

LERNFESTIVAL WINTERTHUR

13./14.09.2019

**KOSTENLOSE
LERNERLEBNISSE
ZUM MITMACHEN
UND ZUHÖREN**

lernfestival-winterthur.ch

MIT UNTERSTÜTZUNG VON:

SULZER **yoco**[®]

UNSERE PARTNER:

winbib

Stadt Winterthur



Toggenburger

Das Lernfestival in Winterthur

Das Lernfestival ist mittlerweile zu einem festen Bestandteil der Winterthurer Kulturlandschaft im September geworden. Es laden dieses Jahr **66 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.

Die Workshops beginnen immer zur ungeraden Stunde und dauern maximal 90 Minuten. Somit bleibt jeweils 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 finden Sie aktuelle und ergänzende Informationen. Wir wünschen ALLEN viel Spass am 9. 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

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

SPONSOR: SULZER / **GÖNNER:** Johann Jacob Rieter-Stiftung
PARTNER: Stadtbibliothek, Stadt Winterthur, Toggenburger

SAVE THE DATE!

10. Lernfestival in Winterthur am 18./19. September 2020

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

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

NACHRUF

Yes, we can – in Gedenken an Ruth Jermann



Die frühere stellvertretende Direktorin des SVEB Schweizerischer Verband für Weiterbildung, Ruth Jermann, ist am 17. März 2019 im Alter von 70 Jahren verstorben. Sie hatte sich 18 Jahre mit Kreativität und Durchsetzungswillen für den Verband eingesetzt.

Ruth Jermann war von 1998 bis 2015 mit grossem Engagement für den SVEB tätig. Kurz nach ihrer Pensionierung erkrankte sie an Krebs, hielt aber trotz der Diagnose an ihrem Optimismus und ihrem Tatendrang fest. Am 17. März hat sie den Kampf gegen die Krankheit verloren. Als stellvertretende Direktorin hat Ruth Jermann an der Seite von Direktor André Schläfli die Entwicklung des Verbandes von 2006 bis 2012 massgeblich mitgestaltet. Ihre Vision war ein starker, zukunftsgerichteter und international vernetzter SVEB.

Herzensangelegenheit Lernfestival

Das Lernfestival war Ruth Jermann eine Herzensangelegenheit. Nicht nur ihr unermüdlicher Einsatz stellte dies unter Beweis, sondern auch ihre zahlreichen kreativen Ideen, darunter das Maskottchen «Knüddel» oder der durch die Schweiz tourende rote Festivalbus. Mit ihrer Abneigung gegen Routine suchte sie für jede Lernfestival-Eröffnungsfeier einen neuen, inspirierenden Ort, die Palette reichte vom Schloss bis zum stillgelegten Schwimmbad. Ruth Jermann war ein zutiefst neugieriger, immer am Austausch mit anderen Menschen interessierter Mensch. Diese Haltung wollte sie weitergeben, dafür engagierte sie sich in der Geschäftsstelle und im weitläufigen Netzwerk der Weiterbildungsfachleute. Das Lernfestival gibt es in der Schweiz auf nationaler Ebene nicht mehr, aber die Idee lebt an einzelnen Orten, wie z. B. in Winterthur, weiter. Und sie lebt im internationalen Lernfestival-Netzwerk weiter, das Ruth Jermann mitaufgebaut und über Jahre mitgestaltet hat.

Der SVEB behält Ruth Jermann als starke Persönlichkeit in Erinnerung, die den Verband wesentlich mitgeprägt hat.

Bernhard Grämiger, Direktor, im Namen des gesamten SVEB-Teams und des SVEB-Vorstandes

Goodbye Ruth Jermann

Vor gut 10 Jahren war es Ruth Jermann, die uns motivierte, in Winterthur ein Lernfestival zu starten. Sie war sozusagen die Mutter des Lernfestivals in der Schweiz. Als Agentur durften wir das Lernfestival auf nationaler Ebene seit 2005 werbetechnisch begleiten. Bei der Eröffnungsfeier des Lernfestivals 2010 haben wir zum ersten Mal mit dem Gedanken gespielt, das Lernfestival in Winterthur zu organisieren. Ruth Jermann hat uns mit ganz viel gutem Zuspruch und ihren vielen tollen Ideen dabei unterstützt, so dass im 2011 unser erstes Lernfestival in Winterthur zustande kam. Mittlerweile gibt es das Lernfestival auf nationaler Ebene leider nicht mehr, aber hier in Winterthur hat es überlebt und ist eigenständig geworden, ganz nach dem Motto von Ruth Jermann – yes, we can. Im Wissen, dass es Ruth Jermann mit Stolz und Freude erfüllt hat, dass ein Teil von dem was sie über Jahrzehnte in der Schweiz aufgebaut und im Austausch mit diversen EU-Staaten weiterentwickelt hatte, hier in Winterthur weiterlebt, möchten wir an diesem Lernfestival ihr zu Ehren das Thema Krebs integrieren.

Wir bedanken uns beim «Turmhaus» der Krebsliga Zürich für ihren Beitrag am Freitag. Eine besondere Freude ist, dass sich zwei unserer Workshop-Anbieterinnen, Monika Hauser und Doris De Carlotti, zusammen getan haben und einen gemeinsamen Workshop zum Thema Brustkrebs am Samstag anbieten – auch dafür ein herzliches Dankeschön.

Liebe Ruth, wir machen weiter mit «deinem» Lernfestival – DU und die vielen kreativen Ideen fehlen uns sehr.

Barbara Rothlin & Michael Sobczak, Organisation LF Winterthur

Diese zwei Workshops behandeln das Thema Krebs zu Ehren von Ruth Jermann und all den vielen Betroffenen. Die detaillierte Beschreibung zu den beiden Workshops finden Sie im Programm bei den entsprechenden Zeiten.

FR 17:00 – 18:30 Krebs – eine Herausforderung für Betroffene, Angehörige und Freunde

Kursleitung: Antje Mirwald und Susan Lütolf

Organisation: «Turmhaus» der Krebsliga Zürich

14 «Turmhaus», Haldenstrasse 69

SA 15:00 – 16:30 Diagnose: Brustkrebs

Kursleitung & Organisation: Monika Hauser, www.hand-analysis.ch und Doris De Carlotti, www.relax-care.ch

1 Alte Kaserne, Quartier (OG2), Technikumstrasse 8

FREITAG, 13.09.2019

FR 17:00 – 18:30

China trifft Indien – 5 Elemente Lehre mit Yogaübungen

Die 5 Elemente gemäss der Chinesischen Medizin werden inhaltlich und geschmacklich vorgestellt und wir zeigen dazu passende Yogaübungen.

Organisation: Sandra Roth & Victoria Maissen

www.victoria-maissen.ch / www.yogaplus.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Gesundheit

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

FR 17:00 – 18:30

Mandalas selber drucken mit Trittschalldämmung

Wir entdecken einfache Grundformen und stellen aus Trittschalldämmung kleine Stempel her. Mit den gesammelten Formen stellen wir uns unsere individuellen Mandalas selber zusammen. Mit schwarzer Stempelfarbe drucken wir Mandala-Vorlagen, die nach dem Kurs individuell ausgemalt oder vervielfältigt werden können.

Organisation: Martina Portmann / www.himbeer.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Kunst

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

FR 17:00 – 18:30 (auch SA 15:00)

Funky, verrückte Collage

Collage ist die Kunst ein zweidimensionales Bild zu schaffen, indem man alle Arten von Materialien auf einem Substrat zusammenfügt. Oder etwas anders ausgedrückt, es macht einfach Spass Dinge zusammenzufügen und es ist ein preiswertes, spielerisches Kunstwerk, das jeder machen kann. Also ran an die Zeitschriften und einfach drauflos schnipseln, reissen, kleben und mehr.

Mitbringen: Papierschere und Karton.

