungsfähigkeit. Im Gegensatz zur Ruhe steht die Unruhe, bzw. Nervosität. Zunehmend kann sie in unserer Gesellschaft bemerkt werden. Wenn in der Ruhe die Kraft liegt, was geschieht, passiert durch die Unruhe? Wie bemerken wir Nervosität? Woher kommt sie? Was kann ich tun? Einleitung zum Thema - Erfahrungsaustausch - Praktischer Teil: Übung und Anwendung aus der Pflege.

Kurs Nr. GE 22/W Wintersemester 18.11.2017 bis 02.02.2018

19:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Samstag	Freitag	Samstag	Freitag
18.11	01.12	27.01	02.02

Kurskosten: CHF 240.– für 4 Kurslektionen à 2 Stunden.

Gesundheit: Heilsames bei Beschwerden der Atemwege

Kursleitung: Martina Menne

Kursort: Pflegepraxis, Schafmattweg 27, 4102 Binningen

Ideal: 4 Teilnehmer

Mitbringen: 1 kleines Handtuch und (Woll-)Schal

Husten, Bronchitis, Lungenentzündung – typische Erkrankungen im Herbst und Winter.

Eine Öl-Auflage mit heilsamen Substanzen auf Brust und/oder Rücken kann Erleichterung bringen – kann den Heilungsprozess unterstützen – und ist schnell und einfach. Sie erstellen selber ihre Öl-Auflage und erleben ihre Wirkung.

Was ist sonst noch hilfreich? - Im Gespräch werden weitere mögliche Massnahmen besprochen.

Die Teilnehmer erhalten eine schriftliche Anleitung für eine Ölaufgabe.

Kurs Nr. GE 23/W Wintersemester 28.10.2017 bis 16.03.2018

19:00 Uhr bis 21:30 Uhr

Samstag	Freitag	Freitag	Freitag
28.10	03.11	09.02	16.03

Kurskosten: CHF 260.– für 4 Kurslektionen à 2,5 Stunden.

Gesundheit: Schlafen Sie wohl !

Kursleitung: Martina Menne

Kursort: Pflegepraxis, Schafmattweg 27, 4102 Binningen

Ideal: 4 Teilnehmer

Mitbringen: 1 Handtuch

Der Schlaf ist eines der grundlegenden Themen, wenn es um Gesundheitsfragen geht.

Wir können die Erfahrung machen, dass wir nach einer guten Nacht neue Kräfte bekommen, wir fühlen uns erfrischt. Wir möchten schlafen, wenn wir uns krank fühlen. Auch Schlafstörungen sind weit verbreitet und es gibt verschiedene Gründe, weshalb sie auftreten. Um die Schlafqualität zu fördern, bzw. die Schlafstörungen zu mindern, gibt es mehrere Möglichkeiten.

Das Lavendel-Fussbad ist eine Möglichkeit, die Füsse zu erwärmen, den angenehmen Duft zu atmen, muskulär und nervlich zu entspannen. So kann der Schlaf kommen. Eine einfache Massnahme – von vielen sehr geschätzt – eine Wohltat für Leib und Seele.

Die aufbauenden Kräfte durch einen wohltuenden Schlaf können Grundlage sein für die Bearbeitung der evtl. zugrunde liegenden tieferen Probleme.

Kurs Nr. GE 21/W Wintersemester 27.10.2017 bis 17.02.2018

19:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Freitag	Samstag	Freitag	Samstag
27.10	04.11	26.01.	17.02

Kurskosten: CHF 240.– für 4 Kurslektionen à 2 Stunden.

Begleitetes Teilfasten

Kursleitung: Beatrix Rheiner-Syz

Kursort: Naturheilpraxis BINNI'GSUND, Erdbeergraben 31, 4102 Binningen

Ideal: 6 Teilnehmer

Mitbringen: Schreibheft oder Ordner, Stifte

Zur Entlastung des Stoffwechsels und zur Entsäuerung des Körpers verzichten Sie während 7-10 Tagen auf Genussmittel wie Kaffee, Alkohol, Nikotin, Zucker und Mehlprodukte und unterstützen die Ausscheidung von Säuren und Stoffwechselendprodukten mit Tees und/oder Vitalstoffen. Sie werden belohnt mit mehr Vitalität und allenfalls auch einer leichten Gewichtsreduktion von 1-2 kg.

