

LERN FEST IVAL

WINTERTHUR

18./19.09.2020

**KOSTENLOSE
LERNERLEBNISSE
ZUM MITMACHEN
UND ZUHÖREN**

lernfestival-winterthur.ch

MIT UNTERSTÜTZUNG VON:

SULZER **yoco**[®]

UNSERE PARTNER:

winbib

Stadt Winterthur



Toggenburger



Das Lernfestival in Winterthur

Im September laden **68 Lernerlebnisse** dazu ein, Neues auszuprobieren. Die Teilnahme an den Workshops ist **KOSTENLOS** und vollkommen unverbindlich. 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.

Corona-Infos: Bitte besuchen Sie kurz vor dem Lernfestival nochmals unsere [Webseite](#), damit Sie über die aktuelle Situation betreffend Coronamassnahmen in Bezug auf die Workshops informiert sind.

www.lernfestival-winterthur.ch

Wir wünschen viel Spass am 10. Lernfestival-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: Radio Stadtfilter, Stadtbibliothek, Stadt Winterthur und Toggenburger

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

FREITAG, 18.09.2020

Corona-Infos: Bitte kurz vor dem Lernfestival auf unserer Webseite die aktuellen Infos in Bezug auf die Workshops überprüfen. www.lernfestival-winterthur.ch

FR 15:00 – 16:30

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 moderne Handanalyse dient als Persönlichkeitsanalyse und hat nichts mit zwielichtiger Zukunftsdeutung zu tun.

Organisation: Monika Hauser / www.hand-analysis.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Psychologie

① **Stadtbibliothek, Tiefrot (UG2), Obere Kirchgasse 6**

FR 15:00 – 16:30 (auch SA 17:00)

Gyrokinesis®

Die Gyrokinesis-Methode ist ein Verfahren, welches die Energiebahnen des gesamten Körpers öffnet, das Nervensystem stimuliert, den Umfang der Beweglichkeit erhöht und für eine funktionale Kräftigung sorgt. Dies geschieht durch rhythmische, fließende Sequenzen an Bewegungen auf einer Matte und auf einem Stuhl. Bitte bequeme Kleider mitbringen. Dieser Workshop wird in Englisch/Deutsch unterrichtet. (max. 6 TN)

Organisation: Christie Cunningham, Studio GHAM

www.studio-gham.ch

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Bewegung

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

FR 15:00 – 16:30

Qi Gong – stimmiere deine Hormone!

Die vielgerühmten verjüngenden Frühlingsübungen «Hui Chun Gong» sind alte Qi Gong Gesundheitsübungen die Spass machen und leicht zu erlernen sind!

Organisation: Katharina S. Kadler, Taiji Mittendrin

www.taiji-mittendrin.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Bewegung

④ **Taiji Mittendrin (EG), Konradstrasse 3**



MONIKA HAUSER

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

www.hand-analysis.ch

DIE HANDANALYSE ein Spiegel der Persönlichkeit

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, Ressourcen und Talente aufzudecken. Die Handanalyse nach Richard Unger 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, Workshops und im Jahr 2021 auch eine Diplombildung an.

Praxis 8400 Winterthur: Rudolfstrasse 19

Praxis 8713 Uerikon: Moritzbergstrasse 32



① **Stadtbibliothek, Tiefrot (UG2)**

FR 15:00 / SA 13:00



CHRISTIE CUNNINGHAM

STUDIO GHÄM

076 604 08 93

christie@studio-gham.ch

www.studio-gham.ch

GYROTONIC® – GYROKINESIS® – PILATES – YOGA

Christie ist gebürtig aus Vancouver und hat einen Bachelor-Studiengang in bildender Kunst und Kinesiologie an der Universität in Calgary absolviert. Anschliessend hat sie sich auf Ihre Karriere als Tänzerin fokussiert, und hat in verschiedenen Tanzkompanien und als freischaffende Tänzerin in Kanada und Europa gearbeitet. Nach einem Hüft-Eingriff in 2012 hat Christie die Gyrotonic-Methode kennengelernt. Nach einer erstaunlich kurzen Rehabilitation stand sie zwei Monate später wieder auf der Bühne. In den letzten zehn Jahren war sie als Coach und Instruktor für zahlreiche Firmen und Vereine tätig, wie Ballett-Schulen, Yoga-Studios, Physiotherapie-Kliniken und Eislauf-Vereine. Das Verständnis von Bewegung und Verletzungsprophylaxe liegt ihr sehr am Herzen.

