

# LERNFESTIVAL WINTERTHUR

14./15.09.2018

**60 KOSTENLOSE  
LERNERLEBNISSE  
ZUM MITMACHEN  
UND ZUHÖREN**

**[lernfestival-winterthur.ch](http://lernfestival-winterthur.ch)**

MIT UNTERSTÜTZUNG VON:

**SULZER**

**yoco<sup>o</sup>**

Brand Design & Integrierte Kommunikation

MEDIENPARTNER:

**stadi**  
winterthurer stadtfanziner

UNSERE PARTNER:

WINTERTHURER BIBLIOTHEKEN

Stadt Winterthur

Stadt Winterthur



# Das Lernfestival in Winterthur

Das Lernfestival ist mittlerweile zu einem festen Bestandteil der Winterthurer Kulturlandschaft im September geworden. Es laden dieses Jahr **60 Lernerlebnisse** dazu ein, Neues auszuprobieren. Die Teilnahme an den Workshops ist **KOSTENLOS** und vollkommen unverbindlich. Das Programm ist bunter denn je – lassen Sie sich überraschen! All unsere diesjährigen Kursanbieter/innen freuen sich darauf, zusammen mit Ihnen – egal ob jung oder jung geblieben – die Freude am lebenslangen Lernen zu teilen und zu feiern.

Das Zeitraster haben wir so verändert, dass die Workshops jeweils zur ungeraden Stunde beginnen und maximal 90 Minuten dauern. Somit bleibt eine halbe Stunde Zeit bis zum nächsten Lernerlebnis, welche für eine Verschnaufpause oder den Wechsel zu einem anderen Veranstaltungsort genutzt werden kann.

Auf [www.lernfestival-winterthur.ch](http://www.lernfestival-winterthur.ch) finden Sie aktuelle und ergänzende Informationen. Wir wünschen ALLEN viel Spass am 8. Lernfestival in Winterthur.

Barbara Rothlin & Michael Sobczak  
Organisation Lernfestival-Winterthur

YOCO Your Communication GmbH | Lindstrasse 25, 8400 Winterthur  
052 203 34 54 | [www.yoco.ch](http://www.yoco.ch)

Ein ganz herzliches Dankeschön an all unsere Workshopanbieter/innen sowie an unsere Sponsoren und Partner für die grosszügige Unterstützung.

**SPONSOR: SULZER / GÖNNER: Johann Jacob Rieter-Stiftung**  
**PARTNER: Stadtbibliothek und Stadt Winterthur**  
**MEDIENPARTNER: Winterthurer Stadtanzeiger STADI**

Wer über das Lernfestival informiert werden möchte, kann sich für den Newsletter anmelden.

[www.lernfestival-winterthur.ch](http://www.lernfestival-winterthur.ch)



**Bildung ermöglicht Erfolge.**  
Und begeistert.

**SULZER**

Aus- und Weiterbildungen legen den Grundstein für Wissen, Verstehen und erfolgreiches Handeln. Bildung erweitert den Horizont – Probleme werden zu Herausforderungen und nicht zu Hindernissen.

Innovationskraft und unternehmerischer Fortschritt sind nur dank gut ausgebildeten Mitarbeitenden möglich, die zu Weiterbildungen bereit sind. Für diese Überzeugung setzen wir uns ein.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg am Lernfestival Winterthur.

[www.sulzer.com](http://www.sulzer.com)

# FREITAG, 14.09.2018

**17:00 – 18:30**

## **IKEBANA – DIE JAPANISCHE BLUMENKUNST**

Sie erleben hautnah wie ein Ikebana entsteht, Sie erfahren über die Geschichte und Herkunft des Ikebanas und Sie können selbst ein kleines Ikebana gestalten, welches Sie mitnehmen dürfen. Zielpublikum: Jugendliche und Erwachsene. [www.ikebana-international.ch](http://www.ikebana-international.ch)

**Organisation: Verein Ikebana International Zürich, Vertreten durch Marlis Wüst, Susann Bühler und Carmen Rothmayr**

① **Alte Kaserne, Projekt Ost (OG3), Technikumstrasse 8**

**17:00 – 18:30**

## **BITTE SAG MIR ETWAS NETTES – NEIN, LIEBER DOCH NICHT**

Ein Workshop für Experimentierfreudige. Manche Menschen haben Mühe Komplimente anzunehmen, obwohl die meisten von uns sich solche wünschen. Wir beleuchten mögliche Hindernisse und ermutigen zu einem wertschätzenden Umgang mit sich selber. Einfache Experimente, kurze Theorie-Inputs und Austausch in kleinen Gruppen regen an zu Selbsterfahrung und weiterführender Diskussion.

**Kursleitung: Barbara Heimgartner & Helena Hochstrasser-Frey**

**Organisation: Praxis an der Eulach, Praxis für psychologische Beratungen Winterthur / [www.praxiseulach.ch](http://www.praxiseulach.ch)**

① **Alte Kaserne, Gesang (OG2), Technikumstrasse 8**

**17:00 – 18:30**

## **GESCHWOLLENE ARME ODER BEINE**

Informationen und Begriffsklärung. Wir stellen keine Diagnosen. Das ist Sache des Arztes! Wir bieten Ihnen Informationen und Beispiele zu: Lymphödem, Lipödem, Lymphdrainage, Kompression, komplexe Entlastungstherapie, Flachstrickkompression, Bandagierung und Intensivphase. Wir beantworten Ihre persönlichen Fragen. Mit unserer Erfahrung aus 10 Jahren Lymphbestrumpfung informieren wir Sie gerne umfassend. [www.spiess-kuehne.ch](http://www.spiess-kuehne.ch)

**Organisation: Markus Baltz, Spiess + Kühne AG**

② **Stadtbibliothek, Labor (OG4), Obere Kirchgasse 6**

**17:00 – 18:30 (auch SA 15:00)**

## **HÖREN UND VERSTEHEN LERNEN**

Viele Menschen mit Hörproblemen vertrauen einzig und allein Hörgeräten um besser zu verstehen. Dabei ist das Verstehen Aufgabe unseres Gehirns und dieses kann trainiert werden. Wir zeigen Ihnen die Lernprogramme für ein besseres Verstehen. [www.koj-training.ch](http://www.koj-training.ch)

**Kursleitung: Johanna Wörner & Jan-Patric Schmid**

**Organisation: KOJ, Institut für Gehörtherapie AG**

② **Stadtbibliothek, Tiefrot (UG2), Obere Kirchgasse 6**



[www.ikebana-international.ch](http://www.ikebana-international.ch)

Ikebana – der Blumenweg – (Kadô) – ist die japanische Kunst des Blumenarrangierens. Ursprünglich wurde Ikebana von Mönchen in buddhistischen Tempeln als Blumenopfer ausgeübt. Die Gestaltungsformen wurden im Laufe der Zeit stets weiter entwickelt. Verschiedene Schulen mit ihren eigenen Stilen wurden ins Leben gerufen. Der Verein Ikebana International, weltweit verbreitet, vereint die Traditionen und Stilrichtungen.

Das Betrachten eines Ikebanas strahlt Ruhe, Harmonie und Schönheit aus. Das kreative, meditative Arbeiten an einem Ikebana führt uns zu innerer Einkehr und zu Achtsamkeit.

① **FR 17:00 – 18:30, Alte Kaserne (OG3), Technikumstrasse 8**



## **PRAXIS AN DER EULACH**

Praxis für psychologische Beratungen  
Winterthur

Rosenstrasse 5, 8400 Winterthur

[www.praxiseulach.ch](http://www.praxiseulach.ch)

Unsere Lebenserfahrungen, verknüpft mit unserer Kompetenz als Transaktionsanalytikerinnen, prägen die Angebote in unserer Praxis: Einzelberatungen, regelmässig stattfindende Gruppengespräche, Systemische Aufstellungen und Workshops. Wir unterstützen Klientinnen und Klienten im Finden eigener Lösungen.

**Helena Hochstrasser-Frey**

Psychol. Beraterin (CTA/C)

SVEB 1

079 131 19 20

[weitergehen@bluewin.ch](mailto:weitergehen@bluewin.ch)

**Barbara Heimgartner**

Psychol. Beraterin (CTA/C)

SVEB 1

077 425 75 86

[kontakt@barbaraheimgartner.ch](mailto:kontakt@barbaraheimgartner.ch)

① **FR 17:00 – 18:30, Alte Kaserne (OG2), Technikumstrasse 8**

# FREITAG, 14.09.2018

**17:00 – 18:30** (auch SA 17:00)

## AUFSTELLUNG ZUM THEMA VERÄNDERUNG UND ENTWICKLUNG

Neues zu lernen, sich einlassen auf Unbekanntes fällt uns oft schwer. Ein Versuch ist es aber immer wert. Ich biete ihnen Gelegenheit meine Aufstellungsmethode praktisch kennenzulernen und zu erfahren wie Veränderung und Entwicklung mit Freude möglich ist. Atemübungen und Elemente aus der Craniosacralarbeit ergänzen die Aufstellung.

**Organisation:** Sandra Gubler / [www.winterthur-cranio.ch](http://www.winterthur-cranio.ch)

**4 Pavillon Wildbach (EG), Wildbachstrasse 34**

**17:00 – 18:30**

## BALLETT-FITNESS

Ein schlanker und straffer Körper wie eine Tänzerin, das funktioniert ganz einfach mit dem Ballett-Workout. Im Ballett-Fitness liegen die Schwerpunkte auf Beinen, Po, Bauch und Armen. Bringen Sie bequeme Kleidung und machen Sie sich bereit, Spass zu haben!