Dieser Workshop eignet sich für alle gesunden Erwachsenen zwischen 18 und 75 Jahren, insbesondere auch für Personen, welche noch nie gefastet haben. Dadurch, dass Sie nicht gänzlich auf Nahrung verzichten, können Sie problemlos Ihren gewohnten Alltagsbeschäftigungen nachgehen. An den verschiedenen Kursdaten gibt es neben einem Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmenden und der Beantwortung der Fragen jeweils ein Referat zu einem ausgewählten Thema im Bereich Ernährung.

Kurs Nr. TE 25/W Workshop 1: 23.10.2017 bis 27.10.2017

19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

Montag 23.10 Mittwoch 25.10 Freitag 27.10

Kurskosten: CHF 195.– für 3 Kurslektionen à 1,5 Stunden.
(im Kurs direkt zu bezahlen)

Kurs Nr. TE 25/W Workshop 2: 24.10.2017 bis 28.10.2017

09.00 Uhr bis 10.30 Uhr

Dienstag 24.10 Donnerstag 26.10 Samstag 28.10

Kurskosten: CHF 195.– für 3 Kurslektionen à 1,5 Stunden.
(im Kurs direkt zu bezahlen)

Klang erleben und entspannen

Kursleitung: Franziska Edelmann, www.klang-therapie-praxis.ch

Kursort: Praxisgemeinschaft Bruderholz,
Fiechthagstrasse 4, 4103 Bottmingen

Ideal: 6 Teilnehmer

Klang hören wir nicht nur mit den Ohren - wir nehmen ihn mit allen Sinnen wahr. Die Struktur des Klangs und seine Schwingungen wirken auf den ganzen Körper. Wenn wir bewusst und ganzheitlich hören, öffnen sich neue Möglichkeiten, mit uns selbst und unserer Umgebung in Verbindung zu sein. Es ist ein Weg zu mehr Präsenz, mehr Freiheit und mehr Gelassenheit.

In diesem Kurs entdecken Sie, wie Ihnen diese ganzheitliche Wahrnehmung im Alltag hilft Ihre innere Ruhe und Gelassenheit zu bewahren. Sie tauchen in die entspannenden Klänge von Klangschalen, Monochord und Gong ein. Dank einfachen Übungen verfeinern Sie Ihre Körperwahrnehmung und tanken neue Energie.

Der Kurs besteht aus einem Einführungs- und einem Vertiefungsteil. Die Kurse können je einzeln oder auch zusammen gebucht werden.

Mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken

Kurs Nr. KL 18/W Wintersemester 15.11.2017 bis 29.11.2017

Mittwochabend 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

15.11 22.11 29.11

Kurskosten: CHF 90.– für 3 Kurslektionen à 1,5 Stunden.

(Im Kurs direkt bezahlen)

Kurs Nr. KL 20/W Wintersemester 17.01.2018 bis 31.01.2018

Mittwochabend 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

17.01 24.01 31.01

Kurskosten: CHF 90.– für 3 Kurslektionen à 1,5 Stunden.

(Im Kurs direkt bezahlen)

Dynamisches Beckenboden Training für Sie und Ihn – Kraft aus der Mitte

Kursleitung: Tonie B. Oester

Kursort: Meiriackerschulhaus, Turnhalle, Rottmannsbodenstr. 115
4102 Binningen

Ideal: 8 Teilnehmer

Hier einige Überlegungen und Informationen zu den Lektionen: In früheren Zeiten beschränkte sich das Beckenboden Training auf Anspannung und Entspannung. Problemquellen für den Beckenboden können der Geburtsvorgang, Bewegungsmangel, Fehlernährung und eine schlechte Haltung sein. Um ein ganzheitlich gesundes Bewegungsverhalten erzielen zu können, also ganzheitliche Sicht auf den Menschen, arbeiten wir mit Bewegungs-, Vorstellungs- und Berührungsübungen. Das gesamte System, Muskeln, Knochen und Gewebe können koordiniert zusammenarbeiten. Die Stellung der Füße und des Kiefers beeinflussen das Becken mehr als wir annehmen. Wahrnehmen was ist, Status quo, beobachten, erkennen, verändern, üben, üben, üben – Lachen und Spass haben.