③ **Pavillon Wildbach (EG), Wildbachstr. 34** **FR 15:00 / SA 17:00**

FR 15:00 – 16:30

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.

(max. 8 TN)

Anmeldung erforderlich: www.praxis-geistiges-heilen.ch/kontakt

Organisation: Esther Brühwiler / www.praxis-geistiges-heilen.ch

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Gesundheit

⑥ **Praxis für Medialität und Geistiges Heilen, Wartstrasse 14**

FR 15:00 – 16:30 (auch FR 19:00)

DANCE IT OUT ...

Stress, Frust, Ärger, Kopflastigkeit und Unlust loslassen und reintanzen in Lebendigkeit, Spass, Achtsamkeit und Lebensfreude. «Wo immer der Tanzende mit dem Fuss auftritt, da entspringt dem Staub ein Quell des Lebens». Rumi

Organisation: Mirjam Camenisch, Tanztherapeutin

www.zeitraum-camenisch.ch

Zielgruppe: Frauen / Bereich: Bewegung

⑨ **zeitraum, Mirjam Camenisch, Metzggasse 19**

Corona-Infos: Bitte kurz vor dem Lernfestival auf unserer Webseite die aktuellen Infos in Bezug auf die Workshops überprüfen. www.lernfestival-winterthur.ch



winbib

Programmieren, plotten oder schreiben.

**In den Winterthurer Bibliotheken stets Neues
entdecken und Wissen weitergeben.**

FR 17:00 – 18:30

Denken in Lösungen kann so einfach sein!

Nutzen Sie Kreativitätsmethoden für ein agiles Mindset, für ideenreiche Lösungen, für Ihre Ziele. Oft dreht sich alles im Kopf und wir sehen «vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr». Kreativitätsmethoden inspirieren uns dabei, Wege zur Lösungsfindung zu erarbeiten. Dabei dürfen wir spielerisch vorgehen und Spass haben. Wie das gehen soll, verrate ich Ihnen in meinem Kurzworkshop. Lassen Sie sich ein auf ein kreatives Denkabenteuer!

Organisation: Sandra Bossi, sandrabossi gmbh / www.sandrabossi.com

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Kreativität

1 Stadtbibliothek, Tiefrot (UG2), Obere Kirchgasse 6

FR 17:00 – 18:30 (auch SA 09:00)

Schreckgespenst Kompression – Keine Angst vor Gummistrümpfen!

Lassen Sie sich erklären wofür es die Kompression braucht und warum man sich für eine Kompressionsversorgung an einen erfahrenen Spezialisten wenden sollte. Wenn Sie zuvor schlechte Erfahrungen gemacht haben, ist dies die Gelegenheit herauszufinden, woran es es gelegen hat und wie man es besser machen kann. Für das An- und Ausziehen der Kompression zeige ich Ihnen Tricks und Kniffe, sowie praktische Hilfsmittel.

Organisation: Markus Baltz, Orthopädietechnikermeister

www.kompressionszentrum.ch

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Gesundheit

1 Stadtbibliothek, Labor (OG4), Obere Kirchgasse 6

FR 17:00 – 18:30 (auch SA 15:00)

Wanderungen online planen

Lernen Sie, wie Sie mit online-Karten Wanderungen und Ausflüge planen können. (max. 6 TN)

Anmeldung erforderlich: monika.burch@win.ch

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

Zielgruppe: Alle / Bereich: Freizeit

1 Stadtbibliothek, OG4, Obere Kirchgasse 6

FR 17:00 – 18:30 (auch SA 11:00)

Musik streamen

Streamen Sie bis zu 3 Stunden täglich Ihre Lieblingsmusik kostenlos. In diesem Workshop zeigen wir, wie Sie den Streaming-Dienst Freegal auf verschiedenen Geräten nutzen können. **Bitte mitbringen:** Tablet und/oder Smartphone, Kopfhörer, Bibliothekskarte. Wir stellen auch Tablets und Bibliothekskarten zum Testen zur Verfügung. (max. 6 TN)

Anmeldung erforderlich: monika.burch@win.ch

Organisation: Thanusija Sivrajah, Stadtbibliothek / www.winbib.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Freizeit

1 Stadtbibliothek, OG1, Obere Kirchgasse 6



SANDRA BOSSI

Neuroimaginationcoach®

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 Stadtbibliothek, Tiefrot (UG2)