Organisation: Bea Grob, Mixed Media and More / www.beagrob.com

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Kreativität

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

FR 17:00 – 18:30

Das Gehör ist trainierbar

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: Jan-Patric Schmid und Johanna Wörner

Organisation: KOJ, Institut für Gehörtherapie AG / www.koj-training.ch

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Gesundheit

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

FR 17:00 – 18:30

IkuBi2030: interkulturelle Bildung mittels Kunst- und Kulturvermittlung

Interkulturelle Bildung im Globalen Diskurs zur sozialen Integration, Nachhaltigkeit, Inklusion und Diversität, Gesundheit und Wohlbefinden. Kunst- und Kulturvermittlungsformate, agile Lernmethoden und Kooperationsstrategien. Präsentation, Umsetzungslabor und Q/A Runde. Zielgruppen: Kunst/KulturvermittlerInnen, Lehrkräfte, ElementarpädagogInnen. TeilnehmerInnenanzahl: max. 12

Organisation: Tatjana Christelbauer ACD-Agency for Cultural Diplomacy / www.tatjana-christelbauer.com

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Kultur

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

FR 17:00 – 18:30 (auch SA 11:00 und 15:00)

Wanderungen planen mit Swisstopo Online-Karten

Wie kann man das Online-Kartenmaterial für eigene Wanderausflüge nutzen? Worauf muss man achten?

Kursleitung: Monika Burch / Organisation: Stadtbibliothek www.winbib.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Freizeit

② **Stadtbibliothek, OG3, Obere Kirchgasse 6**



JOHANNA WÖRNER, Biologin (MSc.)

Doktorandin, Universität Zürich

KOJ Institut für Gehörtherapie

Bahnhofplatz 8, 8400 Winterthur

052 212 28 30

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

② **Stadtbibliothek, Tiefrot (UG2)**

FR 17:00

FR 17:00 – 18:30 (auch SA 09:00)

Craniosacral Therapie erleben und ausprobieren

Erfahren sie selber wie wohltuend, sanft und achtsam eine Craniosacral Behandlung ist. Sie lernen Handlungsgriffe für den privaten Gebrauch kennen, wenden sie an und hören etwas über meinen neuen Ausbildungsgang 2020. Die Craniosacral Therapie ist eine Energie- und Körperarbeit und hilft in verschiedenen Lebenssituationen bei Krankheit und Beschwerden, stupst Prozesse des Lernens an und gibt der Sehnsucht nach Veränderung einen Fokus.

Organisation: Sandra Gubler / www.winterthur-cranio.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Gesundheit

③ Pavillon Wildbach (EG), Wildbachstrasse 34

FR 17:00 – 18:30

Frauenthur – Korsett und Aufbruch

Klosterfrau, Bestsellerautorin, Familienfrau, Politikerin, Wissenschaftlerin: Winterthurerinnen waren schon immer stark und vielseitig. Willst du wissen, wie sich ihr Stellenwert in der Gesellschaft verändert und sie sich aus dem strengen gesellschaftlichen Korsett gelöst haben? Dann darfst du diesen packenden Rundgang auf keinen Fall verpassen. An ausgewählten Orten in der Altstadt wirfst du einen Blick in verschiedene Epochen und Gesellschaftsformen und erlebst den Alltag mit den Tätigkeiten von Frauen aus der Vergangenheit mit. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Dauer: 1.5 Stunden

Anmeldung erforderlich: www.winterthur-tourismus.ch/anmelden

Organisation: House of Winterthur / **Kursleitung:** Ursula Burkhalter
www.winterthur-tourismus.ch/citytour

Zielgruppe: Alle / Bereich: Kultur

② Treffpunkt: Stadtbibliothek (Endpunkt: Altstadt)

FR 17:00 – 18:30

Krebs – eine Herausforderung für Betroffene, Angehörige und Freunde

Vortrag über die Krankheitsbewältigung und Unterstützungsmöglichkeiten. Vorstellen von Achtsamkeitstraining, Bewegungsangeboten und Gedächtnistraining mit praktischen Übungen.

Kursleitung: Antje Mirwald und Susan Lütolf

Organisation: «Turmhaus» der Krebsliga Zürich
Informations- und Begegnungszentrum für Krebsbetroffene, Angehörige und Interessierte

<https://zuerich.krebsliga.ch/beratung-unterstuetzung/begegnungszentrum-turmhaus/das-turmhaus>

Zielgruppe: Alle / Bereich: Gesundheit

⑭ «Turmhaus», Haldenstrasse 69

FR 17:00 – 18:30 (auch SA 11:00)

Tuschespuren – fernöstliche Tuschmalerei

Achtsamkeit und Gegenwärtigsein – Eigenschaften die wir beim Malen mit der Tusche üben. In dieser schnelllebigen Zeit fehlen uns oft Momente des Innehaltens und kreativer Erholung. Das Tuschmalen ist ein meditativ künstlerisches Medium, um über das Schaffen sich selbst in Ruhe und Stille zu erfahren. Nach einer kurzen Einführung in die Materialien und die Technik des Tuschmalens: Herstellung und Gebrauch der Tusche, Haltung und Gebrauch des Pinsels, die verschiedenen Papiere, beginnen wir mit dem Malen. Jeder Pinselstrich, jeder Atemzug geschieht im Jetzt, ist Ausdruck dieses Moments. Malen und Meditatives fließen ineinander. Die Tusche fließt schnell aus dem Pinsel und wir haben keine Zeit für andere Gedanken. Alles ist im Fluss und ständiger Veränderung unterworfen. Das Tuschmalen, ursprünglich aus China, hat eine über 2000 Jahre alte Tradition. Verschiedene Schulen prägten in vielen Philosophien, Religionen und Kulturen die unterschiedlichsten Stile.

Organisation: Wolfgang S. Weber, Schmuck`Stein`Design
www.schmuck-stein-design.ch

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Kunst

⑥ Schmuck`Stein`Design, Neustadtgasse 16



SANDRA GUBLER

biodynamische Craniosacral Therapie

**Neuer Craniosacral-Therapie
Lehrgang Start Januar 2020**

Die **biodynamische Craniosacral Therapie** ist eine sanfte, Krankenkassen anerkannte Therapieform. Es geht nicht nur um körperliche Beschwerden, manchmal sind sie nur Anlass oder Symptom, dass ein nächster Schritt auf dem Lebensweg ansteht. Ich begleite achtsam und liebevoll Menschen durchs Leben. Hilfe in verschiedenen Lebenssituationen bei Krankheit und Beschwerden, stupse Prozesse des Lernens an und gebe der Sehnsucht nach Veränderung einen Fokus. Die ausgesprochen sanften Berührungen unterstützen auch Säuglinge, Kinder und Schwangere sowie Schmerz-KlientInnen und betagte Menschen.

Sandra Gubler, Römerstrasse 232, 8404 Winterthur
078 765 83 88 / www.winterthur-cranio.ch

③ Pavillon Wildbach (EG), Wildbachstr. 34 **FR 17:00 / SA 09:00**

FR 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

Zielgruppe: Alle / Bereich: Gesundheit

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

FR 19:00 – 20:30

Prüfungsstress? Nein, nicht mehr mit mir!

Ein Workshop indem Sie Ihrem Stress und Ängsten in Prüfungssituationen auf die Spur kommen. Wahrnehmen wie und wo sich dies im Körper zeigt und wie alles zusammen verknüpft ist. Und das Wichtigste: wie kann ich Sicherheit, Gelassenheit und das Abrufen von Gelerntem in der Prüfungssituation gewährleisten? Ein entspannter Weg dazu.

Organisation: Doris De Carlotti, relax.care Ruhe - Erholung - Kraft www.relax-care.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Gesundheit

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

FR 19:00 – 20:30 (auch FR 21:00)

Akupressur für dich selbst und deine Lieblingsmenschen

Was ist dein starkes WARUM? Was ist deine Motivation deine Liebsten zu massieren und dir selbst Gutes zu tun? Mit einer mentalen Reise führe ich dich durch die Frage. Wir behandeln Gesundheitsthemen aus der Gruppe: Kopfweg, Nase verstopft, Halsmuskulatur verspannt usw. Du zeichnest/neurographierst deine Notizen und lernst die Schritte dazu diese Art auf jegliche Seminare zu übertragen und hirngerecht deine Synapsen zu stärken für ein leichtes Lernen und smartes Memorisieren der Lerninhalte.