**Anmeldung erforderlich bis 13.9.:** [christiecunningham0@gmail.com](mailto:christiecunningham0@gmail.com)

**Organisation:** Christie Cunningham / +41 (0)76 604 08 93

**11 Studio Christie Cunningham, Zeughausstrasse 73**

**17:30 – 18:55**

## GEWERBE EINST UND HEUTE – STADTFÜHRUNG

Wo zu Zeiten der Habsburger das Eulach-Wasser Mühlen antrieb, haben später Handwerksbetriebe mit grossem Geschick und Können Uhren und Öfen hergestellt. Im 19. Jahrhundert schliesslich bauten innovative Winterthurer mächtige Industriebetriebe auf, die die Stadt international bekannt machten. Heute sind die grossen Maschinen stillgelegt. Moderne Tech-Industrien prägen die Wirtschaft der Stadt.

**Anmeldung erforderlich:** [www.winterthur-tourismus.ch/anmelden](http://www.winterthur-tourismus.ch/anmelden)

**Organisation:** House of Winterthur / **Kursleitung:** Susanna Engeler

[www.winterthur-tourismus.ch/citytour](http://www.winterthur-tourismus.ch/citytour)

**5 Treffpunkt:** Eingang Gewerbemuseum Winterthur

**19:00 – 20:30** (auch SA 11:00)

## SCHWEMMHOLZ-GIRLANDE

Auf Spaziergängen gesammelte Schwemmh Holzstücke und andere Naturmaterialien lassen sich zu einzigartigen Girlanden zusammensetzen. Eine wunderschöne Dekoration für Haus oder Garten. Materialien sind vorhanden, können aber auch mitgebracht werden. **Kinder in Begleitung eines Erwachsenen.** [www.zumblaechnopf.ch](http://www.zumblaechnopf.ch)

**Organisation:** Susanne Schildknecht, Atelier zum blaue Chnopf

**1 Alte Kaserne, Projekt Ost (OG3), Technikumstrasse 8**



**...winterthur...**  
house of winterthur

**PETER MARKWALDER**

Teamleiter Gästeberatung

Die Tourist Information, zentral gelegen im Hauptbahnhof, ist für die Bevölkerung von Stadt und Region Winterthur sowie für Gäste aus aller Welt die erste Anlaufstelle. Unser kompetentes Gästeberatungsteam berät Sie fachkundig unter anderem zu den beliebten Stadtführungen sowie zum grössten Angebot an Eventtickets in und um Winterthur. Die Tourist Information bietet zudem eine vielseitige Auswahl an regionalen Geschenkartikeln an. Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Unsere Öffnungszeiten: Montag – Freitag 09:30 – 18:30 Uhr / Samstag 09:30 – 16:00 Uhr

House of Winterthur – Tourist Information im HB Winterthur  
052 208 01 01 / [touristinfo@houseofwinterthur.ch](mailto:touristinfo@houseofwinterthur.ch)  
[www.winterthur.tourismus.ch](http://www.winterthur.tourismus.ch)

**5 FR 17:30 – 18:55**, Treffpunkt: Eingang Gewerbemuseum



**ZUM BLAUE CHNOPF**  
[www.zumblaechnopf.ch](http://www.zumblaechnopf.ch)

Töpferton, Perlen, Knöpfe, Filz, Papiergarn, Creativbeton, Kardwolle, Kork, Kunstleder, Blachen, Industriefilz und vieles mehr lassen Ihrer Kreativität freien Lauf. In fundierten Kursen begleiten wir Sie gerne in unserem Atelier bei Ihren Projekten: Kleid, T-Shirt, Schmuck, Schale, Tasche, Dekorationen ... Gute Beratung, diverses Material sowie eine Auswahl an Geschenkartikeln finden Sie in unserer Boutique. Haben wir Ihr Interesse geweckt, dann freuen wir uns auf Ihren Anruf, Mail oder Ihren Besuch.

Zum blaue Chnopf, Arbergstrasse 11, 8405 Winterthur  
052 238 24 74, [info@zumblaechnopf.ch](mailto:info@zumblaechnopf.ch)  
Öffnungszeiten: Mo, Mi bis Fr 14 – 18 Uhr, Sa 9 – 15 Uhr

**1 FR 19:00 – 20:30 / SA 11:00 – 12:30**, Alte Kaserne (OG3)

# FREITAG, 14.09.2018

**19:00 – 20:30**

## HEILEN MIT DEN HÄNDEN

Eine kurze Einführung ins geistige Heilen mit einfachen Übungen und einer geführten Meditation. Für neugierige Menschen, die einen ersten Blick in die Welt des spirituellen Heilens werfen wollen.

**Organisation: Esther Brühwiler, Praxis für Medialität und Geistiges Heilen / [www.praxis-geistiges-heilen.ch](http://www.praxis-geistiges-heilen.ch)**

**1 Alte Kaserne, Gesang (OG2), Technikumstrasse 8**

**19:00 – 20:30**

## ICH WILL, DOCH ES GEHT NICHT

Warum wir nicht einfach losgehen und uns verändern können. In jedem Veränderungsprozess zeigen sich zwei grundsätzliche und entgegengesetzte Kräfte. Eine Kraft, die vorwärts strebt und mit einer tiefen Sehnsucht verbunden ist und eine bremsende Kraft, die zweifelt, verneint, abschwächt. Dieser Persönlichkeitsanteil sorgt dafür, dass wir die gewohnte Sicherheit nicht aufgeben. Solange dieser Konflikt nicht gelöst ist, bleiben wir in alten Verhaltensmustern hängen.

**Organisation: Authentisch Begegnen, Philipp Steinmann  
[www.authentisch-begegnen.ch](http://www.authentisch-begegnen.ch)**

**4 Pavillon Wildbach (EG), Wildbachstrasse 34**

**19:00 – 20:30**

## CHINESISCHE MEDIZIN – PHILOSOPHIE & BEHANDLUNGSFORMEN

Wir stellen die Philosophie und die Behandlungsformen der TCM vor – und demonstrieren im Anschluss an Freiwilligen unsere Arbeit am Patienten. Anschliessend erhalten alle interessierten Teilnehmer eine Puls-Zungendiagnose und ein Beratungsgespräch.

**Kursleitung: Markus Meier, Pi-Yao Ly, Na Luo**

**Organisation: Sinomed Winterthur AG / [www.sinomed.ch](http://www.sinomed.ch)**

**12 Stadthausstrasse 143, Praxis im 3. Stock**

**19:00 – 20:30**

## SCHNUPPERKURS SUISSE SHOTOKAN KARATE

«Wer mit Karate beginnt, hat dafür immer einen guten Grund: Vielleicht will er kämpfen lernen oder sich verteidigen können oder seine körperliche Konstitution verbessern. Aber Karate lehrt uns schnell, dass wahre Stärke bedeutet, streng zu sich selbst zu sein. Das ist die erste Voraussetzung für das Training der Kampfkünste. Deshalb sollte jeder streng zu sich selbst und freundlich zu seinen Mitmenschen sein.» Tsutomu Ohshima

**Organisation: Emilio Zafón, Dojo Winterthur & Maria Zafón, Karate 40 plus, Dojo Winterthur-Töss / [www.winterthurshotokan.ch](http://www.winterthurshotokan.ch)**

**14 Schulhaus Heiligberg, Turnhalle rechts, Hochwachtstrasse 9**



Wir kümmern uns um Ihre Gesundheit.

Sinomed – Ihr Partner für chinesische Medizin – betreibt 5 Praxen in der Deutschschweiz, unter anderem auch in Winterthur! Unser Name steht für hochqualitative Dienstleistungen im Bereich der Komplementärmedizin. Wir bieten unseren Patientinnen und Patienten die sanften und nebenwirkungsarmen Behandlungsmethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin: Akupunktur, Tuina-Massagen, Schröpfen, Kräutertherapie.

Burn-out? Heuschnupfen? Migräne? Tinnitus? Wir kümmern uns um diese – und viele weitere – Beschwerden. Testen Sie unsere erfahrenen TCM-Spezialistinnen und Spezialisten!

Sinomed Winterthur AG, Stadthausstr. 143, 8400 Winterthur  
052 264 00 64, [winterthur@sinomed.ch](mailto:winterthur@sinomed.ch), [www.sinomed.ch](http://www.sinomed.ch)

**12 FR 19:00 – 20:30**, Stadthausstrasse 143, Praxis im 3. Stock



## SHOTOKAN KARATE

Karate bedeutet nicht nur, sich und andere mit blossen Händen verteidigen zu können. Sie erlernen Selbstbeherrschung und Konzentration, fördern Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit und stellen bald fest, dass Sie im Karate auch mental stärker werden. Karate ist kein blosser Sport, sondern ein Lebensweg.

Emilio Zafón, 5. Dan, Dojoleiter Suisse Shotokan Winterthur  
079 596 01 01 / [www.winterthurshotokan.ch](http://www.winterthurshotokan.ch)

Maria Zafón, 2. Dan, Dojoleiterin Suisse Shotokan Winterthur-Töss, 079 351 74 15 / [www.karate40plus.ch](http://www.karate40plus.ch)

Die Trainings finden dienstags, mittwochs und freitags im Schulhaus Heiligberg und sonntags im Schulhaus Rebwiesen statt.