FR 17:00



MARKUS BALTZ

Orthopädietechnikermeister

076 212 99 34

www.kompressionszentrum.ch



Hausbesuche – Mobiler Service – Oedembestrumpfung – Versorgung nach Mass – Kompressionsbestrumpfung

Spitexpatienten, Bewohner/innen von Alterszentren und immobile Patienten sind froh um eine kompetente fachliche Beratung und Anpassung vor Ort. Das Kompressionszentrum Schweiz bietet diesen Service: Versorgung im Hausbesuch, Kompressionsbestrumpfung (auch nach Mass), Anmessen und Beraten am Morgen, Beratung und Verkauf von Hilfen rund um Kompression, Kommunikation mit Therapeut/in und Arzt/Ärztin über Art und Ausführung der Kompressionsversorgung, Abgabe mit Anprobe, An- und Ausziehschulung auf Wunsch, Anerkennung durch die Krankenkassen. Seit 15 Jahren Spezialisierung auf Kompression.

1 Stadtbibliothek, FR 17:00

2 Alte Kaserne, SA 09:00

FR 17:00 – 18:30 (auch SA 09:00)

Craniosacral Therapie erleben und ausprobieren

Erfahren sie selber wie wohltuend, sanft und achtsam eine Cranio-sacral Behandlung ist. Sie lernen Handlungsgriffe für den privaten Gebrauch kennen, wenden sie an und hören etwas über meinen neuen Ausbildungsgang 2021. 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 (auch SA 17:00)

Enjoy! Jane Austen lädt in ihren Tanzsalon ein...

Englische Ballsäle waren im «Regency» um 1800 der Ort, wo Gentlemen und Ladies sich begegneten, um den Heiratsmarkt auszutesten. Es gab Zeit um sich näher zu kommen und für Konversation. Tanzstunden waren zur Vorbereitung von Ballanlässen in dieser Zeit unerlässlich, wo feines Benehmen und schöne Tanzschritte eingeübt wurden. Wir tauchen in eine andere Zeit ein...

Organisation: Bernhard Gertsch, Early Dance & Commedia

www.bernhardgertsch.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Bewegung

④ **Taiji Mittendrin (EG), Konradstrasse 3**

FR 17:00 – 18:30

Lernfestival-Altstadtführung

Im Rahmen des diesjährigen Lernfestivals bietet House of Winterthur kostenlos eine Altstadtführung an. Unter kundiger Führung entdeckst du versteckte Oasen, architektonische Highlights und Schauplätze von Winterthurs bewegter Geschichte. Anekdoten aus Vergangenheit und Gegenwart zeigen dir die Eulachstadt aus ungewöhnlicher Perspektive. Egal, ob du Winterthur bereits zu kennen glaubst oder zum ersten Mal hier bist: Lass dich überraschen! **Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.**

Anmeldung erforderlich: www.houseofwinterthur.ch/anmelden

Organisation: House of Winterthur / www.citytour-winterthur.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Wissen

① **Treffpunkt: Stadtbibliothek**

Corona-Infos: Bitte kurz vor dem Lernfestival auf unserer Webseite die aktuellen Infos in Bezug auf die Workshops überprüfen. **www.lernfestival-winterthur.ch**

**Winterthur
hat viel zu
erzählen.**



Stadtführungen

citytour-winterthur.ch

**Winterthur
switzerland**

FR 19:00 – 20:30

Männer reden anders und fragen anders

Wenn Männer unter sich sind, reden sie anders als in geschlechtergemischten Gruppen. Und Männer fragen Männer andere Fragen als Frauen. Die überwiegende Mehrheit der Männer sind interessiert am Gemeinsamen und sind berührbar. Dazu braucht es einen Raum nur für Männer. Der Workshop zeigt, was Männer brauchen, um in einem stark veränderten Umfeld ihrem Leben, ihren Beziehungen, ihrer Arbeit und ihren Rollen einen Sinn zu geben und wirkungsvoll zu sein – **Nur für Männer.**

Organisation: Philipp Steinmann / www.philippsteinmann.ch

Zielgruppe: Männer / Bereich: Psychologie

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

FR 19:00 – 20:30

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, schneider | change consultant & coach / www.klang-stille-hoeren.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Gesundheit

④ **Taiji Mittendrin (EG), Konradstrasse 3**

FR 19:00 – 20:30 (auch SA 13:00)

mach was im machwerk

Lerne das machwerk mit seinen verschiedenen Werkstätten kennen. Tauche ein ins Tun: Geniesse eine Einführung in ein Handwerk und stelle ein Kleinprodukt her.