Organisation: Marian Wyder / www.marianwyder.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Gesundheit

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

FR 19:00 – 20:30

Ich will, doch es geht nicht

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: Philipp Steinmann / www.philippsteinmann.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Psychologie

③ **Pavillon Wildbach (EG), Wildbachstrasse 34**



DORIS DE CARLOTTI-BOSSERT

Dipl. Fachperson für med. Entspannungsverfahren
Dipl. Beraterin für Stress- und Selbstmanagement



Stetig sind wir von der Aussenwelt so beeinflusst und gesteuert, dass wir vergessen haben, wer wir eigentlich sind, was uns Freude bereitet und mit was wir uns beschäftigen möchten, um unser Leben gestalten und in die eigenen Hände zu nehmen. Dazu kommt, dass wir uns vergleichen, uns in einem stetigen Bewertungsmodus befinden und das Grundgefühl von Zufriedenheit ein Fremdwort geworden ist. Durch das Erlernen eines med. Entspannungsverfahrens und die Beratung von Stress- und Selbstmanagement gelingt es, das Leben autonomer zu gestalten und «Gesundheit» auf verschiedenen Ebenen (Gedanken, Gefühle, Körper und Verhalten) neu zu erfahren. Dadurch erhält der Begriff «Gesundheit» eine ganz neue Dimension.
079 327 66 46 / www.relax.care.ch

① **Alte Kaserne, Projekt Ost (OG3)**

FR 19:00 / SA 15:00



MARIAN LEONIE WYDER

Impulscoach, Buchautorin, Podcasterin,
Trainerin für Neurographik, Masseurin
079 405 26 64

www.marianwyder.ch

Es geht um dich. Wie sieht dein Lebenstraum aus? Ich zeige dir wie du dein Ziel manifestieren kannst. Deine Begeisterung, deine Freude an Farben und die Motivation für die Linien und den Stift bringst du mit. Deine Hände sind dein Handwerkszeug und ich rege deine Synapsen für deinen Lebenstraum an. Deine Lieblingsmenschen und dich verwöhnst du mit Akupressur.

34 Jahre habe ich massiert, 3 Jahre davon war ich in eigener Praxis zu 100% selbstständig und die anderen Jahre in Teilzeit. Ich habe professionelle Masseurinnen und Menschen mit Behinderung bei verschiedenen Massage-Techniken angeleitet.

Jetzt helfe ich dir, die beste Variante von dir selbst zu werden.

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

FR 19:00 / FR 21:00

FR 19:00 – 20:30

Comic- und Illustrationswerkstatt

Hast du's gewusst? Der Comic ist schon mehr als hundert Jahre alt und trotzdem kommt es so gar nicht grossväterlich daher? Ein Grund für dich, einen Comic in Form eines Daumenkinos zu zeichnen?

Kursleitung: Gabriela Lüber

Organisation / AnbieterIn: Kunstschule Winterthur

www.kunst-schule.ch

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Kunst

11 Kunstschule Winterthur, Untere Vogelsangstrasse 11

FR 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.

Anmeldung bis zum 10.9. erforderlich! 052 264 00 64

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

Organisation: Sinomed Winterthur AG / www.sinomed.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Gesundheit

9 Stadthausstrasse 143, Praxis im 3. Stock

FR 19:00 – 20:30 (auch SA 09:00)

Shaolin Hung Gar Kung Fu

Die 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.

Mitbringen: Sportkleidung mit Schuhen, genügend zum Trinken.

Kursleitung: Sifu (Meister) Peter Gasser

Organisation: Kung Fu Schule Martin Sewer AG / www.shaolin.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Bewegung

15 Kung Fu Schule, Alte Brauerei Haldengut, Rychenbergstrasse 67

FR 19:00 – 20:30 (auch FR 21:00)

Tanze DICH

Erleben Sie, wie Kreatives Tanzen aus Alltagszwängen und von Kopflastigkeit befreit und Sie lustvoll in den Körper bringt – lebendig, geerdet, ganz ins Hier und Jetzt. «Die Seele kann nur dort gegenwärtig sein, wo Körper und Geist eins sind. Losgelöst vom Körper kann die Seele nicht sein, nicht atmen und sich nicht bewegen.» Gabrielle Roth

Organisation: Mirjam Camenisch, Tanztherapeutin

www.zeitraum-camenisch.ch

Zielgruppe: Frauen / Bereich: Bewegung

7 zeitraum, Mirjam Camenisch, Metzggasse 19



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 / **www.sinomed.ch**

9 Stadthausstrasse 143, Praxis im 3. Stock

FR 19:00



SIFU PETER GASSER

4.Dan – Schwarzgurt

Leiter Schule Winterthur

KUNG FU SCHULE MARTIN SEWER AG

0848 78 88 87 / **www.shaolin.ch**

Um in einem gesunden Körper leben zu können, braucht man einen gesunden Geist. Um einen gesunden Geist geniessen zu können, braucht man einen gesunden Körper. Wer sich physisch und psychisch weiterentwickeln möchte, muss immer beides zusammen entwickeln. In der Kung Fu Schule Martin Sewer zu trainieren bedeutet, die ganze Kraft des Hung Gar Kung Fu aus erster Hand erlernen und für sich und das eigene Leben entwickeln zu können. Am Ende dieser Entwicklung steht immer ein Mensch mit neuer physischer und psychischer Energie, der über die Kampfkunst seiner Bildung, Ausbildung, dem Beruf und dem Privatleben völlig neue Impulse gibt. Wer die Welt für sich verbessern möchte, muss zuerst sich selbst verbessern. In diesem Sinne verbessern wir die Welt. Ihre Welt. Gurt um Gurt! **Mit Health, Spirit und Fight.**

15 Kung Fu Schule, Rychenbergstrasse 67 **FR 19:00 / SA 09:00**

FR 21:00 – 22:30 (auch SA 17:00)

English Country Dances neu entdeckt

Im 17. Jh. hat John Playford seine ersten Country Dances herausgegeben. Diese leicht zu erlernenden Gruppentänze sind bis heute sehr beliebt. Mitbringen: Spass am Tanzen und geselligem Beisammensein, leichte, flexible Schuhe. Die Tänze eignen sich auch zum Weitergeben an Kinder und Erwachsene.

Organisation: Bernhard Gertsch, Tänzer, Choreograf und Tanzpädagoge
www.bernhardgertsch.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Bewegung

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

FR 21:00 – 22:30 (auch SA 09:00)

Klang – Stille – 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 / www.klang-stille-hoeren.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Gesundheit

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

FR 21:00 – 22:30 (auch FR 19:00)

Akupressur für dich selbst und deine Lieblingsmenschen

Was ist dein starkes WARUM? Was ist deine Motivation deine Liebsten zu massieren und dir selbst Gutes zu tun? Mit einer mentalen Reise führe ich durch die Frage. Zudem zeichnest/neurographierst DU deine Notizen auf eine Art, welche übertragbar ist für jegliche Seminare, für leichtes Lernen und smartes Memorisieren der Lerninhalte.

Organisation: Marian Wyder / www.marianwyder.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Gesundheit

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

FR 21:00 – 22:30 (auch FR 19:00)

Tanze DICH

Erleben Sie, wie Kreatives Tanzen aus Alltagszwängen und von Kopflastigkeit befreit und Sie lustvoll in den Körper bringt – lebendig, geerdet, ganz ins Hier und Jetzt. «Die Seele kann nur dort gegenwärtig sein, wo Körper und Geist eins sind. Losgelöst vom Körper kann die Seele nicht sein, nicht atmen und sich nicht bewegen.» Gabrielle Roth

Organisation: Mirjam Camenisch, Tanztherapeutin

www.zeitraum-camenisch.ch

Zielgruppe: Frauen / Bereich: Bewegung

⑦ **zeitraum, Mirjam Camenisch, Metzggasse 19**

Winterthur hat viel zu erzählen.



Stadtführungen

winterthur-tourismus.ch/citytour

**Winterthur
switzerland**

SAMSTAG, 14.09.2019

SA 07:00 – 08:30

Atemmeditation

Urkraft – Lebensenergie – Herzverbindung. Darum geht es in dieser Atemmeditation. Tauche in die Atemreise ein und erfahre die heilsame Kraft deines Atems und das Geschenk deiner Lebendigkeit. Durch Klänge, Bewegung und bewusstes Atmen werden alle Zellen unseres Körpers aktiviert, und unsere Lebensenergie beginnt zu fließen. Unsere Atemreise trägt uns jenseits des Verstandes und erweitert unseren Horizont. Dieser Workshop lädt dazu ein, dich voll zu spüren, dein Inneres zu fühlen, tief in dein Wesen einzutauchen und deine Essenz in Herzensverbindung mit dir selbst und anderen Menschen zu zelebrieren.