**14 FR 19:00 – 20:30**, Turnhalle Schulhaus Heiligberg

# FREITAG, 14.09.2018

**21:00 – 22:30**

## **FARBENFROHE GRAPHIKEN – EINE MEDITATIVE AUSZEIT**

Du kannst nicht zeichnen? Das musst du nicht. Dein Stift bringt deine festhängenden Gedankenschleifen fliessend aufs Papier ohne Kopfarbeit und Anstrengung. Dein Kunstwerk entsteht, du visualisierst deine Lösung und aktivierst dein kreatives Potential. Ankommen.

**Organisation: Marian Leonie Wyder, Selbstwertrainerin, Coach und Heilpädagogin / [www.marianwyder.ch](http://www.marianwyder.ch)**

**1 Alte Kaserne, Projekt Ost (OG3), Technikumstrasse 8**

**21:00 – 22:30 (auch SA 17:00)**

## **DER GALOPP – TANZKURS FÜR SCHNELLDENKER!**

Galopp, Rutscher, Kallopat, Galoppade.... «Wir sind im Zeitalter der Erfindung der Dampfmaschine. Die Langsamkeit und Grandezza unserer Väter und Grossväter ist verschwunden, die Menuett ist eine Mythe geworden, zierliche Pas kennt man kaum noch dem Namen nach. Dagegen beherrschen der Schnellwalzer, der Galopp und andere atemberaubende Tänze den Ballsaal!» Wir tanzen miteinander verschiedene Formen des Galopps des 19. Jh. und wollen bewegend auch Spass haben!

**Organisation: Bernhard Gertsch, Fachperson für Historischen Tanz [www.bernhardgertsch.ch](http://www.bernhardgertsch.ch)**

**1 Alte Kaserne, Gesang (OG2), Technikumstrasse 8**

**21:00 – 22:30 (SA 09:00 für Kinder)**

## **SHAOLIN HUNG GAR KUNG FU**

Die Workshop Teilnehmer erwartet eine spannende Einführung in den wohl bekanntesten Kung Fu Stil der Welt, das Shaolin Hung Gar Kung Fu. Die Lektion besteht aus den Teilen Einwärmen, Grundschule, Formen, Kampf und Krafttraining. Die Teilnehmer sollen unser Motto HEALTH – SPIRIT – FIGHT ganzheitlich erleben. Für den Workshop sind Sportkleidung mit Schuhen nötig. Für danach empfehlen wir genügend zum Trinken mitzubringen. Aber das Wichtigste, viel gute Laune mitnehmen. (nur Erwachsene)

**Kursleitung: Zo Gaau Peter Gasser, 4. Dan**

**Organisation: KUNG FU SCHULE MARTIN SEWER AG, Filiale Winterthur / [www.shaolin.ch](http://www.shaolin.ch)**

**17 Kung Fu Schule, Alte Brauerei Haldengut, Rychenbergstrasse 67**



## **MARIAN LEONIE WYDER**

Selbstwertainerin und Coach für Kinder und Erwachsene  
079 405 26 64  
[www.marianwyder.ch](http://www.marianwyder.ch)

### **Bring dich in deine Mitte – Richte dich mit Zeichnen aus**

Neurographik begeistert mich. Ich kann das Denken zuerst ausschalten und mich in mein Thema hineinführen ohne Erklärungen. Ein Stift, Buntstifte, ein Blatt Papier und ICH.

Ich bin aus dem Wallis und schon lange hier in Zürich zuhause. Mit Passion arbeite ich mit Kindern als Heilpädagogin und liebe meine Arbeit als Coach. Neurographieren bringt mich in die Ruhe und Stille. Diese kreative Transformationsmethode und Visionsarbeit bringt mir Freude und Lösungen für mein Leben und SEIN. Die Neurographik wurde von dem Petersburger Architekten, Künstler, Businessstrainer und Philosophen Pavel Piskarev entwickelt und wird seit April 2014 gelehrt.

**1 FR 21:00 / SA 09:00 / SA 15:00, Alte Kaserne (OG3)**



## **BERNHARD GERTSCH**

Historischer Gesellschafts- und Bühnentanz 15.-19. Jh.

[www.bernhardgertsch.ch](http://www.bernhardgertsch.ch)

### **Der Galopp – Tanzkurs für Schnelldenker!**

Die Tanzszene des historischen Tanzes in Europa hat sich in den letzten 30 Jahren stark professionalisiert. Für die meisten Tanzpädagogen der «historischen Tanzszene» ist es ein echtes Anliegen den tänzerisch-kulturellen Schatz mit seinen unterschiedlichen technischen Anforderungen und Tanzstilen sichtbar zu machen und an ein breites Publikum zu vermitteln.

Werdegang: Schauspiel- und Gesangsausbildung in Bern, Hist. Tanz an der Schola Cantorum Basiliensis, Studienaufenthalte für Barocktanz in Paris, Renaissanceentanz bei V. Daniels und A. Francalanci. Seit 2012 Beschäftigung mit Tanz des 19. Jh.

**1 FR 21:00 – 22:30 / SA 17:00 – 18:30, Alte Kaserne (OG2)**

# SAMSTAG, 15.09.2018

09:00 – 10:30

## 120'000 KM ZU FUSS – DIES IST KEIN REISEBERICHT

Unsere Füsse leisten im Laufe eines Lebens enorm viel. Inhalt des Vortrages: physiologische Entwicklung des Fusses; Belastung des Fusses; Fussbeschwerden und Ihre Wirkung auf den Rest des Körpers; Muskelketten und die Folgen; Vorbeugung und gute Schuhe; Barfußlaufen... !?; Mobilität erhalten !!! Beratung und Messung.

**Organisation: Markus Baltz, Spiess + Kühne AG**

[www.spiess-kuehne.ch](http://www.spiess-kuehne.ch)

① Alte Kaserne, Projekt Ost (OG3), Technikumstrasse 8

09:00 – 10:30 (auch SA 15:00)

## GLÜCKLICHE, MUTIGE KINDER – GLÜCKLICHE ELTERN

In deiner Familie ist es lebendig und energievoll. Manchmal «täuscht» es verbal, manchmal entgleitet dir deine Hand. Du brauchst eine Entladung. Hier geht das mit «Kribbelkrabbel», runden und harmonisieren. Du brauchst keine Vorkenntnisse im Zeichnen.

Für Kinder ab 8 J. und Erwachsene.

**Organisation: Marian Leonie Wyder, Selbstwertrainerin, Coach und Heilpädagogin / [www.marianwyder.ch](http://www.marianwyder.ch)**

① Alte Kaserne, Projekt West (OG3), Technikumstrasse 8

09:00 – 10:30

## ALLES IM LOT?

Raus aus dem Gedankenstrom und rein in den Körper. Bewegung erfahren und Bewegung auf das Papier bringen – erleben Sie die Wirkung. Wir freuen uns auf Sie!

**Kursleitung: Melina Moser & Mirijam Inauen**

**Organisation: [www.winti-kurse.ch](http://www.winti-kurse.ch)**

① Alte Kaserne, Gesang (OG2), Technikumstrasse 8

09:00 – 10:30 (auch SA 13:00)

## NICHT AUF DEN MUND GEFALLEN – KONTERN SIE MIT CHARME UND WITZ

Ist Ihnen auch schon jemand «über den Mund gefahren» und Sie waren sprachlos. Nicht passend auf Verbalattacken reagieren zu können macht wütend, hilflos und frustriert. Verabschieden Sie sich von Ihrer Sprachlosigkeit und verblüffen Sie Ihr Gegenüber mit Charme, Selbstsicherheit und Witz. Nehmen Sie wertvolle Tipps mit in Ihren Alltag, die wirklich funktionieren.

**Organisation: Sandra Bossi, [sandrabossi gmbh](http://sandrabossi.gmbh)**

[www.sandrabossi.com](http://www.sandrabossi.com)

③ Bewegungsraum (OG2), Stadthausstrasse 24



**spiess + kühne**  
... aktiv das Leben geniessen

**MARKUS BALTZ**

Orthopädietechnikermeister

### Bei spiess + kühne werden Sie kompetent beraten

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, Menschen in ihrem täglichen Leben aktiv zu unterstützen – auch wenn der Körper nicht mehr alles kann. Unsere stetige Weiterentwicklung hat uns zum führenden Fachgeschäft der Ostschweiz mit einem umfassenden Angebot gemacht: Orthopädie-Technik, Orthopädie-Schuhtechnik, Rehabilitationstechnik, Kompressionsversorgungen, Inkontinenz- und Stoma-Service, Sanitätsartikel und Alltagshilfen. Wir beraten Sie gerne und freuen uns auf Ihren Besuch!