Organisation: Mirjam Göhring & verschiedene Werkstattleiter*innen, machwerk winterthur / www.machwerk-winterthur.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Kreativität

⑦ **Machwerk Winterthur, Lagerplatz 13**

FR 19:00 – 20:30 (auch FR 15:00)

DANCE IT OUT ...

Stress, Frust, Ärger, Kopflastigkeit und Unlust loslassen und reintonen in Lebendigkeit, Spass, Achtsamkeit und Lebensfreude. «Wo immer der Tanzende mit dem Fuss auftritt, da entspringt dem Staub ein Quell des Lebens». Rumi

Organisation: Mirjam Camenisch, Tanztherapeutin www.zeitraum-camenisch.ch

Zielgruppe: Frauen / Bereich: Bewegung

⑨ **zeitraum, Mirjam Camenisch, Metzggasse 19**

Bleiben Sie auf der Höhe.

Toggenburger.ch/hebebuehnen

FR 19:00 – 20:30 (auch SA 11:00)

Entdecke die Kraft des Hung Gar Kung Fu – folge der Tradition der Shaolin Mönche

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. Für den Workshop sind Sportkleidung mit Schuhen nötig. Für danach empfehlen wir genügend zum Trinken mitzubringen. Aber das Wichtigste, viel gute Laune mitnehmen.

Kursleitung: Sifu (Meister) Peter Gasser

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

Zielgruppe: Jugendliche & Erwachsene / Bereich: Bewegung

15 Kung Fu Schule, Alte Brauerei Haldengut, Rychenbergstrasse 67

FR 21:00 – 22:30

Hatha-Yoga – zur Ruhe kommen, Energie tanken

Ruhige Übungen verbunden mit tiefen Atemzügen helfen dabei den Tag hinter sich zu lassen. Mit sanften bis intensiven Hatha-Yoga-Haltungen kommt die Energie in Fluss und wird in unserem Körper gespeichert. Das Ziel ist, entspannt und gestärkt in unseren Alltag zurückzukehren. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Auch Männer sind herzlich willkommen! Bitte bequeme Kleidung tragen und evt. ein Tuch mitnehmen. (max. 8 TN)

Organisation: Barbara Rothlin, Winti-Yoga / www.winti-yoga.ch

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Bewegung

10 Lunita (OG3), Stadthausstrasse 24 (über Restaurant National)

FR 21:00 – 24:00

Klangnacht

Eine Einladung sich den Klängen des Klangbettes (Monochord) und verschiedenen Naturklangkörpern hinzugeben. Pro Person 15 Min. schwerelose, tiefe Entspannung auf dem Klangbett. Während den 3 Std. darf man jeder Zeit dazu stossen und solange bleiben wie man möchte. Bitte leise eintreten und auf den bereitliegenden Matten Platz nehmen bis zum Wechsel.

Organisation: Katharina S. Kadler und Jan Sung-Kyu Kroeni,

Taiji Mittendrin / www.taiji-mittendrin.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Entspannung

4 Taiji Mittendrin (EG), Konradstrasse 3



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 11:00



BARBARA ROTHLIN

dipl. Yogalehrerin YS/EYU

052 203 34 54 / www.winti-yoga.ch

Winti Yoga

«Zur Ruhe kommen, Energie tanken»

Hatha-Yoga ist eine Form des Yogas die unsere beiden Körperseiten ausgleicht und das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist herstellt. In meinen Yogakursen steht die Entspannung im Vordergrund, welche mit intensiver Körperarbeit (asanas) und Atemübungen (pranayamas) verbunden wird. Das Ziel ist, die Alltagsorgen hinter sich zu lassen, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken.