Organisation: Olivia Marié, Atemtherapeutin / www.jetzt-leben.ch

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Gesundheit

3 Pavillon Wildbach (EG), Wildbachstrasse 34

SA 09:00 – 10:30

Vom Positiven des Negativen

Wer kennt im Alltag nicht Gedanken wie: «Das sollte schneller gehen – das ist zu wenig gut – da sollte ich mich wehren, und doch passe ich mich immer wieder an – am besten mache ich alles alleine – Zähne zusammenbeißen und durch.» Diese halbbewussten Gedankenmuster bringen uns in Stress. Im Workshop möchten wir mit Ihnen diese Sätze spielerisch umwandeln, so dass stressfreies Tun und Lebensfreude wieder mehr Raum bekommen.

Kursleitung: Helena Hochstrasser, Barbara Heimgartner

Organisation: Praxis an der Eulach / www.praxiseulach.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Psychologie

1 Alte Kaserne, Gesang (OG2), Technikumstrasse 8

SA 09:00 – 10:30 (auch FR 21:00)

Klang – Stille – 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 / www.klang-stille-hoeren.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Gesundheit

1 Alte Kaserne, Quartier (OG2), Technikumstrasse 8



OLIVIA MARIÉ

Atemtherapeutin und
Biodynamic Breath Trainerin

Olivia hat viele Arten des Atmens erforscht; als Atemtherapeutin und Biodynamic Breath Trainerin begleitet sie mit grosser Freude Menschen in ihrer Selbsterfahrung und ihren Weiterentwicklungsprozessen. Olivia bringt die Tiefe ihrer eigenen persönlichen Heilungsreise mit, um andere Menschen auf ganzheitliche Art zu unterstützen, ihre Blockaden zu lösen und ihre Lebenskraft und Lebensfreude zu entdecken und aufzuwecken.

Sie kommt ursprünglich aus Frankreich und lebt mit ihrer Familie in Winterthur.

Olivia Marié, Unterer Deutweg 45, 8400 Winterthur
076 416 66 93 / info@jetzt-leben.ch / www.jetzt-leben.ch

3 Pavillon Wildbach (EG), Wildbachstr. 34 SA 07:00 / SA 17:00



CHRISTA & ROLI SCHNEIDER

Klangmassage und Focusing
079 682 78 54 / 079 798 29 38
www.klang-stille-hoeren.ch

Klang | Stille | Hören – Körper, Geist & Seele in EIN-KLANG

Klang: Der Klang an sich spiegelt das Prinzip von Ganzheit und Polarität gleichermaßen. Im An- und Abschwellen der Klänge, im Wechsel von Stille und Klang erleben wir zwei untrennbare Pole – wie wir sie auch während der Klangmassage erleben: Anspannung – Entspannung. [Peter Hess]

Stille: Klang macht Stille erfahrbar. Stille führt uns in die Ruhe des Geistes, des Körpers und der Seele und öffnet unsere Sinne und schärft unsere Wahrnehmungsfähigkeit.

Hören: Focusing ist ein Weg das Körperwissen in unser Bewusstsein zu bringen – wir schärfen das Hören auf die Resonanz in uns. All das, was wir zwar körperlich wahrnehmen, aber schnell zur Seite schieben, wegdenken oder nicht beachten, wird zur Ressource.

1 Alte Kaserne, Technikumstrasse 8 FR 21:00 / SA 09:00

SA 09:00 – 10:30

Achtsamer Umgang mit Stress: Ein Weg zu mehr Gelassenheit, Entspannung und Gesundheit

In diesem Workshop gehen Sie auf die Suche Ihrer sogenannten Stressoren, die Sie immer wieder in ungemütliche Situationen bringen und/oder gesundheitliche Beschwerden auslösen oder verstärken. Sie identifizieren sie, versuchen herauszufinden was es mit den Gedanken und v. a. mit den Gefühlen auf sich hat und wie die körperlichen Reaktionen sind. Und das Beste: Sie erlernen die erste Übung der med. progressiven Muskelentspannung nach Dr. Jacobson – ein Weg aus ungemütlichen Situationen, Gedanken und Gefühlen.

Organisation: Doris De Carlotti, relax.care Ruhe - Erholung - Kraft
www.relax-care.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Gesundheit

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

SA 09:00 – 10:30 (auch SA 11:00)

Collagen Cards & Mini Vision Boards

Komm mit, zusammen steigen wir in die Welt der Collagen ein! Am Anfang kann für Dich eine Frage stehen wie z. B. «Was steht momentan für mich an?» oder «Wovon möchte ich mehr in meinem Leben, welchen Bereich möchte ich erweitern?». Vielleicht hast Du auch ein ganz konkretes Ziel im Kopf, auf das Du hinarbeiten möchtest. Oder aber Du möchtest einfach spontan erleben, was sich ohne besondere Absicht aus Dir heraus während der Collagenarbeit entwickeln mag. Folge Deiner Intuition und Kreativität: schauen, blättern, malen, ein bisschen DaDa oder DoDort sein, verrückt tun oder ganz und gar nicht, freuen, lachen, spielen, zeichnen, zeigen, skizzieren, ausschneiden, arrangieren, kleben, STAUNEN.

Mitbringen wer kann und mag: Schere, Klebestift und evt. Zeitschriften

Organisation: Janine de Penguern

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Kreativität

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

SA 09:00 – 10:30 (auch FR 17:00)

Craniosacral Therapie erleben und ausprobieren

Erfahren sie selber wie wohltuend, sanft und achtsam eine Craniosacral Behandlung ist. Sie lernen Handlungsgriffe für den privaten Gebrauch kennen, wenden sie an und hören etwas über meinen neuen Ausbildungsgang 2020. Die Craniosacral Therapie ist eine Energie- und Körperarbeit und hilft in verschiedenen Lebenssituationen bei Krankheit und Beschwerden, stupst Prozesse des Lernens an und gibt der Sehnsucht nach Veränderung einen Fokus.

Organisation: Sandra Gubler / www.winterthur-cranio.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Gesundheit

3 Pavillon Wildbach (EG), Wildbachstrasse 34

wirtschaftsschule
kv winterthur

Grund- und Weiterbildung in einem Haus

Mehr Bildung – für mich.

wskvw.ch

SA 09:00 – 10:30 (auch SA 15:00)

Lerne lustvoll – spiel dich schlau

Wir zeigen auf spielerische Art, wie das Lernen gefördert und entwickelt werden kann. Zu Beginn des Workshops werden in einem kurzen Vortrag Informationen aus der Hirnforschung zum Thema Lernen vermittelt. Anschliessend stehen den Teilnehmenden themenbezogene Spiele und Übungen zur Verfügung (Sprache, Mathematik, Konzentration). Anhand verschiedenster Spiele können lustvolle Lernerfahrungen gemacht werden. Alle Teilnehmenden erhalten eine Kurzfassung des Vortrags und eine Liste der Spiele.

Organisation: Lernzentrum Winterthur / www.lz-winterthur.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Soziales

8 Lernzentrum Winterthur, Technikumstrasse 81

SA 09:00 – 10:30 (auch FR 19:00)

Shaolin Hung Gar Kung Fu

Die 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.

Mitbringen: Sportkleidung mit Schuhen, genügend zum Trinken

Kursleitung: Sifu (Meister) Peter Gasser

Organisation: Kung Fu Schule Martin Sewer AG / www.shaolin.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Bewegung

15 Kung Fu Schule, Alte Brauerei Haldengut, Rychenbergstrasse 67

Zum «**Tag des Denkmals**» gibt es in der Stadtbibliothek (Sammlung Winterthur) zwei Angebote, welche keine fixen Anfangszeiten haben. Diese können am Samstag von 10:00 bis 17:00 Uhr durchgehend besucht werden.

SA 10:00 – 17:00 durchgehend

Ordnung in der Farbenwelt: Farbsysteme aus vier Jahrhunderten

Die Ordnung der Farbenwelt ist eine Herausforderung, mit der sich die Naturwissenschaften und die bildende Kunst seit Jahrhunderten beschäftigen. Dank einer Schenkung besitzen die Winterthurer Bibliotheken eine der schönsten und umfassendsten Sammlungen von Farbsystemen aus dem 17. bis 20. Jahrhundert. Am Denkmaltag werden sie ausgestellt und erklärt.

Organisation: Stadtbibliothek / Sammlung Winterthur

www.winbib.ch

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Wissen

2 Stadtbibliothek, Sammlung Winterthur, roter Tisch (OG4)

SA 10:00 – 17:00 durchgehend

Die farbenfrohe Reise des Zonenplans

Der mit verschiedenen Farben eingefärbte Stadtplan sieht von weitem wie eine Mischung von Landkarte und Gemälde aus. Der sogenannte Zonenplan bestimmt, was in einer Stadt wo gebaut werden darf. Seit dem Jahr 1909 hatte Winterthur sieben verschiedene Zonenpläne. Die Stadt wurde seither immer grösser, der Zonenplan immer farbenfroher. Im Rahmen des Denkmaltages.