**Spiess + Kühne AG, Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur**

Öffnungszeiten: MO – FR 08.00 – 12.00 Uhr / 13.30 – 18.00 Uhr  
052 222 96 49, [winterthur@spiess-kuehne.ch](mailto:winterthur@spiess-kuehne.ch), [spiess-kuehne.ch](http://spiess-kuehne.ch)

② FR 17:00 – 18:30 und ① SA 09:00 – 10:30

**winti-kurse.ch**

**Klangfarbenrausch, Yoga, Personal Trainer, Züridütsch, Heilsingen, Lebenslauf aufpolieren, Theater, Malen, Englisch, Feldenkrais, Sexualität, gestalterisch-kreativ, Spielgruppen, Hände sprechen Bände, Faszientraining, Russisch, Qi Gong, Ernährung, Zentangle, Spanisch, Meditation, Dem Sterben ein Zuhause geben, Kunstgeschichte, Homöopathie, Wilde Kerle, Sing mit, Resilienz, Akkordeon spielen, Raus aus dem Gedankenstrom.**

Auf **winti-kurse.ch** finden Sie ein vielfältiges Angebot an Kursen in und um Winterthur. Diese Plattform ist ein einzigartiges Projekt. Hier bieten qualifizierte Kursleitende ihre Kurse und Seminare in den folgenden Bereichen an: Kreativität und Gestaltung, Sprachen, Kultur und Musik, Gesundheit und Bewegung, Persönlichkeit, Eltern und Kind.

**Besuchen Sie uns auf: [www.winti-kurse.ch](http://www.winti-kurse.ch)**

① SA 9:00 – 10:30 / 11:00 – 12:30, Alte Kaserne (OG2)

# SAMSTAG, 15.09.2018

**09:00 – 10:30**

## DEMONSTRATION BABYMASSAGE FÜR ELTERN

Wann berühren wir... Wie berühren wir... Berührung von Anfang an...  
Babymassage für Eltern/ Mütter oder Bezugspersonen mit Babys ab  
4 Wochen bis zum Krabbelalter.

**Organisation: Bettina Lukic, Babymassagekurseleiterin nach IAIM**  
[www.babymassage-winterthur.ch](http://www.babymassage-winterthur.ch)

④ Pavillon Wildbach (EG), Wildbachstrasse 34

**09:00 – 10:30** (auch SA 15:00)

## LERNE LUSTVOLL – SPIEL DICH SCHLAU

Nach einem kurzen Vortrag zum Thema Lernen haben Sie Gelegenheit  
spielend schlauer zu werden. Anhand verschiedenster Spiele in den  
Bereichen Konzentration, Sprache und Mathematik können Sie lustvolle  
Lernerfahrungen machen. **Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.**  
Beschränkte Platzzahl. [www.lz-winterthur.ch](http://www.lz-winterthur.ch)

**Organisation: Lernzentrum Winterthur & Pescadors LT simply strong**

⑬ Lernzentrum Winterthur, Technikumstrasse 81

**09:00 – 10:30**

## GERADER RÜCKEN, WEGWEISENDER SCHRITT, OFFENES HERZ

Für Alleskönnerinnen und Alltagshelden, denen im Moment Gelassen-  
heit und innere Kräfte abhanden gekommen sind: hier finden Sie sie  
wieder! 90 Minuten, um unsere Lebensfreude neu zu spüren und uns  
auf die Werte zu besinnen, die unser Leben schön und reich machen!

**Organisation: Praxis «zusammenunterwegs», Tamara Pabst**  
[www.zusammenunterwegs.com](http://www.zusammenunterwegs.com)

⑨ Neuwiesenstrasse 69, Eingang an der Wülflingerstrasse

**09:00 – 10:30**

## GRIECHISCH FÜR DIE FERIE

In diesem Griechischkurs können auf spielerische Weise die wichtigs-  
ten Vokabeln und Wendungen für die Ferien in Griechenland erwor-  
ben werden. In kleinen Rollenspielen können bereits in dieser einen  
Stunde wichtige Wendungen für Hotel, Restaurant und Café erprobt  
und angewendet werden. Soziokulturelles und griechische Musik  
runden die Stunde ab.

**Organisation: Maria Zafón, M.A. / [www.zafon.ch](http://www.zafon.ch)**

⑩ Sprachschule Ellada, Gätzi brunnenstrasse 12

**09:00 – 10:30** (Beschreibung siehe FR 21:00)

## SHAOLIN HUNG GAR KUNG FU – FÜR KINDER

⑬ Kung Fu Schule, Alte Brauerei Haldengut, Rychenbergstrasse 67



Herausforderungen meistern beflügelt.  
Pescadors LT Simply Strong

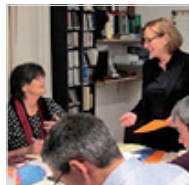
**LZ**W Lernzentrum Winterthur

## Lernkrisen? Motivationsprobleme? Konzentrationschwierigkeiten?

Ob während der obligatorischen Schulzeit, in der Ausbildung oder  
später im Berufsleben – das Lernen begleitet uns ein Leben lang.  
Wir unterstützen Menschen in schwierigen Lernsituationen. Im  
Zentrum der Lerntherapie steht dabei immer die lernende Person  
mit ihren Bedürfnissen und ihrem Lernverhalten. Ziel ist es, einen  
positiven Zugang zum Lernen zu finden. Wer mit Freude und  
Zuversicht an seine Aufgaben herangeht und weiss, wie er sie  
anpacken muss, erlebt neue Erfolge und entwickelt ein stabiles  
Selbstvertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit.

Lernzentrum Winterthur, Technikumstrasse 81, 8400 Winterthur  
[www.lerntherapie-zuerichnord.ch](http://www.lerntherapie-zuerichnord.ch) / [www.lz-winterthur.ch](http://www.lz-winterthur.ch)  
052 550 50 95

⑬ SA 09:00 – 10:30 / 15:00 – 16:30, Technikumstrasse 81



## SPRACHSCHULE ELLADA

Maria Zafón M.A. Neugriechischlehrerin  
Gätzi brunnenstrasse 12, 8406 Winterthur  
052 202 34 56 / [maria@zafon.ch](mailto:maria@zafon.ch)  
[www.zafon.ch](http://www.zafon.ch)

## Neugriechisch lernen – Die Sprachschule Ellada

Ich biete Ihnen professionellen Griechischunterricht auf jedem  
Niveau an. Das aktuelle Kursangebot umfasst sowohl Gruppen-  
als auch Privatunterricht. Der Unterricht findet in Kleingruppen  
in stimmungsvollen Räumlichkeiten im Chrugeler in Wint-  
thur-Töss statt. Sie haben die Möglichkeit, sich zu einer unver-  
bindlichen Beratung und einer kostenlosen Schnupperlektion  
anzumelden.

Beim Lernfestival bekommen Sie in einem «Griechisch für die  
Ferien»-Crash-Kurs die wichtigsten Vokabeln und Sätze für Ihre  
Ferien in Griechenland vermittelt. Griechische Musik und Tipps  
zu Land und Leuten runden den Schnupperkurs ab.

⑩ SA 09:00 – 10:30, Gätzi brunnenstrasse 12



# SAMSTAG, 15.09.2018

**11:00 – 12:30** (auch FR 19:00)

## **SCHWEMMHOLZ-GIRLANDE**

Auf Spaziergängen gesammelte Schwemmholzstücke und andere Naturmaterialien lassen sich zu einzigartigen Girlanden zusammenstellen. Eine wunderschöne Dekoration für Haus oder Garten. Materialien sind vorhanden, können aber auch mitgebracht werden. **Kinder in Begleitung eines Erwachsenen.**

**Organisation: Susanne Schildknecht, Atelier zum blaue Chnopf**

**[www.zumblauechnopf.ch](http://www.zumblauechnopf.ch)**

**① Alte Kaserne, Projekt Ost (OG3), Technikumstrasse 8**

**11:00 – 12:30**

## **MEHR LEBENSQUALITÄT DURCH WOHLBEFINDEN**

Mit einfachen Massagegriffen und Schüssler Salzen haben Sie immer einen Notfallkoffer dabei um dem Stress entgegenzuwirken.

**Kursleitung: Brigitte Burkhalter & Nikolaj Stukalin**

**Organisation: [www.winti-kurse.ch](http://www.winti-kurse.ch)**

**① Alte Kaserne, Gesang (OG2), Technikumstrasse 8**

**11:00 – 12:30**

## **ERFOLGSFAKTOR RESILIENZ – STARK UND SELBSTBESTIMMT DURCHS LEBEN**

Resiliente Menschen können Stress, Druck und Rückschläge leichter bewältigen und sind in schwierigen Situationen flexibler und emotional weniger belastet. Lassen Sie sich inspirieren und aktivieren Sie Ihre persönliche Resilienz.

**Organisation: Isolde Bauer, LÖSUNGSWEG Coaching & Training**

**[www.loesungsweg.ch](http://www.loesungsweg.ch)**

**② Stadtbibliothek, Labor (OG4), Obere Kirchgasse 6**

**11:00 – 12:30**

## **DIE HANDANALYSE – SPIEGEL DER PERSÖNLICHKEIT**

Die Handanalyse oder auch Chirologie (Lehre der Hand) genannt ist eine Persönlichkeitsanalyse, die auf einer festen Systematik aufbaut. Handanalysen haben nichts mit zwielichtigen Zukunftsdeutungen zu tun. Ist das Thema Handanalyse/Chirologie ganz neu für Sie und möchten Sie gerne einen ersten Eindruck gewinnen? In diesem Vortrag können Sie mehr über die Kunst des neuzeitlichen Handlesens erfahren.