Kurse Winterthur: Dienstag, 18:45 – 20:15 Uhr / 20:30 – 22:00 Uhr
Lunita, 3. Stock, Stadthausstrasse 24, 8400 Winterthur

Kurse Seuzach: Donnerstag, 17:15 – 18:30 Uhr / 18:45 – 20:00 Uhr
Kindergarten Schneckenwiese, Reutlingerstr. 15, 8472 Seuzach

10 Lunita (OG3), Stadthausstrasse 24

FR 21:00

SAMSTAG, 19.09.2020

SA 09:00 – 10:30

Berührung stärkt – Eltern-Kind Shiatsu

Eltern-Kind-Massage stärkt die Bindung und das Vertrauen. Berührung/Massage stärkt das Selbstvertrauen, das Immunsystem und die Körperwahrnehmung. Das Erlernen einer Massage für Eltern mit Kind (gegenseitiges Behandeln) bringt spielerisch Berührung in den Alltag. Die kurze Sequenz hat das Thema Mitte stärken, Rückhalt spüren. Zudem gibt es Shiatsu-Wissen für den Hausgebrauch, z. B. Punkte die bei Prüfungsangst helfen. **Für Kinder ab 5 Jahre mit Begleitperson.**

Organisation: Nele Baldeh, Shiatsu

www.shiatsu-baldeh.ch

Zielgruppe: Familien / Bereich: Gesundheit

② **Alte Kaserne, Gesang (OG2), Technikumstrasse 8**

SA 09:00 – 10:30

WIRKUNG im LEBEN entwickeln

AKTION – VISION – PERSON – MISSION – PASSION

Wie stehen diese Begriffe in Beziehung zu meinem Leben und mit dem, was ich mit meiner Lebenszeit «erschaffe»? Ein Modell, das gefüllt ist mit vielen Optionen von WIRKzeugen der Persönlichkeits- und Führungs-Entwicklung. Wir öffnen die WIRKzeugkiste um nicht nur über Potential zu reden, sondern auch zu entwickeln. – Im Rahmen der Möglichkeiten –.

Organisation: Roli Schneider, schneider | change consultant & coach

www.rolischneider.com

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Persönlichkeitsentwicklung

② **Alte Kaserne, Quartier (OG2), Technikumstrasse 8**

SA 09:00 – 10:30 (auch FR 17:00)

Schreckgespenst Kompression – Keine Angst vor Gummistrümpfen!

Lassen Sie sich erklären wofür es die Kompression braucht und warum man sich für eine Kompressionsversorgung an einen erfahrenen Spezialisten wenden sollte. Wenn Sie zuvor schlechte Erfahrungen gemacht haben, ist dies die Gelegenheit herauszufinden, woran es es gelegen hat und wie man es besser machen kann. Für das An- und Ausziehen der Kompression zeige ich Ihnen gerne Tricks und Kniffe, sowie praktische Hilfsmittel.

Organisation: Markus Baltz, Orthopädietechnikermeister

www.kompressionszentrum.ch

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Gesundheit

② **Alte Kaserne, Projekt Ost (OG3), Technikumstrasse 8**

SA 09:00 – 10:30 (auch SA 11:00)

Franklin Methode – ein Bewegungserlebnis der anderen Art

Erleben von Bewegung, Anatomie und Selbstwirksamkeit mit Spassfaktor.

Organisation: Vera Schneider / veraschneider@gmx.ch

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Kreativität

② **Alte Kaserne, Projekt West (OG3), Technikumstrasse 8**

Corona-Infos: Bitte kurz vor dem Lernfestival auf unserer Webseite die aktuellen Infos in Bezug auf die Workshops überprüfen. **www.lernfestival-winterthur.ch**



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.

④ **Taiji Mittendrin (EG), Konradstrasse 3**

FR 19:00

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 2021. 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

SA 09:00 – 10:30

Kundalini-Yoga: Ein Selbststudium von innen ...

Catrin Lingg (Schülerin von Reinhard Gammethaler) gibt einen Einblick in die Übungen des Sukshma Vyayama (subtile Yoga-Übungen, welche den ausgewogenen Fluss von Prana, Lebensenergie, im ganzen Körper-Geist-System begünstigen). Ausserdem werden kraftvolle Asanas (Körperübungen) ebenso wie verschiedene Pranayama-Praktiken (Atemübungen) geübt und zentrale Begriffe der lebendigen Kundalini-Tradition erläutert. Matten und Decken sind vorhanden. Yoga-Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Organisation: Catrin Lingg, Yogalehrerin BDY/EYU

www.catsyoga.ch

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Gesundheit

4 Taiji Mittendrin (EG), Konradstrasse 3

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



SANDRA GUBLER

biodynamische Craniosacral Therapie

Neuer Craniosacral-Therapie Lehrgang Start Januar 2021

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



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 11:00 – 12:30

Präsentationsangst in den Griff bekommen

Hast Du bereits vieles versucht und nichts hat spürbar geholfen? In diesem Workshop erfährst Du, wie Du Deine Gehirnhälften stimulieren und dies gezielt gegen Präsentationsangst einsetzen kannst. Es erwartet Dich ein spannendes Lernerlebnis mit einfachen Tipps für den Alltag.