Organisation: Stadtbibliothek / Sammlung Winterthur

www.winbib.ch

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Wissen

2 Stadtbibliothek, Labor (OG4), Obere Kirchgasse 6



Winterthurer Bibliotheken als Haus des Wissens

Wir sind eine Lern- und Innovationswerkstatt, in der wir gemeinsam mit der Winterthurer Bevölkerung Ideen entwickeln, Neues lernen, Erfahrungen austauschen und Wissen schaffen. Bücher und elektronische Medien dienen dabei als Quelle der Inspiration und der Information. Unsere Räume und Angebote sind offen für alle. Kompetent und engagiert stehen wir unserer vielfältigen Kundschaft gern mit Rat und Tat zur Seite.

Zum Beispiel die Sammlung Winterthur: Hier finden Sie Dokumente, Objekte und Bildmaterial, das die Erinnerungen rund um Winterthur lebendig werden lässt und festhält. Haben Sie ein besonderes Bild und eine spezielle Erinnerung daran? Teilen Sie Ihre Geschichte mit uns und anderen!

Winterthurer Bibliotheken, Obere Kirchgasse 6, 8401 Winterthur
052 267 51 45 / winbib@win.ch / **www.winbib.ch**

2 Stadtbibliothek, OG4

SA 10:00 bis 17:00 durchgehend

SA 11:00 – 12:30

Essen leicht gemacht – 10 Inputs für eine dauerhaft gesunde Ernährung

Ob für zu Hause oder unterwegs, Couch-Patatoes oder Fitness-freaks – mit 10 simplen Grundsätzen ist gesund und fit zu essen weder kompliziert noch anstrengend.

Kursleitung: Tonja Stukalina, Ernährungscoach

Organisation: www.winti-kurse.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Gesundheit

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

SA 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

Zielgruppe: Alle / Bereich: Gesundheit

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

SA 11:00 – 12:30

Digitales Update: Man kann nicht nicht erziehen

Industrie 4.0, Snapchat, Fortnite und Co., elektronische Medien 24/7. Wie gehen wir mit der Schnelllebigkeit und dem digitalen Wandel in der Erziehung unserer Kinder um? Muss ich mir digitale Intelligenz aneignen? Soll die künstliche Intelligenz unsere Kinder erziehen? Wir bieten nun die Gelegenheit, Ihre Haltung in Bezug auf Medienumgang zu hinterfragen. Unser Fachreferat gibt einen breiten Einblick in die verschiedenen gesellschaftlichen Aspekte der digitalen Welt.

Organisation: Elif Demirtas, Supervision, Coaching und Mediation /

Simone Marquard, Coaching und Supervision

www.elifdemirtas.ch / www.simonemarquard.ch

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Soziales

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

SA 11:00 – 12:30 (auch SA 09:00)

Collagen Cards & Mini Vision Boards (mehr Infos SA 09:00)

Komm mit, zusammen steigen wir in die Welt der Collagen ein! Folge Deiner Intuition und Kreativität: schauen, blättern, malen, ein bisschen DaDa oder DoDort sein, verrückt tun oder ganz und gar nicht, freuen, lachen, spielen, zeichnen, zeigen, skizzieren, ausschneiden, arrangieren, kleben, STAUNEN. **Organisation: Janine de Penguern**

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Kreativität

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

Bleiben Sie auf der Höhe.

Toggenburger.ch/hebebuehnen

Zum «Tag des Denkmals» gibt es in der Stadtbibliothek (Sammlung Winterthur) zwei Angebote, welche keine fixen Anfangszeiten haben. Diese können am Samstag von 10:00 bis 17:00 Uhr durchgehend besucht werden. Beschreibung siehe unter 10:00 Uhr.

SA 11:00 – 12:30

Die Handanalyse – Spiegel der Persönlichkeit

Ist das Thema Handlesen (Chirologie) ganz neu für Sie und möchten Sie einen ersten Eindruck gewinnen? In diesem Vortrag können Sie mehr über die Kunst des Handlesens, wie auch über sich selbst erfahren. Die Handanalyse dient als Persönlichkeitsanalyse und hat nichts mit zwielichtiger Zukunftsdeutung zu tun.

Organisation: Monika Hauser, Praxis Herzwärts

www.hand-analysis.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Psychologie

② Stadtbibliothek, Tiefrot (UG2), Obere Kirchgasse 6

SA 11:00 – 12:30 (auch FR 17:00 und SA 15:00)

Wanderungen planen mit Swisstopo Online-Karten

Wie kann man das Online-Kartenmaterial für eigene Wanderausflüge nutzen? Worauf muss man achten?

Kursleitung: Monika Burch / Organisation: Stadtbibliothek

Zielgruppe: Alle / Bereich: Gesundheit

② Stadtbibliothek, OG3, Obere Kirchgasse 6

SA 11:00 – 12:30

Träume – die verborgene Sprache des Unbewussten

Nacht- und Tag-Träume sind ein Erlebnis am Rande des Bewusstseins. In diesen veränderten Wahrnehmungszuständen liegen existentielle Botschaften bereit. Traumbilder oder Traumszenen sind Tore, die uns auffordern, unbekannte Anteile unserer Persönlichkeit zu bearbeiten oder Geschehnisse zu ergründen. Im Zustand einer herabgesetzten Selbstzensur zeigt das träumende Ich was ausserhalb des Bekannten und Erforschten liegen kann.

Organisation: Philipp Steinmann / www.philippsteinmann.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Gesundheit

③ Pavillon Wildbach (EG), Wildbachstrasse 34

SA 11:00 – 12:30

Mein Zimmer – Dein Zimmer – Im Zimmer

In diesem Workshop gehst du der Frage nach, was Räume für Geschichte erzählen. Welche Personen wohnen in diesem Zimmer? Mit Stift und Pinsel malst Du deine eigenen Raumillusionen.

Kursleitung: Gabriela Lüber

Organisation: Kunstschule Winterthur / www.kunst-schule.ch

Zielgruppe: Kinder / Bereich: Kunst

⑪ Kunstschule Winterthur, Untere Vogelsangstrasse 11

SA 11:00 – 12:30 (auch SA 13:00)

Ohne Anstrengung beweglicher werden? – Kein Problem!

Lernen Sie anhand einer einfachen Bewegungslektion die Feldenkrais-Methode kennen.

Organisation: Martin Deissler, Feldenkrais-Praktiker

martin.h.deissler@gmail.com

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Bewegung

⑤ Unterer Graben 25, 2. Stock

SA 11:00 – 12:30 (auch FR 17:00)

Tuschespuren – fernöstliche Tuschmalerei

Achtsamkeit und Gegenwärtigsein – Eigenschaften die wir beim Malen mit der Tusche üben. Jeder Pinselstrich, jeder Atemzug geschieht im Jetzt, ist Ausdruck dieses Moments. Malen und Meditatives fließen ineinander. Die Tusche fliesst schnell aus dem Pinsel und wir haben keine Zeit für andere Gedanken. Alles ist im Fluss und ständiger Veränderung unterworfen. (Mehr Infos siehe FR 17:00)

Organisation: Wolfgang S. Weber, Schmuck`Stein`Design

www.schmuck-stein-design.ch

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Kunst

⑥ Schmuck`Stein`Design, Neustadtgasse 16

**KUNST
SCHULE
WINTERTHUR**

KUNSTSCHULE WINTERTHUR

Untere Vogelsangstrasse 11

8400 Winterthur

052 213 05 05 / info@kunst-schule.ch

www.kunstschulewinterthur.ch

Der Vorkurs: Die Kunstschule Winterthur bietet nun bald 10 Jahre erfolgreich den gestalterischen Vorkurs, ein 10. Schuljahr mit Fokus auf die Vorbereitung auf gestalterische Berufe an.

Das Propädeutikum: Das gestalterische Propädeutikum gilt als solide Vorbereitung und Zulassungsbedingung für ein Studium an einer gestalterischen Hochschule.

Die Freizeitkurse: Ob Neues und Unbekanntes auszuprobieren und zu erlernen oder bereits vorhandene Fähigkeiten und Talente zu fördern und weiterzuentwickeln – unser Kursprogramm hält für alle gestaltungsbegeisterten Kinder, Jugendliche und Erwachsene ein passendes Angebot.