Kurs Nr. G 13/W

Wintersemester 16.10.2017 bis 12.03.2018

Montagabend

18.00 Uhr bis 19.00 Uhr

16.10	23.10	30.10	06.11	13.11	20.11	27.11
04.12	11.12	18.12	08.01	15.01	22.01	29.01
05.02	26.02	05.03	12.03			

Kurskosten: CHF 200.– für 18 Kurslektionen à 1 Stunden.

Aikido

Kursleitung: Andreas Schneider, www.aikido-leimental.ch

Kursort: Hämisgarten-Schulhaus, Untere Turnhalle,
Schulstrasse 3, 4103 Bottmingen

Ideal: 7 Teilnehmer

Einführung in die japanische Kampfkunst «AIKIDO» zum Kennenlernen. Wie wende ich Aikido in meinem Alltag an? Wie kann mich Aikido im täglichen Leben unterstützen? Aikido, ein Weg zu mehr Gelassenheit, innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Die moderne Gesellschaft bringt neue Herausforderungen mit sich. Um diesen zu begegnen ist es hilfreich, in der eigenen Mitte anzukommen, sich und seinen Körper zu spüren und wahrzunehmen und im speziellen den Aspekt des Kontakts mit anderen zu üben.

Aikido stellt dazu überraschend viele faszinierende Werkzeuge zur Verfügung. Ziel unseres Kurses sind die Stärkung des Körpers, der Koordination, die Verbesserung von Atmung und des Energieflusses, der Geisteshaltung, sowie die Körperhaltung. Es werden keine Vorkenntnisse für diesen Kurs benötigt.

Aikido ist nicht wettkampfbetont und kann im Alter von 14-99 Jahren ausgeübt werden. Für den Unterricht ist keine spezielle Kondition erforderlich. Das Training eignet sich sowohl für Frauen als auch für Männer.

Kurs Nr. A 12/W

Wintersemester 18.10.2017 bis 21.03.2018

Mittwochabend

19.30 Uhr bis 21.00 Uhr

18.10	25.10	01.11	08.11	15.11	22.11	29.11
06.12	13.12	20.12	10.01	17.01	24.01	31.01
07.02	28.02	07.03	14.03	21.03		

Kurskosten: CHF 300.– für 19 Kurslektionen à 1.5 Stunden.

Meditation

Kursleitung: Karin Bernet

Kursort: Meiriackerschulhaus Aula, Rottmannsbodenstrasse 115
4102 Binningen

Ideal: 6 Teilnehmer

In diesem Kurs erleben Sie schrittweise eine Einführung in die Meditation. Bei der Meditation wird der Geist in einen Zustand hellwacher Aufmerksamkeit versetzt, ohne sich von vorbeiziehenden Gedanken und Emotionen aus der Mitte bringen zu lassen. In der ersten Hälfte des Kurses konzentrieren Sie sich auf die Meditationspraxis, um sich und die Welt differenzierter, klarer und intensiver wahrnehmen zu können. In der zweiten Kurshälfte erlernen Sie Methoden der Körper-, Gefühls- und Gedankenachtsamkeit. Sie lernen die Meditationspraxis schrittweise kennen und können Sie für sich selbst anwenden.

Kurs Nr. MED 34/W Wintersemester 16.10.2017 bis 12.03.2018

Montagabend

20.00 Uhr bis 21.00 Uhr

16.10 23.10 30.10 06.11 13.11 20.11 27.11

04.12 11.12 18.12 08.01 15.01 22.01 29.01

05.02 26.02 05.03 12.03

Kurskosten: CHF 200.– für 18 Kurslektionen à 1 Stunden.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung

Vielen Dank an alle, die unser Programmheft auflegen und uns auch anderweitig unterstützen

Binningen:

Arztpraxis Kronenplatz:

Dr. Iseli, Dr. Schaub, Dr. Balint

Birsig-Buchhandlung

Coiffeursalon Nunzia Bene

Kleintierpraxis Zampa

Flower Power Blumenladen

Dorfzeitung Binninger Anzeiger

GGG Bibliothek

Gemeindeverwaltung

Gorenmattgarage AG

Kronen Apotheke,

Kaffee Buser

Papeterie Schwarz

Physiotherapie Erik Goosens

Restaurant Cent Treize

Senn Blumen

Schuler Weinhandlung

TATkraft

TricotDeux, Wolle-Lingerie-Laden

Bottmingen:

Weiherschloss-Apotheke AG

Bibliothek Bottmingen

MuttENZ:

Ruth Kohler Zur Spule

Oberwil:

Altersheim Drei Linden
Drogerie Schläpfer
Gemeindeverwaltung
Metzgerei Aeschlimann
Ludothek

Biel-Benken:

Biel-Benkemer Dorf-Zytig
Hans Ruepp, Lädeli
Georges Tanner, Tannerhof

Basel:

Beauty Studio 69
Stofftraum
Modessa Stofftrucker

Therwil:

Gemeinde Bibliothek

Ein grosser Dank an die Gemeinde Binningen für die Unterstützung unserer Vereinsaktivitäten sowie für die Zurverfügungstellung der Räumlichkeiten für unsere Kurse .



GEMEINDE BINNINGEN

Hier könnte Ihr
Inserat stehen.
Aufmerksamkeit
für CHF 25.–

Das VKW-Kursprogramm erscheint
zweimal jährlich und hat eine Auflage
von 1'500 Exemplaren.

Hier könnte Ihr Inserat stehen.
Aufmerksamkeit für CHF 50.–

Hier könnte Ihr Inserat stehen.
Aufmerksamkeit für CHF 100.–

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Personenbezeichnungen sind stets auf beide Geschlechter anwendbar.

Kursangebote

Das Kursangebot liegt bei Jahresbeginn in Form eines gedruckten Jahresprogramms vor. Die Kurse werden frühzeitig im amtlichen Publikationsorgan sowie auf der Webseite publiziert.

Weitere allfällige Abend-, Tages-, Wochen- oder Monatskurse werden auch während des Jahres zusätzlich spontan angeboten mit rechtzeitiger Publikation im amtlichen Publikationsorgan, auf der Webseite oder mittels weiteren, geeigneten Werbemitteln.

Anmeldung

Melden Sie sich bitte bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn schriftlich oder per Mail an. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet Sie zur Bezahlung des Kursgeldes.

Voraussetzung für die Durchführung von Kursen

Zur Deckung der Kurskosten bedarf es bei vielen Kursen einer Mindest-Teilnehmerzahl. Wird diese 2 Wochen vor Kursbeginn nicht erreicht, kontaktiert unsere Geschäftsstelle den entsprechenden Kursleiter. Dieser entscheidet dann, ob er den Kurs trotzdem zu den ausgeschriebenen Bedingungen durchführen möchte oder allenfalls nur mit höheren Kursbeiträgen der Teilnehmer.

Bei Semesterkursen mit einer Mindestzahl von z.B. 8 Teilnehmern ergibt sich bei nur 7 Teilnehmern ein Zuschlag von 15%, bei 6 Teilnehmern von 33% auf den ausgeschriebenen Kurskosten. In diesem Fall wird die Geschäftsstelle sofort alle Angemeldeten über die erhöhten Kosten informieren und ihr Einverständnis zu den neuen Konditionen einholen.

Bestätigung bzw. Absage des Kurses

Generell können wir die Kurse also nur bei ausreichender Teilnehmerzahl durchführen oder ausnahmsweise zu erhöhten Kurskosten. Die Durchführung des Kurses wird durch die Geschäftsstelle schriftlich bestätigt, sobald die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist, jedoch spätestens eine Woche vor Kursbeginn.

Falls aber ein Kurs bereits ausgebucht ist oder mangels genügender Teilnehmerzahl abgesagt werden muss, erhalten Sie spätestens eine Woche vor Kursbeginn eine entsprechende Meldung.