**Organisation: Praxis Herzwärts, Monika Hauser**

**[www.hand-analysis.ch](http://www.hand-analysis.ch)**

**② Stadtbibliothek, Tiefrot (UG2), Obere Kirchgasse 6**

# Bleiben Sie auf der Höhe.

[Toggenburger.ch/hebebuehnen](http://Toggenburger.ch/hebebuehnen)

# SAMSTAG, 15.09.2018

**11:00 – 12:30**

## TINKER CAD WORKSHOP

Nach welchem Plan druckt eigentlich ein 3-D-Drucker? Wie kann man ein Objekt seiner Wahl für den 3-D-Druck vorbereiten? Im Workshop wird gezeigt, wie das Programm Tinker CAD funktioniert, mit dem man Objekte für den 3-D-Drucker zeichnen und konstruieren kann.

Beschränkte Platzzahl.

**Organisation: Stadtbibliothek Winterthur, Team Makerspace  
www.winbib.ch**

**2 Stadtbibliothek, Makerspace (OG2), Obere Kirchgasse 6**

**11:00 – 12:30**

## KLANG, STILLE UND HÖREN

Haben sie auch schon auf ihr «Bauchgefühl» gehört? Es steckt viel Weisheit in den Äusserungen des Körpers. Er kann zum Wegweiser werden zu Themen, die angeschaut werden möchten. Die Verbindung von Körperwahrnehmung und Thema führt zu tieferen Erkenntnissen, als das reine Nachdenken darüber. Neuer Freiraum wird geschaffen, die Wahrnehmungsfähigkeit nimmt zu. Wir gehen gemeinsam dieser Wahrnehmung nach – lassen uns ein auf Klang, Stille und Hören.

**Organisation: Christa & Roli Schneider**

**3 Bewegungsraum (OG2), Stadthausstrasse 24**

**11:00 – 12:30**

## WIE MENSCHEN SICH BEGEGNEN

Ob im intimen Raum oder auf der Strasse, es geht immer ums Ich und ums Du und um das was dazwischen ist. Sich selbst authentisch wahrnehmen ist entscheidend. Dabei bestimmen Gefühle und Körper weitaus mehr mit als der Verstand. Eine gelungene Begegnung erweitert und lässt ein Gefühl von Bereicherung und ein Lächeln zurück.

**Organisation: Authentisch Begegnen, Philipp Steinmann**

**www.authentisch-begegnen.ch**

**4 Pavillon Wildbach (EG), Wildbachstrasse 34**

**11:00 – 12:30 (auch SA 15:00)**

## DAS IST KEINE KUNST.

Muss «Kunst» kunstvoll sein, anspruchsvoll und kunsthandwerklich von hohem Niveau, um als Kunst bezeichnet werden zu können? Wie steht es um Werke, die technisch simpel gefertigt sind oder denen eine einfache Idee zugrunde liegt? Wir wollen einige eindrückliche Beispiele besprechen.

**Organisation: Culturart Tiziana Carraro**

**www.culturart-carraro.ch**

**8 Culturart Tiziana Carraro, (EG), St. Georgen-Strasse 77**

W I N T E R T H U R E R B I B L I O T H E K E N

Stadt Winterthur



## Winterthurer Bibliotheken – Lernorte für alle

Wissen ist der Rohstoff, der uns nicht ausgeht, sondern der immer mehr wird. Dafür braucht es gute Lernorte und Menschen mit Ideen und Fragen. Wissen entsteht, wenn Menschen sich austauschen. Die meisten lernen am besten in der Gruppe, von anderen. Die Winterthurer Bibliotheken bieten Orte zum Lernen und schaffen Möglichkeiten zur Begegnung und zum Austausch. Damit Wissen für den Alltag und für die Zukunft entstehen kann. Zum Beispiel im Makerspace in der Stadtbibliothek.

Winterthurer Bibliotheken, Roger Zollinger, Makerspace  
Postfach 132, Obere Kirchgasse 6, 8401 Winterthur  
052 267 51 45, winbib@win.ch, www.winbib.ch

**2 SA 11:00 – 12:30, Stadtbibliothek, Makerspace OG2**



Culturart Tiziana Carraro  
St. Georgen-Strasse 77, 8400 Winterthur  
052 202 94 40, 079 794 33 32  
tcarraro@culturart-carraro.ch  
www.culturart-carraro.ch

## Kunstgeschichte bei CULTURART Tiziana Carraro

CULTURART versteht sich als Ort der Begegnung und Auseinandersetzung mit der Kunst und Kultur des westlichen Abendlandes seit der Antike bis zur Gegenwart.

In Museen und Ausstellungen, an Kulturdenkmälern, Architekturbeispielen und Kunst auf öffentlichem Grund in Winterthur und Umgebung finden sich ausgezeichnete Originalwerke, die geradezu danach rufen, ins Kursprogramm integriert zu werden. Der interaktive Unterricht umfasst in jeder Veranstaltung informative Einführungen, lässt aber auch den Teilnehmenden genügend Raum, sich einzubringen. Die lebendige Beschäftigung mit Kunstwerken ist ein wesentlicher Bestandteil der Wissensvermittlung bei CULTURART.

**8 SA 11:00 – 12:30 / 15:00 – 16:30, St. Georgen-Strasse 77**

# SAMSTAG, 15.09.2018

**11:00 – 12:30** (auch SA 15:00)

## FELDENKRAIS-METHODE:

### LEICHTER BEWEGEN, LEICHTER LEBEN

Lernen Sie die Feldenkrais-Methode kennen. In einer einfachen spielerischen Bewegungslektion können Sie am eigenen Leib erfahren, wie alltägliche Bewegungen leichter und müheloser werden.

**Organisation:** Martin Deissler, Feldenkrais-Praktiker

[martin.h.deissler@gmail.com](mailto:martin.h.deissler@gmail.com)

⑥ Unterer Graben 25, 2. Stock

**11:00 – 12:30** (auch SA 17:00)

## YOGA FÜR ALLE

Richtig auf die Füsse kommen! Wir fokussieren auf das «Wunderwerk Füsse». Wir stehen mit unseren Füßen stabil auf dem Boden und erfahren in den Yogastellungen die erfrischende, wohltuende Wirkung der «Asanas». Bequeme Kleidung ist von Vorteil. Der Kurs eignet sich für alle Erwachsenen.

**Organisation:** Morag Pryde, Yogaforum Winterthur

[www.yogaforum.ch](http://www.yogaforum.ch) / [moragpryde@yahoo.com](mailto:moragpryde@yahoo.com)

⑦ Yogaforum, Marktgasse 28, 2. Stock (vis-à-vis Bodyshop)

**11:00 – 12:30**

## GYROKINESIS®

Gyrokinesis® ist eine Bewegungsmethode, die behutsam den ganzen Körper einbezieht, Energie Pfade öffnet, das Nervensystem stimuliert, den Umfang der Beweglichkeit erhöht und für eine funktionale Kräftigung sorgt. Dies geschieht durch rhythmische, fließende Sequenzen an Bewegungen am Boden und auf einem Stuhl. Der Nutzen aus dieser speziell entwickelten Bewegungsmethode gleicht den Vorteilen aus Yoga, Tai Chi, Gymnastik und Tanz.

**Organisation:** Christie Cunningham, Telefon: +41 (0)76 604 08 93

① Studio Christie Cunningham, Zeughausstrasse 73

**13:00 – 14:30**

## ÜBER DEN EIGENEN SCHATTEN SPRINGEN: WORKSHOP GEGEN DAS LAMPENFIEBER

Vor anderen zu reden, zu präsentieren, aufzutreten treibt vielen Menschen den Schweiß auf die Stirn. Lampenfieber macht jedoch wach und konzentriert. In der richtigen Dosierung wirkt Nervosität sogar wie Hirndoping: Dies zu Erreichen ist lernbar!

**Kursleitung:** Markus Emmenegger, Rhetoriktrainer

**Organisation:** Schmidhauser & Partner AG / [www.sundp.ch](http://www.sundp.ch)

① Alte Kaserne, Projekt Ost (OG3), Technikumstrasse 8

# Nah am Geschehen.

# Nah am Puls.



Wir gehören dazu.  
Wie alles andere auch.

Nah sein, da sein.  
**stadi**  
winterthurer stadtanzeiger

# SAMSTAG, 15.09.2018

**13:00 – 14:30**

## **NACKEN – SCHULTER – RÜCKENSCHMERZEN?**

Das muss nicht sein! Sie lernen im Workshop Elemente der AlexanderTechnik kennen. Sie bekommen Impulse, wie Sie mit weniger Kraft alltägliche Arbeiten leichter ausführen können. Nach einem Prozess des Umlernens führt die Anwendung der AlexanderTechnik dazu, bewusster und schonender die unterschiedlichsten Tätigkeiten auszuführen, sei es bei der Gartenarbeit, am PC oder beim Musizieren.

**Organisation: Charlotte Lehmann**

**www.alexandertechnik-winterthur.ch**

**1 Alte Kaserne, Gesang (OG2), Technikumstrasse 8**

**13:00 – 14:30**

## **BELASTENDES LOSLASSEN & RESSOURCEN STÄRKEN**

Im Schlaf verarbeiten wir unsere Erlebnisse. Was geschieht in den Traumphasen und warum sind sie so wichtig? Wie kann ich sie gezielt für mich nutzen und meine Ressourcen im Alltag stärken? Antworten und einfache Tipps erfährst Du in diesem Workshop.