Schnuppern Sie kreative Luft – wir freuen uns auf Ihren Besuch beim Lernfestival an der Kunstschule Winterthur.

⑪ Untere Vogelsangstrasse 11

FR 19:00 / SA 11:00

SA 13:00 – 14:30

Heilende Stimme – ein kraftvolles Werkzeug

Wecken Sie Ihre inneren Heilkräfte und summen, tönen und singen Sie Stress, Mutlosigkeit und Schmerz einfach weg. Erleben und geniessen Sie, wie Ihre Stimme Sie in harmonische Schwingungen versetzt. Ich freue mich auf Sie!

Kursleitung: Brigitta Dardel, Gesangspädagogin, Sängerin

Organisation: www.winti-kurse.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Kreativität

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

SA 13:00 – 14:30

FILZ-ZAUBER, zauberhaftes Filzen

Der FILZ, erstes Textil dieser Erde, bietet in der heutigen Welt viele interessante Möglichkeiten der Gestaltung in Mode, Kunst, Design und Therapie. Hier dürfen sie eintauchen in die Geschichte einer sensoriiellen, magischen Welt der Faserverbindung und dabei ein persönliches 3D Gefäss oder eine Blume filzen.

Mitbringen: ein Handtuch! Teilnehmer begrenzt, max. 12 Personen

Organisation: Ruth Bucci-Baumer / www.facebook.com/filzhandmade

Zielgruppe: Alle / Bereich: Kreativität

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

SA 13:00 – 14:30

Stress ade – Agil und voller Energie mit Neuroimagination

Stress gehört heute schon fast zum «guten Ton». Wie wir damit umgehen und dabei nicht untergehen, das ist die grosse Lebenskunst. Erfahre wie du mit der Methode Neuroimagination® in kurzer Zeit wieder in deine Selbstwirksamkeit (Neuro-Agility) und somit in deine Kraft kommst. Erlebe im Workshop einfache und sehr effiziente Körperübungen sowie die Imagination von Ressourcenbildern mit Einbezug deiner 5 Sinne.

Organisation: Sandra Bossi, Neuroimagnationscoach®

sandrabossi gmbh / www.sandrabossi.com

Zielgruppe: Alle / Bereich: Gesundheit

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

SA 13:00 – 14:30

Die Wirbelsäule – den Energiefluss erkennen und lösen

Die Wirbelsäule ist ein zentrales Organ, das viele intuitive und unbewusste Funktionen koordiniert und steuert. Hindernisse im Energiefluss können zu Beschwerden führen. Im Workshop lernt und erfährt man, den Energiefluss der Wirbelsäule zu erspüren, Störungen zu erkennen, benennen und lösen und den Energiefluss wieder zu aktivieren.

Organisation: Brandan Marcel Hegi / www.brandan.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Gesundheit

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

winti-kurse.ch

LERNEN LÄSST SICH NICHT DOWNLOADEN

Sie finden ein vielfältiges Angebot an Kursen im Raum Winterthur unter winti-kurse.ch.

Auf dieser Plattform 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

① **Alte Kaserne, Gesang (OG2)**

SA 11:00 / SA 13:00



SANDRA BOSSI

Neuroimagnationscoach®

sandrabossi gmbh

078 768 97 96

www.sandrabossi.com

Veränderung kann so einfach sein. Willkommen.

Manchmal ist es nur ein Schritt. Meistens ein kleiner: Verändern Sie Ihr Leben, packen Sie Chancen, wechseln Sie die Perspektive. Mit einfachen und strukturierten Mitteln. Ich vertraue Ihnen. Denn ich weiss, Sie bringen die Voraussetzungen dafür mit, Zufriedenheit zu finden.

Sie sind angekommen: Gehen Sie neue Wege. Gemeinsam erkunden wir Möglichkeiten. Finden wir Klarheit.

Ich freue mich auf Sie. Persönlich.

Es ist nur noch ein Schritt: Nehmen Sie jetzt KONTAKT auf für mehr Informationen zu Coaching und Training zu den Themen Stress, Kommunikation, Auftrittskompetenz, Zeitmanagement und Kreativitätstechniken.

① **Alte Kaserne, Projekt Ost (OG3)**

SA 13:00 / SA 15:00

Zum «**Tag des Denkmals**» gibt es in der Stadtbibliothek (Sammlung Winterthur) zwei Angebote, welche keine fixen Anfangszeiten haben. Diese können am Samstag von 10:00 bis 17:00 Uhr durchgehend besucht werden. Ordnung in der Farbenwelt: Farbsysteme aus vier Jahrhunderten (roter Tisch OG4) / Die farbenfrohe Reise des Zonenplans (OG4). Beschreibung siehe 10:00.

SA 13:00 – 14:30

Die Handanalyse – Begabungszeichen in der Hand

Die Handanalyse oder auch Chirologie (Lehre der Hand) genannt ist eine Persönlichkeitsanalyse, die auf einer festen Systematik aufbaut. Die moderne Handanalyse hat nichts mit zwielichtiger Zukunftse deutung zu tun. In den Händen können Weisheits- oder auch Begabungszeichen auffindbar sein. In diesem Workshop widmen wir uns den Begabungszeichen in der Hand. Begabungszeichen oder Talentzeichen sind so mächtig, dass sie im Zentrum des Lebens der Person stehen wollen!

Organisation: Monika Hauser, Praxis Herzwärts

www.hand-analysis.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Psychologie

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

SA 13:00 – 14:30

Dein inneres sexuelles Team – eine systemische Aufstellung

In der Aufstellung wird sichtbar, welche Persönlichkeitsanteile das innere Team ausmachen (Begehren, Scham, Freude usw.) und wie alle 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

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Persönlichkeit

③ **Pavillon Wildbach (EG), Wildbachstrasse 34**

SA 13:00 – 14:30

Sprossen und Keimsaaten selber anziehen

In diesem Kurs vermitteln wir verschiedene Infos über Sprossen und Keimsaaten. Du erfährst welche Arten du auf welche Weise anziehen kannst und wie die Anzucht im Sprossenglas oder Kressesieb funktioniert. Dieses Wissen kannst du gleich umsetzen und ausprobieren, indem du deine eigenen Vitamine im Glas anziehst. Zum Schluss gibt's noch paar Tipps zur Hygiene.

Kursleitung: Zoé Giacchetta

Organisation: VEG and the City / www.veganthecity.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Garten

④ **VEG and the City Store, Unterer Graben 1**

SA 13:00 – 14:30 (auch SA 11:00)

Ohne Anstrengung beweglicher werden? – Kein Problem!

Lernen Sie anhand einer einfachen Bewegungslektion die Feldenkrais-Methode kennen.

Organisation: Martin Deissler, Feldenkrais-Praktiker

martin.h.deissler@gmail.com

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Bewegung

⑤ **Unterer Graben 25, 2. Stock**

SA 13:00 – 14:30

Upcycling – von der Getränkedose zum Deko-Anhänger

Für alle, die lieber etwas Persönliches und Schönes herstellen wollen anstatt Abfall zu produzieren: Gemeinsam lernen wir die Aludose aufzuschneiden und unser Material vorzubereiten. Mit alltäglichen Mitteln prägen und modellieren wir Muster oder Schrift in das Alublech und stellen so dekorative Anhänger oder Schildchen her.

Organisation: Karin Mächler, hübsch&frech Kreativ-Atelier

www.huebsch-und-frech.ch

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Kreativität

⑫ **Atelier im Büel, Büelrainstrasse 14 a, 1. Stock**



MONIKA HAUSER

Master Handanalytikerin IHA, Beraterin im psychosozialen Bereich mit eidg. Diplom
044 921 11 44 / 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 **Stadtbibliothek, Tiefrot (UG2)**

SA 11:00 / SA 13:00

SA 15:00 – 16:30

Verspannungen im Nacken – Schulter – Rücken?

Das muss nicht sein! Für einen stabilen Rücken und entspannte Schultern benötigen Sie Ihre Muskeln. Die Koordination Ihres ganzen Körpers ist entscheidend für einen schmerzfreien Rücken, entspannteren Nacken und freieren Schultern. Lernen Sie Elemente der Alexander-Technik kennen und Ihre täglichen Aktivitäten werden leichter.