Organisation: Corinne Brugger, EMDR-Coaching für Privatpersonen
www.cabcoach.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Gesundheit

1 Stadtbibliothek, Labor (OG4), Obere Kirchgasse 6

SA 11:00 – 12:30 (auch FR 17:00)

Musik streamen

Streamen Sie bis zu 3 Stunden täglich Ihre Lieblingsmusik kostenlos. In diesem Workshop zeigen wir, wie Sie den Streaming-Dienst Freegal auf verschiedenen Geräten nutzen können. **Bitte mitbringen:** Tablet und/oder Smartphone, Kopfhörer, Bibliothekskarte. Wir stellen auch Tablets und Bibliothekskarten zum Testen zur Verfügung. (max. 6 TN)

Anmeldung erforderlich: monika.burch@win.ch

Organisation: Thanusija Sivarajah, Stadtbibliothek / www.winbib.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Freizeit

1 Stadtbibliothek, OG1, Obere Kirchgasse 6

SA 11:00 – 12:30 (auch SA 15:00)

Zeitschriften und Zeitungen online lesen

Lesen Sie Zeitungen und Zeitschriften aus der ganzen Welt zu jeder Zeit und von überall online. Wir zeigen Ihnen, wie Sie unser Angebot auf verschiedenen Geräten nutzen können. **Bitte mitbringen:** Tablet und/oder Smartphone, Bibliothekskarte. Wir stellen auch Tablets und Bibliothekskarten zum Testen zur Verfügung. (max. 6 TN)

Anmeldung erforderlich: monika.burch@win.ch

Organisation: Olivia Gattuso, Stadtbibliothek / www.winbib.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Gesundheit

1 Stadtbibliothek, OG3, Obere Kirchgasse 6

SA 11:00 – 12:30

Der kostbare Augenblick

«Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.» Inspiriert durch das Zitat von Viktor E. Frankl widmen wir uns diesem kostbaren Augenblick zwischen Reiz und Reaktion. Welche Möglichkeiten liegen für uns darin? Ein Workshop für Menschen, welche diesen Raum erkunden möchten.

Organisation: Helena Hochstrasser & Barbara Heimgartner, Praxis an der Eulach / www.praxis-eulach.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Psychologie

2 Alte Kaserne, Gesang (OG2), Technikumstrasse 8

SA 11:00 – 12:30

Beton-Mandalas für Männer und Frauen

Wir experimentieren mit dem spannenden Material Beton und erstellen unsere eigenen geometrischen Mandalas. Durch ausprobieren und kombinieren von einfachen Grundformen entstehen neue Musterwelten, die wir im Beton fixieren. Moderne, schlichte reduzierte Werke entstehen genau so wie komplexe architektonische Landschaften.

Organisation: Martina Portmann / www.himbeeri.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Kreativität

2 Alte Kaserne, Quartier (OG2), Technikumstrasse 8

Corona-Infos: Bitte kurz vor dem Lernfestival auf unserer Webseite die aktuellen Infos in Bezug auf die Workshops überprüfen. www.lernfestival-winterthur.ch



Mut zur Veränderung
cabcoach

CORINNE BRUGGER

EMDR-Coaching

Es gibt viele Arten von Angst. Oft schützt sie uns vor gefährlichen Aktionen, doch manchmal kann sie unser Leben auch massiv einschränken. Wenn wir immer ängstlicher werden, uns nichts mehr zutrauen oder uns zurückziehen, ist es an der Zeit uns zu befreien. So wie unser Gehirn eine übermässige Angst entwickeln kann, so kann es diese durch Verarbeitung negativer Emotionen auch wieder verlieren.

EMDR ist eine effiziente und spannende Methode, die wissenschaftlich anerkannt ist.