**Organisation: cabcoach, Corinne Brugger / www.cabcoach.ch**

**2 Stadtbibliothek, Labor (OG4), Obere Kirchgasse 6**

**13:00 – 14:30**

## **MITTELS HANDANALYSE EIGENE TALENTE ERKENNEN**

Was sagen meine Hände über meine Talente und Ressourcen aus? In diesem Workshop werden wir uns unter anderem diesem Thema widmen. Die Handanalyse hat nichts mit zwielichtigen Zukunftsdeutungen zu tun. Eine seriöse Analyse zielt darauf ab, das persönliche Potential eines Menschen zu entdecken.

**Organisation: Praxis Herzwärts, Monika Hauser**

**www.hand-analysis.ch**

**2 Stadtbibliothek, Tiefrot (UG2), Obere Kirchgasse 6**

**13:00 – 14:30 (auch SA 09:00)**

## **NICHT AUF DEN MUND GEFALLEN – KONTERN SIE MIT CHARME UND WITZ**

Ist Ihnen auch schon jemand «über den Mund gefahren» und Sie waren sprachlos. Nicht passend auf Verbalattacken reagieren zu können macht wütend, hilflos und frustriert. Verabschieden Sie sich von Ihrer Sprachlosigkeit und verblüffen Sie Ihr Gegenüber mit Charme, Selbstsicherheit und Witz. Nehmen Sie wertvolle Tipps mit in Ihren Alltag, die wirklich funktionieren.

**Organisation: Sandra Bossi, sandrabossi gmbh**

**www.sandrabossi.com**

**3 Bewegungsraum (OG2), Stadthausstrasse 24**



Mut zur Veränderung  
**cabcoach**

**CORINNE BRUGGER**

EMDR-Coaching

Wer sein Potential erkennt und nutzt, lebt frei, dynamisch und letztendlich auch glücklich. Dies ist meine Erfahrung und Überzeugung! Mit Begeisterung motiviere ich Dich Deine Blockaden und Altlasten aufzulösen, Dich weiterzuentwickeln und Neues zu wagen. Wir verarbeiten unser Erlebtes meistens im Traum, manchmal reicht dies jedoch nicht aus. In meinem Coaching stellen wir Traumphasen nach und lösen unverarbeitete Ereignisse mittels EMDR. Diese Methode ist wissenschaftlich international anerkannt, wirkt rasch und nachhaltig.

**cabcoach, Oberer Graben 48, 8400 Winterthur**

**079 862 86 00, welcome@cabcoach.ch, www.cabcoach.ch**

**2 SA 13:00 – 14:30, Stadtbibliothek, Labor (OG4)**



**MONIKA HAUSER**

Master Handanalystin IHA, Beraterin im psychosozialen Bereich mit eidg. Diplom  
Tel: 044 921 11 44 / Natel: 079 379 08 86

**www.hand-analysis.ch**

Mit viel Leidenschaft und Freude begleite ich Menschen auf Wegen der Selbstentwicklung, der Sinnfindung, beruflichen Neuorientierung oder bei Partnerschaftsfragen. Die Handanalyse ist ein wunderbares Werkzeug, um in die Persönlichkeit eines Menschen einzutauchen und Ressourcen und Talente aufzudecken. So dient sie als Persönlichkeitsanalyse, die auf einer festen Systematik aufbaut. Diese Kunst des Handlesens stützt sich auf ein logisches System, das für jedermann erlernbar ist. Man braucht dazu keine medialen Fähigkeiten. Nebst meiner beraterischen Tätigkeit liebe ich es, meine Leidenschaft zu teilen und biete Seminare und Workshops an.

**Praxis 8400 Winterthur: Bosshardengässchen 1**

**Praxis 8053 Zürich: Loorenstrasse 29a**



**2 SA 11:00 – 12:30 / SA 13:00 – 14:30, Stadtbibliothek (UG2)**

# SAMSTAG, 15.09.2018

**13:00 – 14:30**

## **DEIN INNERES SEXUELLES TEAM – EINE SYSTEMISCHE AUFSTELLUNG**

In der Aufstellung wird sichtbar, welche Persönlichkeitsanteile das innere Team ausmachen (z.B. Begehren, Scham, Freude) und wie sie zusammenarbeiten. Innere Konflikte und Unklarheiten werden sichtbar und können gelöst werden. Das Team wird gestärkt und das Gefühl von Zufriedenheit in der Sexualität nimmt zu.

**Organisation:** LuciAnna Braendle / [www.lucianna-braendle.ch](http://www.lucianna-braendle.ch)

**4 Pavillon Wildbach (EG), Wildbachstrasse 34**

**13:00 – 14:30**

## **BESONDERE FÄHIGKEITEN UND TALENTE**

Menschen mit einer Behinderung oder besonderer Entwicklung appellieren an unser Wissen und unsere Empathie. Wie unterstützen wir sie ganzheitlich? Was können wir zu ihrer gesellschaftlichen Teilhabe beitragen? Für interessierte Eltern und Fachpersonen an den Themen Entwicklung / Beeinträchtigung.

**Organisation:** Praxis «zusammenunterwegs», Tamara Pabst

[www.zusammenunterwegs.com](http://www.zusammenunterwegs.com)

**9 Neuwiesenstrasse 69, Eingang an der Wüflingerstrasse**

**13:00 – 14:30**

## **UPCYCLN FÜR ERWACHSENE – VON DER BIER-DOSE ZUM GEPRÄGTEN SCHILDCHEN**

Es gibt keinen Abfall – nur Material: z.B. die Getränkedose. Aus ihr lernen wir zusammen mit einfachen Mitteln ein geprägtes Schildchen herzustellen. Mit vielen anderen Beispielen aus dem Abfallsack...

max. 10 Personen

**Organisation:** Karin Mächler, hübsch&frech Dekorationen

[www.huebsch-und-frech.ch](http://www.huebsch-und-frech.ch)

**15 Atelier im Büel, Büelrainstrasse 14 a, 1. Stock**

**13:00 – 14:30 (Teil 1) / 15:00 – 16:30 (Teil 2)**

## **DIE KUH IN DER KUNST**

**Kunstgeschichtlicher Teil:** Der Vortrag präsentiert die Kuh als Motiv und Inspiration in der europäischen Kunstgeschichte anhand ausgewählter Beispiele. **Kursleitung:** Lucia Angela Cavegn

**Praktischer Teil:** Die Künstlerin Christiane Ghilardi setzt sich seit einigen Jahren künstlerisch mit der Kuh auseinander und engagiert sich in der IG-Hornkuh. Sie lädt die Kursteilnehmenden dazu ein, sich ein eigenes Bild der Kuh zu machen. **Kursleitung:** Christiane Ghilardi

**Organisation:** [www.kunstweise.ch](http://www.kunstweise.ch)

**16 Atelier Ghilardi, Büelholz 4a**



### **LUCIANNA BRAENDLE**

**achtsam – feinfühlig – inspirierend –  
bodenständig – weit lebensbereit**

Sexual- und Paartherapie, Beziehungscoaching, Seminare

Stehen Sie an einer Beziehungshürde? Erleben Sie im sexuellen Beisammensein Schwierigkeiten? Vermissen Sie Nähe, Intimität und inniges Zusammensein? Wünschen Sie sich Sexualität mit mehr Tiefe und Verbundenheit? Möchten Sie sich weiterbilden im Bereich Sexualität? Wollen Sie ihre Weiblichkeit mehr entdecken? Sind Sie an einem Wendepunkt in ihrem Leben? Ich arbeite im Gespräch sowie mit vielfältigen körper- und erlebnisorientierten Methoden. Gerne begleite ich Sie ein Stück auf ihrem Weg.

[www.lucianna-braendle.ch](http://www.lucianna-braendle.ch)

[kontakt@lucianna-braendle.ch](mailto:kontakt@lucianna-braendle.ch) / 076 476 07 76

Pavillon Wildbach, Wildbachstrasse 32, 8400 Winterthur

**4 SA 13:00 – 14:30 / 15:00 – 16:30, Wildbachstrasse 34**



### **TAMARA PABST HOSALI**

Psychologin / Therapeutin

Praxis «zusammenunterwegs»

[www.zusammenunterwegs.com](http://www.zusammenunterwegs.com)

### **Herzlich willkommen bei «zusammenunterwegs!»**

«zusammenunterwegs» ist ein Begegnungs- und Entwicklungsraum. Ich unterstütze Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit untypischer Entwicklung und begleite Menschen rund um das Thema Beeinträchtigung und Herausforderungen auf dem Lebensweg. Ich fokussiere mich auf Talente und Stärken und vertraue darauf, dass sich der Weg öffnet, indem wir ihn miteinander gehen.

Ich freue mich auf unsere Begegnung!

079 753 38 86

[info@zusammenunterwegs.com](mailto:info@zusammenunterwegs.com)

Neuwiesenstrasse 69, 8400 Winterthur



**9 SA 09:00 – 10:30 / 13:00 – 14:30, Neuwiesenstrasse 69**

# SAMSTAG, 15.09.2018

15:00 – 16:30

## SMALL TALK:

### DIE BASIS FÜR ERFOLGREICHES NETWORKING

Viele Menschen haben Angst davor oder halten ihn sogar für überflüssig. Small Talk ist aber kinderleicht, wenn man sich nur traut. Small Talk funktioniert als Bindemittel zwischen Freunden, dient als Anbahnungsinstrument für Geschäfte und Kontakte. Kurz: Small talk ist ein taugliches Mittel zur Kontaktpflege. Wer die Spielregeln des Plauderns beherrscht, legt die Basis für erfolgreiches Networking.