Organisation: Charlotte Lehmann, AlexanderTechnik

www.alexandertechnik-winterthur.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Gesundheit

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

SA 15:00 – 16:30

Diagnose: Brustkrebs

1. Teil: Monika Hauser gibt Auskunft über den Verlauf ihrer Erkrankung ab dem Zeitpunkt der Diagnosestellung und erläutert dies anhand von Fragen in Form eines persönlich durchgeführten Interviews.

2. Teil: «Wie könnte die med. Achtsamkeits-Interozeption®-Meditation den Krankheitsverlauf beeinflussen?» Unter diesem Gesichtspunkt erlernen Sie diese einzigartige Entspannungsmethodik angeleitet und erfahren die Wirkungskreise praktisch und theoretisch.

Organisation: Monika Hauser, www.hand-analysis.ch und

Doris De Carlotti, www.relax-care.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Gesundheit

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

SA 15:00 – 16:30

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, Neuroimaginationcoach®

sandrabossi gmbh / www.sandrabossi.com

Zielgruppe: Alle / Bereich: Psychologie

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

FLYING TEACHERS®

● global ● digital ● face-to-face



Sprachkurse und Weiterbildung –
wo und wie immer Sie wollen.

Schule für berufliche Weiterbildung

Sprachkurse

**Unterstützung für
Schüler und Lernende**

Lehrerausbildung

SVEB, FIDE, CELTA.

**Kurse für die
Arbeitsintegration**

**Berufliche
Weiterbildung**

Train the Trainer

Moderne Korrespondenz

PC-Anwenderkurse

ECDL – European

Computer

Driving Licence

Mathematik für

Erwachsene



www.flyingteachers.ch/spr

SA 15:00 – 16:30 (auch FR 19:00)

Funky, verrückte Collage

Collage ist die Kunst ein zweidimensionales Bild zu schaffen, indem man alle Arten von Materialien auf einem Substrat zusammenfügt. Oder etwas anders ausgedrückt, es macht einfach Spass Dinge zusammenzufügen und es ist ein preiswertes, spielerisches Kunstwerk, das jeder machen kann. Also ran an die Zeitschriften und einfach drauflos schnipseln, reißen, kleben und mehr.

Mitbringen: Papierschere und Karton.

Organisation: Bea Grob, Mixed Media and More / www.beagrob.com

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Kreativität

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

SA 15:00 – 16:30

Was Franz Schubert mit Goethes «Forelle» anstellt

Das Lied von Franz Schubert ist populär geworden. Schubert hat Goethes Gedicht genial vertont. In einem späteren Werk, dem ebenfalls sehr populären «Forellenquintett», hat er später das Forellen-Thema noch einmal aufgegriffen und Variationen darüber geschrieben. In der Veranstaltung erfährt man: Wie ist das Lied entstanden? Was kann man darin hören? Welches ist seine verborgene Bedeutung? Mit Tonbeispielen und allgemein verständlichen Erläuterungen wird eine Einführung zu einer weitgehend unbekanntem Seite von Schuberts Persönlichkeit und eine Animation zum genaueren Musikhören geboten.

Kursleitung: Hans-Ulrich Munzinger, Musiker, Präsident VHS

Organisation: Volkshochschule Winterthur und Umgebung

www.vhs-winterthur.ch

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Kunst

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

SA 15:00 – 16:30 (auch FR 17:00 und SA 11:00)

Wanderungen planen mit Swisstopo Online-Karten

Wie kann man das Online-Kartenmaterial für eigene Wanderausflüge nutzen? Worauf muss man achten?

Kursleitung: Monika Burch / **Organisation:** Stadtbibliothek

www.winbib.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Gesundheit

② **Stadtbibliothek, OG3, Obere Kirchgasse 6**

Zum «**Tag des Denkmals**» gibt es in der Stadtbibliothek (Sammlung Winterthur) zwei Angebote, welche keine fixen Anfangszeiten haben. Diese können am Samstag von 10:00 bis 17:00 Uhr durchgehend besucht werden. Ordnung in der Farbenwelt: Farbsysteme aus vier Jahrhunderten (roter Tisch OG4) / Die farbenfrohe Reise des Zonenplans (OG4). Beschreibung siehe unter 10:00 Uhr.



BEA GROB

Mixed Media and More

www.beagrob.com

Seit etwa 30 Jahren arbeitet Bea Grob mit den unterschiedlichsten Materialien wie Papier, Farbe, Stoffe und mehr. Dies ermöglicht es die verschiedensten Ideen mit traditionellen und/oder innovativen Techniken auszudrücken. Dabei entstehen Bilder, Collagen, Assemblagen, Bücher und mehr.

Der Ausgangspunkt ist oft ein Fragment einer Idee, eine Farbkombination, eine bestimmte Struktur, die fasziniert oder ein Thema das gerade beschäftigt...

Daneben ist Bea Grob Youtube Creator und gibt ihre Faszination für Kreatives in Kursen weiter.

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

FR 19:00 / SA 15:00



**VOLKS-
HOCH-
SCHULE**

WINTERTHUR
UND UMGEBUNG

IHRE PARTNERIN FÜR BILDUNG UND NEUGIER

Die Welt zeigt Anzeichen eines Dschungels. Die Volkshochschule bietet Ihnen Dschungelhilfe in den Bereichen Umwelt, Gesellschaft, Geschichte, Politik, Kunst, Philosophie, etc.

100 Veranstaltungen ... am Abend und am Nachmittag ...
60 erfahrene Referent*innen – Das ist unsere Saison 2019/20.

NEUGIERIG?

Besuchen Sie unsere Website www.vhs-winterthur.ch

② **Stadtbibliothek, Tiefrot (UG2), Obere Kirchgasse 6** **SA 15:00**

SA 15:00 – 16:30

Erotische Kompetenz im 21. Jahrhundert

Sexualität ist ganzheitlicher geworden. Sie umfasst angeborenes sowie erlerntes Wissen. Wissenschaftliche Forschungen und psychologische Erkenntnisse sind so wichtig wie Achtsamkeit und die Verbindung von Körper, Herz und Seele. Im Workshop nehmen sie einen Einblick in diese verschiedenen Facetten von erotischer Kompetenz.

Organisation: LuciAnna Braendle / www.lucianna-braendle.ch

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Persönlichkeit

3 Pavillon Wildbach (EG), Wildbachstrasse 34

SA 15:00 – 16:30 (auch SA 09:00)

Lerne lustvoll – spiel dich schlau

Wir zeigen auf spielerische Art, wie das Lernen gefördert und entwickelt werden kann. Zu Beginn des Workshops werden in einem kurzen Vortrag Informationen aus der Hirnforschung zum Thema Lernen vermittelt. Anschliessend stehen den Teilnehmenden themenbezogene Spiele und Übungen zur Verfügung (Sprache, Mathematik, Konzentration). Anhand verschiedenster Spiele können lustvolle Lernerfahrungen gemacht werden. Alle Teilnehmenden erhalten eine Kurzfassung des Vortrags und eine Liste der Spiele.

Organisation: Lernzentrum Winterthur / www.lz-winterthur.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Soziales

8 Lernzentrum Winterthur, Technikumstrasse 81

SA 15:00 – 16:30

Zeitgenössischer Tanz

Wir werden in diesem Kurs einzelne Aspekte des zeitgenössischen Tanzes untersuchen: von der Improvisation zu kurzen choreografischen Abfolgen, vom Stehen zum Liegen, rollen und drehen, anspannen und loslassen. Dieser Kurs verbindet technisches Basiswissen mit der Freude an der Bewegung und der Lust, sich mit Hilfe des eigenen Körpers künstlerisch auszudrücken.

Mitbringen: Trainingskleidung und Socken.

Kursleitung: Audrey Wagner, zeitgenössische Tänzerin

Organisation: [tanzinwinterthur](http://www.tanzinwinterthur.ch) / www.tanzinwinterthur.ch

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Bewegung

10 Tanz Ort am Gleis, Untere Vogelsangstrasse 2



LUCIANNA BRAENDLE

feinfühlig – inspirierend – bodenständig – weit lebensbereit

Sexual- und Paartherapie,
Beziehungscoaching, Berührungskurse

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? Wollen Sie ihre erotische Kompetenz weiter entwickeln? Ich arbeite mit Einzelpersonen, Paaren und Mehrfachliebenden – im Gespräch sowie mit körper- und erlebnisorientierten Methoden. In meinen Kursen können Sie Begegnung und Berührung geniessen sowie Neues dazulernen im Bereich Intimität, Sexualität und Beziehung.

www.lucianna-braendle.ch

kontakt@lucianna-braendle.ch / 076 476 07 76

Pavillon Wildbach, Wildbachstrasse 32, 8400 Winterthur

3 Wildbachstrasse 34

SA 13:00 / SA 15:00



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, erlebt neue Erfolge und entwickelt ein stabiles Selbstvertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit.