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

1 Stadtbibliothek, Labor (OG4)

SA 11:00

SA 11:00 – 12:30 (auch SA 17:00)

«Ich sehe mich» – Fotografie und Transaktionsanalyse als Mittel zur Selbstreflexion

Bilder in Werbung und Socialmedia beeinflussen unseren Umgang mit eigenen Aufnahmen. In diesem Workshop betrachten wir eigene Bilder und deren Inhalte. Wir nutzen ein Konzept aus der Transaktionsanalyse (TA) und wenden es auf unser eigenes Fotografieren und unseren Umgang mit Bildern an. So lernen die Teilnehmenden ein kraftvolles Werkzeug kennen, das ihnen bei der Selbstreflexion hilft und sie bei individuellen Lern- und Veränderungsprozessen unterstützt. Ziel ist, dass jede*r mit eigenen Aufnahmen einen positiven Einfluss auf sich und andere ausüben kann.

Organisation: Stefan Kubli, Fotograf und Berater SGfB

www.stefankubli.coach

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Psychologie

② Alte Kaserne, Projekt Ost (OG3), Technikumstrasse 8

SA 11:00 – 12:30 (auch SA 15:00)

TRE®: Angeborenes Talent zur Entspannung

TRE® bedeutet: Tension, Stress and Trauma Releasing Exercises.

Mit 7 einfachen Körperübungen das autonome, neurogene Zittern wieder entdecken. Es ist allen Säugetieren, also auch dem Menschen angeboren. Wir unterdrücken, diesen Selbstheilungs-Mechanismus jedoch oft. Schade, denn er baut die ausgeschütteten Hormone bei jeder Art von Stress ab. Er hilft dem Organismus, dem Stoffwechsel, wieder in den Ruhezustand, in Balance zurück zu kommen. Einmal grundlegend wiedererlernt, begleitet dieses angeborene Talent uns durchs Leben, jederzeit und überall. **Wenn möglich Matte oder Tuch mitbringen.**

Organisation: Giséla Kläui-Schaub, TRE® Providerin

giselaschaub@bluewin.ch / www.tre-schweiz.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Gesundheit

② Alte Kaserne, Projekt West (OG3), Technikumstrasse 8

SA 11:00 – 12:30

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: Philipp Steinmann / www.philippsteinmann.ch

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Psychologie

③ Pavillon Wildbach (EG), Wildbachstrasse 34



STEFAN KUBLI

Fotograf & Berater SGfB

Lagerplatz 6, 8400 Winterthur

mail@stefankubli.coach

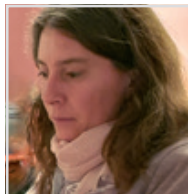
www.stefankubli.coach

Als **Fotograf** begegne ich unzähligen Menschen aus verschiedensten Ländern, Kulturen, Berufen und Gesellschaftsschichten. Ich bin es gewohnt, meinen Blick auf das grosse Ganze wie auch auf noch so kleine Details zu richten. Ich betrachte Geschehnisse bewusst von verschiedenen Standpunkten aus. Vieles ausserhalb meines Blickfeldes ist genauso wichtig, wie das, was vermeintlich im Fokus steht. Diesen Dingen Beachtung zu schenken, bereichert mich und erweitert meinen Horizont.

Es ist meine Stärke, mit Menschen in Beziehung zu treten. Ich begegne ihnen auf Augenhöhe und gemeinsam erreichen wir so unser Ziel. Als **Berater und Coach** nutze ich heute diese Vielfalt an Fähigkeiten und Erfahrungen.

② Alte Kaserne, Projekt Ost (OG3)

SA 11:00 / SA 17:00



GISÉLA KLÄUI-SCHAUB

TRE® Providerin

078 760 80 88

giselaschaub@bluewin.ch

www.tre-schweiz.ch

TRE® bedeutet: Tension, Stress and Trauma Releasing Exercises (nach David Bercelli)

Wir kennen Zittern, wenn wir frieren, beim Sport oder nach Unfall, Operation... Da tut der Körper genau das Richtige! **Selbstheilung.** Wohl jeder hat auch schon beobachtet, wenn ein Tier während oder nach einer Aufregung vibrierte. Neurogenes Zittern zur Stressreduktion, Entspannung ist Säugetieren, also auch dem Menschen **angeboren**. Es passiert autonom, wenn wir es zulassen. Mit TRE® können wir es wieder erlernen.

Gerne gebe ich meine Begeisterung für das geniale Selbsthilfe-Tool weiter, ob in Gruppen-, Einzelkurs, bei dir zu Hause, im Kurslokal oder in der Natur. Zum Einstieg sind 1-3 Lektionen Begleitung empfohlen.