**Kursleitung: Susanne Stahl, Kommunikations- und Marketingfachfrau, dipl. Businesscoach ND MBSZ HF**

**Organisation: helidux academy / [www.helidux.ch](http://www.helidux.ch)**

① Alte Kaserne, Projekt Ost (OG3), Technikumstrasse 8

15:00 – 16:30

### CHINA TRIFFT INDIEN – 5 ELEMENTE LEHRE MIT PRAKTISCHEN YOGAÜBUNGEN

Nach diesem Workshop wissen Sie, wann Ihnen welche Yogaübung gut tut. Wir stellen die 5 Elemente der chinesischen Medizin vor und zeigen dazu passende Yoga-Übungen. Zum mitmachen für alle Altersgruppen. Es ist keine besondere Beweglichkeit oder Sportlichkeit erforderlich.

**Organisation: Sandra Roth & Victoria Maissen**

**[www.victoria-maissen.ch](http://www.victoria-maissen.ch) / [www.yogaplus.ch](http://www.yogaplus.ch)**

① Alte Kaserne, Gesang (OG2), Technikumstrasse 8

15:00 – 16:30

### ACHTSAMER UMGANG MIT STRESS

Warum tut Stress nicht weh? Woran kann man Stress erkennen? Wie wirken die med. Entspannungsverfahren und weshalb sollte man immer wieder zur Ruhe kommen? Vielleicht um eigene Kraftquellen zu erschliessen?

**Organisation: Doris De Carlotti / [www.relax.care](http://www.relax.care)**

② Stadtbibliothek, Labor (OG4), Obere Kirchgasse 6

15:00 – 16:30 (auch FR 17:00)

### HÖREN UND VERSTEHEN LERNEN

Viele Menschen mit Hörproblemen vertrauen einzig und allein Hörgeräten um besser zu verstehen. Dabei ist das Verstehen Aufgabe unseres Gehirns und dieses kann trainiert werden. Wir zeigen Ihnen die Lernprogramme für ein besseres Verstehen.

**Kursleitung: Johanna Wörner & Jan-Patric Schmid**

**Organisation: KOJ, Institut für Gehörtherapie AG**

**[www.koj-training.ch](http://www.koj-training.ch)**

② Stadtbibliothek, Tiefrot (UG2), Obere Kirchgasse 6



### DORIS DE CARLOTTI

dipl. Fachfrau für med.  
Entspannungsverfahren  
medrelax und  
dipl. Beraterin für Stress-  
und Selbstmanagement SGMEV



### Achtsamer Umgang mit Stress

Wenn der Körper sich beruhigt, beruhigt sich auch der Geist. Immer mehr Menschen leiden an den Auswirkungen von Stress. Denn wir eilen von einer Sache zur nächsten, sind omnipräsent und kommentieren alles und jeden und müssen den Leistungsanforderungen entsprechen – verlieren uns dadurch selbst und wissen dabei nicht mehr was uns gut tut.

Die Praxis von med. Entspannungsmethoden beruhigt und nährt den Körper, mobilisiert die eigenen Kraftquellen und stärkt die Lebenskraft. Mit alltäglichen und besonderen Herausforderungen kann man dadurch besser umgehen. Krankenkassen anerkannt.

**Mehr Infos auf: [www.relax.care](http://www.relax.care)**

② SA 15:00 – 16:30, Stadtbibliothek, Labor OG4



### JOHANNA WÖRNER, Biologin (MSc.)

Doktorandin, Universität Zürich  
KOJ Institut für Gehörtherapie  
Bahnhofplatz 8, 8400 Winterthur  
052 212 28 30  
[winterthur@koj-training.ch](mailto:winterthur@koj-training.ch)

Ein Hörproblem betrifft nicht nur unsere Ohren, denn das Verstehen eines Gesprächspartners ist ein kognitiver Prozess, der erst im Gehirn stattfindet. Als Doktorandin an der Universität Zürich erforscht Johanna Wörner neben den Auswirkungen von Schwerhörigkeit vor allem die Möglichkeiten des aktiven Gehörtrainings mit Lernprogrammen. Dipl.-Ing. Jan-Patric Schmid entwickelt hierfür Lerncomputer, mit denen Betroffene ganz einfach ihr Gehör zu Hause trainieren und verbessern können. Im KOJ Institut für Gehörtherapie in Winterthur wird diese neue Behandlungsmethode für Hörprobleme den Patienten und Betroffenen exklusiv zur Verfügung gestellt.

**Mehr Infos auf: [www.koj-training.ch](http://www.koj-training.ch)**

② FR 17:00 – 18:30 / SA 15:00 – 16:30, Stadtbibliothek, UG2

# SAMSTAG, 15.09.2018

**15:00 – 16:30**

## **1,2,3: AIRPOWER!**

Kinder entdecken die europäische Sprachenlandschaft mit Flugmannschaften an einem internationalen aeromeeting. Sie lernen dabei, in diversen Sprachen bis 3 zu zählen, Papierflugzeuge mit jew. Landesflagge zu falten, und bewegen sich in diversen Formationen gemeinsam durch den Raum. 1,2,3 Grüezi!, 1,2,3 Salute! ... (Kinder 6-10 J.)

**KursleiterIn: Tatjana Christelbauer MA**

**Organisation: ACD – Agency for Cultural Diplomacy**

[www.acdvienna.org](http://www.acdvienna.org)

**3** Bewegungsraum (OG2), Stadthausstrasse 24

**15:00 – 16:30**

## **BERÜHRUNG IST NICHT GLEICH BERÜHRUNG**

Ja nach Art einer Berührung werden andere Sinnes-Rezeptoren aktiviert. Darum lösen Berührungen verschiedene Gefühle aus. Eine achtsame Berührung öffnet die Möglichkeit, einem Gegenüber inniger zu begegnen, sei es nun in einer entspannenden oder in einer sinnlich-intimen Begegnung.

**Organisation: LuciAnna Braendle**

[www.lucianna-braendle.ch](http://www.lucianna-braendle.ch)

**4** Pavillon Wildbach (EG), Wildbachstrasse 34

**15:00 – 16:30 (auch SA 11:00)**

## **FELDENKRAIS-METHODE:**

### **LEICHTER BEWEGEN, LEICHTER LEBEN**

Lernen Sie die Feldenkrais-Methode kennen. In einer einfachen spielerischen Bewegungslektion können Sie am eigenen Leib erfahren, wie alltägliche Bewegungen leichter und müheloser werden.

**Organisation: Martin Deissler, Feldenkrais-Praktiker**

[martin.h.deissler@gmail.com](mailto:martin.h.deissler@gmail.com)

**6** Unterer Graben 25, 2. Stock

**15:00 – 16:30 (auch SA 11:00)**

## **DAS IST KEINE KUNST.**

Muss «Kunst» kunstvoll sein, anspruchsvoll und kunsthandwerklich von hohem Niveau, um als Kunst bezeichnet werden zu können? Wie steht es um Werke, die technisch simpel gefertigt sind oder denen eine einfache Idee zugrunde liegt? Wir wollen einige eindrückliche Beispiele besprechen.

**Organisation: Culturart Tiziana Carraro**

[www.culturart-carraro.ch](http://www.culturart-carraro.ch)

**8** Culturart Tiziana Carraro, (EG), St. Georgen-Strasse 77

**15:00 – 16:30 (auch SA 09:00)**

## **LERNE LUSTVOLL – SPIEL DICH SCHLAU**

Nach einem kurzen Vortrag zum Thema Lernen haben Sie Gelegenheit spielend schlauer zu werden. Anhand verschiedenster Spiele in den Bereichen Konzentration, Sprache und Mathematik können Sie lustvolle Lernerfahrungen machen. **Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.** Beschränkte Platzzahl.

**Organisation: Lernzentrum Winterthur & Pescadors LT simply strong**

[www.lz-winterthur.ch](http://www.lz-winterthur.ch)

**13** Lernzentrum Winterthur, Technikumstrasse 81

**15:00 – 16:30 (auch SA 09:00)**

## **GLÜCKLICHE, MUTIGE KINDER – GLÜCKLICHE ELTERN**

In deiner Familie ist es lebendig und energievoll. Manchmal «täuscht» es verbal, manchmal entgleitet dir deine Hand. Du brauchst eine Entladung. Hier geht das mit «Kribbelkrabbel», runden und harmonisieren. Du brauchst keine Vorkenntnisse im Zeichnen.

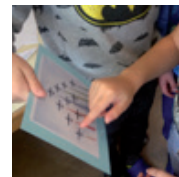
**Für Kinder ab 8 J. und Erwachsene.**

**Organisation: Marian Leonie Wyder, Selbstwertrainerin, Coach und Heilpädagogin / [www.marianwyder.ch](http://www.marianwyder.ch)**

**1** Alte Kaserne, Projekt West (OG3), Technikumstrasse 8

### **1,2,3, Airpower!**

Mehrsprachig unterwegs, mit Kunstflugmannschaften über die Sprachenlandschaft Europas. Papierflugzeuge falten, Kunstflugfiguren gemeinsam kreieren und los geht's! Ein Workshop für Kinder 6-10 J.