Besuchen Sie uns auf:

www.lz-winterthur.ch

www.lerntherapie-zuerichnord.ch

www.lerntherapie.ch

Lernzentrum Winterthur

Technikumstrasse 81

8400 Winterthur

052 550 50 95

8 Technikumstrasse 81

SA 09:00 / SA 15:00

SA 17:00 – 18:30 (auch FR 21:00)

English Country Dances neu entdeckt

Im 17. Jh. hat John Playford seine ersten Country Dances herausgegeben. Diese leicht zu erlernenden Gruppentänze sind bis heute sehr beliebt. Mitbringen: Spass am Tanzen und geselligem Beisammensein, leichte, flexible Schuhe. Die Tänze eignen sich auch zum Weitergeben an Kinder und Erwachsene.

Organisation: Bernhard Gertsch, Tänzer, Choreograf und Tanzpädagoge
www.bernhardgertsch.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Bewegung

① Alte Kaserne, Gesang (OG2), Technikumstrasse 8

SA 17:00 – 18:30

Das Spiel der Liebe – Menschen neu kennen lernen

Das «Spiel der Liebe» ist ein Brett- und Aktionsspiel für Paare, Familien oder Gruppen, die sich gegenseitig näher kommen möchten und die Harmonie und gemeinsame Stärke vertiefen möchten. Es hilft, sich selbst und seinem Gegenüber in Form einer Abenteuerreise seelisch und gefühlsmässig näher zu kommen und sich dabei besser kennen zu lernen.

Organisation: Brandan Marcel Hegi / www.brandan.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Soziales

① Alte Kaserne, Quartier (OG2), Technikumstrasse 8

SA 17:00 – 18:30

Stress abbauen und Ressourcen stärken

Im Schlaf verarbeiten wir unsere Erlebnisse. Was geschieht in den Traumphasen und weshalb sind diese 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: Corinne Brugger, cabcoach / www.cabcoach.ch

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Gesundheit

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

SA 17:00 – 18:30

Fühle deinen Atem, atme dein Gefühl!

Mit grosser Freude unterstütze ich Menschen dabei, ihre Körperwahrnehmung zu stärken, um emotionale Spannungen abzubauen. Auf diese Weise helfe ich, im Körper blockierte Emotionen zu lösen. Jedes Gefühl geht mit einem individuellen Atemmuster einher. Unsere Gefühle beeinflussen unsere Atmung während wir umgekehrt durch unsere Atmung spezifische Gefühle erleben können. Die Atemtherapie ist ein Werkzeug, das uns hilft, Atem und Gefühle in ein natürliches und gesundes Gleichgewicht zu bringen.

Organisation: Olivia Marié, Atemtherapeutin / www.jetzt-leben.ch

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Gesundheit

③ Pavillon Wildbach (EG), Wildbachstrasse 34



Mut zur Veränderung
cabcoach

CORINNE BRUGGER

EMDR-Coaching

Hast Du schon vieles erfolglos versucht, um Blockaden aufzulösen oder Ängste und Altlasten zu verarbeiten? Unverarbeitete Erlebnisse und negative Emotionen machen uns das Leben schwer. Weil diese im Unterbewusstsein abgespeichert sind, bekommen wir sie schlecht in den Griff. Wir verarbeiten unser Erlebtes mehrheitlich im Traum, manchmal reicht dies jedoch nicht aus. Im Coaching stellen wir Traumphasen nach und können dadurch die belastenden Emotionen verarbeiten. EMDR ist eine effiziente und wissenschaftlich anerkannte Methode.

cabcoach, Gemeinschaftspraxis Gertrudstr. 17, 8400 Winterthur
079 862 86 00 / welcome@cabcoach.ch / www.cabcoach.ch

② Alte Kaserne, Projekt Ost (OG3)

SA 17:00



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.

⑬ Culturart Tiziana Carraro, St. Georgen-Strasse 77

SA 17:00

SA 17:00 – 18:30

Kräuter-Pflegetipps und Kräutersalz

Lass dich in unserem Kräuterkurs in die Welt der Kräuter entführen und lerne mehr über deren Eigenheiten und Pflegebedürfnisse. Zum Beispiel wie deine Kräuter den Winter überstehen und wann der beste Zeitpunkt für den Rückschnitt ist. Zum Schluss darfst du aus deinen Lieblingskräutern ein eigenes Kräutersalz herstellen.

Kursleitung: Zoé Giacchetta

Organisation: VEG and the City / www.vegandthecity.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Garten

4 VEG and the City Store, Unterer Graben 1

SA 17:00 – 18:30

Sage mir, wie du dich einrichtest, und ich sage dir, wer du bist

Bist du mehr «Barock» oder mehr «Bauhaus»? Wohnungseinrichtungen und die Gestaltung einzelner Möbelstücke haben viel mehr mit Kunst und Kulturgeschichte zu tun, als man im Alltag zu glauben versucht ist. Vom Designmöbelstück bis zum vermeintlich «normalen» Stuhl z. B. kann man anhand von Einrichtungsgegenständen einen Anknüpfungspunkt in der Kunst und in den angewandten Künsten finden. Wer will, kann Fotos eigener Möbel oder Gegenstände zeigen, die dann eingeordnet werden können. Aber auch wer eine Einführung in die Geschichte des Wohnens und der Einrichtungsgestaltung geniessen will, ist herzlich eingeladen.

Organisation: Culturart Tiziana Carraro / www.culturart-carraro.ch

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Kunst

13 Culturart Tiziana Carraro, St. Georgen-Strasse 77

SAVE THE DATE!

10. Lernfestival in Winterthur am 18./19. September 2020



DAB+ WINTERTHUR | SCHAFFHAUSEN | ZÜRICH | ZUG | LUZERN | AARAU

STREAM.STADTFILTER.CH  FM 96.3 MHZ  STADTFILTER.CH

yoco^y

Für all Ihre Bedürfnisse rund um die Kommunikation.

Angefangen bei einem Logo, über eine einfache Visitenkarte, weiter zu einer Website bis hin zu vollumfänglichen Lösungen im Print- und Online-Bereich. Wir arbeiten vorhandene Potenziale optimal heraus in dem wir Visionen, Unternehmenskultur und strategische Konzepte berücksichtigen, eine gemeinsame Sprache finden und ein wiedererkennbares, visuelles System schaffen.

Unsere Kunden sind KMUs, Einzelfirmen, Verbände, Vereine und Startups, welche wir in der Konzeption, Gestaltung und Umsetzung ihrer Projekte unterstützen. Die von uns entwickelten, skalierbaren und bedarfsge rechten Kommunikationslösungen begleiten über alle Phasen der Unternehmensentwicklung hinweg. Egal ob Sie eine Tätigkeit beginnen, ein Redesign planen oder einen neuen Marktbereich erschliessen möchten.

Brand Design & Integrierte Kommunikation.

YOCO Your Communication GmbH
Lindstrasse 25
8400 Winterthur
T: 052 203 34 54
info@yoco.ch
www.yoco.ch

VERANSTALTUNGSORTE

- 1 Alte Kaserne (OG2 + OG3), Technikumstrasse 8
- 2 Stadtbibliothek Winterthur, Obere Kirchgasse 6
- 3 Pavillon Wildbach (EG), Wildbachstrasse 34
- 4 VEG and the City Store, Unterer Graben 1
- 5 Martin Deissler (OG2), Unterer Graben 25
- 6 Schmuck`Stein`Design, Neustadtgasse 16
- 7 zeitraum, Mirjam Camenisch, Metzggasse 19
- 8 Lernzentrum Winterthur, Technikumstrasse 81
- 9 Sinomed AG (OG3), Stadthausstrasse 143
- 10 Tanz Ort am Gleis, Untere Vogelsangstrasse 2
- 11 Kunstschule Winterthur, Untere Vogelsangstrasse 11
- 12 Atelier im Büel (OG1), Büelrainstrasse 14 a
- 13 Culturart Tiziana Carraro (EG), St. Georgen-Strasse 77
- 14 Turmhaus GmbH, Haldenstrasse 69 (hinter Spital)
- 15 Kung Fu Schule, Alte Brauerei, Rychenbergstrasse 67