Kurskosten/Zahlungsfrist/Materialkosten

Mit der Kursbestätigung erhalten Sie einen Einzahlungsschein. Die Bezahlung der Kurskosten hat vor Kursbeginn zu erfolgen. Barzahlungen sind nicht möglich. Allfällige Materialkosten sind in den Ausschreibungen speziell erwähnt und sind während des Kurses direkt der Kursleitung zu bezahlen.

Abmeldung nach bereits erfolgter Anmeldung

Die nachträgliche Abmeldung von Kursen erfordert einigen administrativen Aufwand. Deshalb wird für jede Kursabmeldung eine Bearbeitungsgebühr von CHF 25.– fällig. Eine Abmeldung muss schriftlich bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn bei der Geschäftsstelle eintreffen. Trifft sie zu einem späteren Zeitpunkt ein, wird das gesamte Kursgeld fällig.

Versäumte Lektionen

Diese können prinzipiell nicht nachgeholt werden. Es erfolgt keine Rückerstattung.

Kursort

Die Kurse und Veranstaltungen finden in diversen, öffentlichen Räumen der Gemeinde Binningen statt. Zwischen dem Verein und der Gemeinde besteht eine Leistungsvereinbarung, wonach die Gemeinde uns geeignete Lokale zur Verfügung stellt. Die dort angebrachten Hausordnungen sind strikte zu befolgen. Bitte beachten Sie auch, dass tagsüber kaum Parkplätze dort zur Verfügung stehen.

Fester Kursort für Töpfern: Zivilschutzraum im Untergeschoss des Mühlemattschulhauses, bitte rechten Seiteneingang beim Birsig benutzen.

Kursorganisation

Aus organisatorischen Gründen behalten wir uns allenfalls vor, Klassen zeitlich zu verschieben oder zusammen zu legen, den Durchführungsort zu ändern oder Kurse zu kürzen bei entsprechender Rückerstattung eines entsprechenden Teils des Kursgeldes.

Haftung/Versicherung

Für alle vom Verein organisierten Kurse und Veranstaltungen schliessen wir jegliche Haftung für entstandenen Schaden aus. Für Diebstahl und Verlust von Gegenständen kann der Verein nicht haftbar gemacht werden. Die Versicherung ist Sache der Kursteilnehmer!

Gerichtsstand

Für Rechtsbeziehungen mit unserem Verein ist Schweizer Recht anwendbar. Der Gerichtsstand ist Arlesheim.

Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen wurden durch den Vereinsvorstand erstellt und treten am 21. Januar 2015 in Kraft.

Auszug aus den Statuten

4. MITGLIEDSCHAFT

4.1. Grundsatz

Für die Nutzung der vom Verein angebotenen Aktivitäten ist eine Mitgliedschaft erforderlich.

Anmeldung

Kursanmeldungen sind schriftlich, per Mail oder Webseite bis 2 Wochen vor Kursbeginn einzusenden.

Bitte Anmeldeformular abtrennen und in einem frankierten Couvert an folgende Adresse senden: Verein Kreatives Wirken Binningen, 4102 Binningen.

Ich melde mich verbindlich für folgenden Kurs an:

Kurs Nr.: _____ Kursleiter: _____

Nachname: _____ Vorname: _____

Strasse: _____ PLZ/Ort : _____

Telefon P: _____ Telefon G: _____

Mobile: _____ E-Mail: _____

Ich bin bereits Aktivmitglied des Vereins Ja Nein

Mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen erkläre ich mich einverstanden.

Die Anmeldung gilt als definitiv und verpflichtet mich zur Zahlung des Kursgeldes.

Mit der Anmeldebestätigung für einen Kurs werde ich Vereinsmitglied und kann von allen Angeboten profitieren.

Der Jahresbeitrag für die oblig. Vereinsmitgliedschaft beträgt zurzeit CHF 25.–.

Die Vereinsstatuten finden Sie auf unserer Webseite www.vkw-binningen.ch

Falls Sie mit der Anmeldebestätigung ein Exemplar der Statuten in Papierform wünschen, kreuzen Sie bitte dieses Feld an:

Datum: _____ Unterschrift: _____