### **LiLa: movement translations**

Wie funktioniert sprachliche Übersetzung in der Tanzpraxis? Wie fühlt sich der «Regen» als «Piogga» an, welche Fantasien kommen beim «Pli»? In diesem Workshop werden die Begriffe queerdurch gedacht, bewegt und in einer Tanzkomposition erzählt.



**Tatjana Christelbauer MA**

Kulturvermittlung / Kulturdiplomatie / ArtImpact:2030

[www.acdvienna.org](http://www.acdvienna.org)

**3** SA 15:00 – 16:30 / 17:00 – 18:30, Stadthausstrasse 24 (OG2)

# SAMSTAG, 15.09.2018

**17:00 – 18:30**

## **SPIELERISCHE INTERKULTURELLE BEGEGNUNG – GESELLSCHAFTSSPIELE FÜR ERWACHSENE & KINDER**

Spiele aus aller Herren Länder kennen- und spielen lernen. Mit Menschen aus verschiedenen Kulturkreisen spielen und spielerisch aufeinander zugehen. Neue spannende Spielideen kennenlernen und mit nach Hause nehmen. Spielen entspannt, macht Spass, gibt neue Energie und erweitert den eigenen Horizont. Wollten Sie schon immer mal Majiang (Mahjong) aus China erlernen oder das Strategiespiel Oware aus Westafrika? Hier gibt es mit viel Spass spannende Spiele zu entdecken und zu spielen. **Für Kinder und Erwachsene.**

**Organisation: Interkulturelles Forum Winterthur**  
[www.interkulturellesforum.ch](http://www.interkulturellesforum.ch)

① **Alte Kaserne, Projekt Ost (OG3), Technikumstrasse 8**

**17:00 – 18:30** (auch FR 21:00)

## **DER GALOPP – TANZKURS FÜR SCHNELLDENKER!**

Galopp, Rutscher, Kallopat, Galoppade.... «Wir sind im Zeitalter der Erfindung der Dampfmaschine. Die Langsamkeit und Grandezza unserer Väter und Grossväter ist verschwunden, die Menuett ist eine Mythe geworden, zierliche Pas kennt man kaum noch dem Namen nach. Dagegen beherrschen der Schnellwalzer, der Galopp und andere atemberaubende Tänze den Ballsaal!» Wir tanzen miteinander verschiedene Formen des Galopps des 19. Jh. und wollen bewegend auch Spass haben!

**Organisation: Bernhard Gertsch, Fachperson für Historischen Tanz**  
[www.bernhardgertsch.ch](http://www.bernhardgertsch.ch)

① **Alte Kaserne, Gesang (OG2), Technikumstrasse 8**

**17:00 – 18:30**

## **LILA: MOVEMENT TRANSLATIONS**

Prosodische Sprachspiele, Translation durch Bewegung: Wie fühlt sich der «REGEN» in meinem Körper, welche Assoziationen und Imaginationen durchströmen meine Gedanken beim Aussprechen der Begriffe in diversen Sprachen? Welche Gefühlsveränderungen und Körperhaltungen erlebe ich durch die Transition in diversen Sprachen? «REGEN» ist nicht gleich «PIOGGA», ist nicht gleich «RAIN» ...

**KursleiterIn: Tatjana Christelbauer MA**

**Organisation: ACD – Agency for Cultural Diplomacy**  
[www.acdvienna.org](http://www.acdvienna.org)

③ **Bewegungsraum (OG2), Stadthausstrasse 24**

**17:00 – 18:30** (auch FR 17:00)

## **AUFSTELLUNG ZUM THEMA VERÄNDERUNG UND ENTWICKLUNG**

Neues zu lernen, sich einlassen auf Unbekanntes fällt uns oft schwer. Ein Versuch ist es aber immer wert. Ich biete ihnen Gelegenheit meine Aufstellungsmethode praktisch kennenzulernen und zu erfahren wie Veränderung und Entwicklung mit Freude möglich ist. Atemübungen und Elemente aus der Craniosacralarbeit ergänzen die Aufstellung.

**Organisation: Sandra Gubler / [www.winterthur-cranio.ch](http://www.winterthur-cranio.ch)**

④ **Pavillon Wildbach (EG), Wildbachstrasse 34**

**17:00 – 18:30** (auch SA 11:00)

## **YOGA FÜR ALLE**

Richtig auf die Füsse kommen! Wir fokussieren auf das «Wunderwerk Füsse». Wir stehen mit unseren Füssen stabil auf dem Boden und erfahren in den Yogastellungen die erfrischende, wohltuende Wirkung der «Asanas». Bequeme Kleidung ist von Vorteil. Der Kurs eignet sich für alle Erwachsenen.

**Organisation: Morag Pryde, Yogaforum Winterthur**  
[www.yogaforum.ch](http://www.yogaforum.ch) / [www.moragpryde.ch](http://www.moragpryde.ch)  
[moragpryde@yahoo.com](mailto:moragpryde@yahoo.com)

⑦ **Yogaforum, Marktgasse 28, 2. Stock (vis-à-vis Bodyshop)**



### **MORAG PRYDE**

dipl. Yogalehrerin, Aus- und kontinuierliche Weiterbildung am Yogaforum München bei Prof. Reinhard Bögle

Yoga fördert das körperliche und psychosoziale Gleichgewicht. Die Yogastellungen werden sorgfältig angeleitet. So werden günstige, gesundheitsfördernde Muster eintrainiert und die eigene Körperwahrnehmung verfeinert. Yoga eignet sich für alle Menschen, die sich aktiv für ihre Gesundheit einsetzen wollen. Als Orientierungspunkte in den Yogaübungen dienen uns besonders vitale, sensible Körperstellen, welche «Marmas» genannt werden und in der ayurvedischen Marmalehre exakt beobachtet und erforscht wurden.

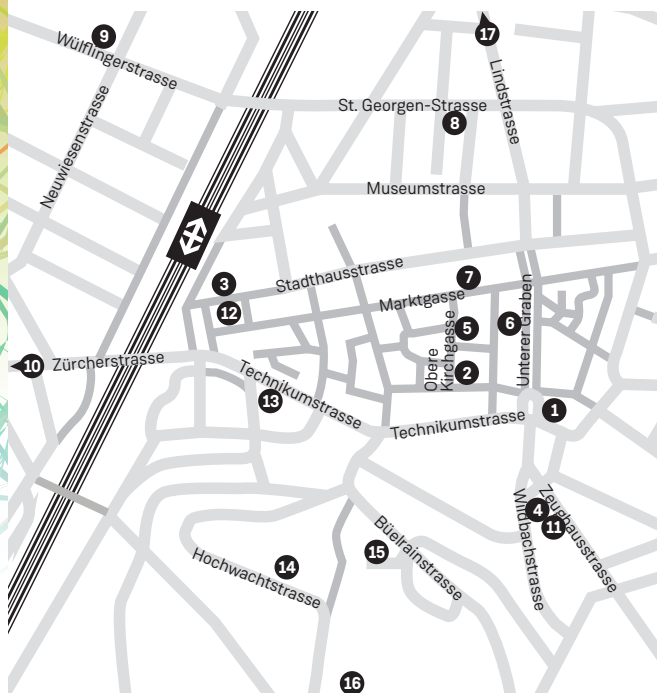
Yogaforum Winterthur, Marktgasse 28, OG2, vis-à-vis Bodyshop  
Kurszeiten: MONTAGS 9.50 – 10.50 Uhr, 12 – 13.15 Uhr  
und neuer Kurs: 16.30 – 17.30 Uhr / [www.yogaforum.ch](http://www.yogaforum.ch)  
Infos & Anmeldung: [moragpryde@yahoo.com](mailto:moragpryde@yahoo.com) / 079 784 22 70

⑦ **SA 11:00 – 12:30 / 17:00 – 18:30, Yogaforum, Marktgasse 28**



# VERANSTALTUNGSORTE

- 1 Alte Kaserne (OG2 + OG3), Technikumstrasse 8
- 2 Stadtbibliothek Winterthur, Obere Kirchgasse 6
- 3 Restaurant National, Bewegungsraum (OG2), Stadthausstrasse 24 (Eingang neben der Bar)
- 4 Pavillon Wildbach (EG), Wildbachstrasse 34
- 5 Treffpunkt: Eingang Gewerbemuseum, Kirchplatz 14
- 6 Martin Deissler (OG2), Unterer Graben 25
- 7 Yoga Forum Schweiz (OG2), Marktgasse 28
- 8 Culturart Tiziana Carraro (EG), St. Georgen-Strasse 77
- 9 Praxis «zusammenunterwegs», Neuwiesenstrasse 69 (Eingang Wülflingerstrasse)
- 10 Sprachschule Ellada, Gätzi Brunnenstrasse 12 (Töss)
- 11 Studio Christie Cunningham, Zeughausstrasse 73
- 12 Sinomed AG (OG3), Stadthausstrasse 143
- 13 Lernzentrum Winterthur, Technikumstrasse 81
- 14 Schulhaus Heiligberg, Turnhalle rechts, Hochwachtstrasse 9
- 15 Atelier im Büel (OG1), Büelrainstrasse 14 a
- 16 Atelier Ghilardi (UG1) Büelholz 4a
- 17 Kung Fu Schule, Alte Brauerei, Rychenbergstrasse 67



**Mehr Infos:** [lernfestival-winterthur.ch](http://lernfestival-winterthur.ch)