② Alte Kaserne, Projekt West (OG3)

SA 11:00 / SA 15:00

SA 11:00 – 12:30 (auch SA 15:00)

Naturjodel – entspannt, erdet und verbindet

In diesem Workshop erfährst du, wie einfach jodeln ist, wie gut es tut und wieviel Spass es macht. Die Einführung in die Gesangstechnik dauert wenige Minuten, danach wird musiziert. Aus der Seele, mit voller Kraft!

Organisation: Petra Hayoz-Furrer / petra@hayoz-furrer.ch

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Musik/Gesang

4 Taiji Mittendrin (EG), Konradstrasse 3

SA 11:00 – 12:30 (auch SA 13:00)

Die Feldenkrais-Methode kennen lernen

Wir eignen uns im Lauf der Jahre aus Versehen ungünstige Bewegungsmuster an, die uns einschränken oder Schmerzen bereiten. Mit der Feldenkrais-Methode werden uns diese Muster bewusst und wir lernen mit einfachen spielerischen Körperexperimenten, wieder mehr Bewegungsfreiheit zu erlangen.

Organisation: Martin Deissler, Feldenkrais-Praktiker

martin.h.deissler@gmail.com

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Bewegung

12 Martin Deissler (OG2), Unterer Graben 25

SA 11:00 – 12:30 (auch SA 15:00)

Stressregulation mit Naturschallwandler®

Im Naturschallwandler® fühlt sich der Hörer von der Musik wie in einem Klangbad durchströmt. Dadurch entsteht ein hohes Mass an Resonanz in den Zellen, in Faszien, Muskeln und Knochen. Indem der gesamte Organismus harmonisch mitschwingt, können sich Spannungen lösen. Durch die authentische Klangwiedergabe werden die Vitalität des Gehörs und die Regeneration des Körpers aktiviert. Die Hirnhälften balancieren sich aus und das Nervensystem kann sich entspannen.

Organisation: Karin Portmann, dipl. Polarity Therapeutin und NARM Traumatherapeutin / www.imleben.ch

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Gesundheit

13 Praxis im Leben (OG2), Obertor 35

SA 11:00 – 12:30 (auch SA 15:00)

Hat das Stil?

Griffiges Benimmvokabular für Winterthurer Architektur

Nach einer kurzen Einführung im Kurslokal machen wir uns auf den Weg, um einige ausgewählte Gebäude zu betrachten. Wie oft sind Sie schon an markanten Bauten vorbeigegangen, und haben sich gefragt, aus welcher Zeit sie wohl stammen und warum sie ebendieses Erscheinungsbild zeigen? In diesem Workshop lernen Sie grundlegende Merkmale kennen und wenden sie spielerisch und doch fundiert an.

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

Zielgruppe: Alle / Bereich: Kunst

14 Culturart Tiziana Carraro, St. Georgenstrasse 77

SA 11:00 – 12:30 (auch FR 19:00)

Entdecke die Kraft des Hung Gar Kung Fu – folge der Tradition der Shaolin Mönche

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. Für den Workshop sind Sportkleidung mit Schuhen nötig. Für danach empfehlen wir genügend zum Trinken mitzubringen. Aber das Wichtigste, viel gute Laune mitnehmen.

Kursleitung: Sifu (Meister) Peter Gasser

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

Zielgruppe: Jugendliche & Erwachsene / Bereich: Bewegung

15 Kung Fu Schule, Alte Brauerei Haldengut, Rychenbergstrasse 67

Corona-Infos: Bitte kurz vor dem Lernfestival auf unserer Webseite die aktuellen Infos in Bezug auf die Workshops überprüfen. **www.lernfestival-winterthur.ch**



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.

14 Culturart Tiziana Carraro

SA 11:00 / SA 15:00

SA 13:00 – 14:30

Handanalyse – die Deutung der Fingerabdrücke nach Richard Unger

In diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick in die Handanalyse nach Richard Unger. Wir nehmen die Fingerabdrücke unter die Lupe. Die unveränderlichen Fingerabdrücke erzählen von der Seelenpsychologie. Wir widmen uns den drei Lebensthemen: der Lebenszweck, die Lebenslektion und die Lebensschule.

**Organisation: Monika Hauser, Praxis Herzwärts
www.hand-analysis.ch**

Zielgruppe: Alle / Bereich: Psychologie

① **Stadtbibliothek, Tiefrot (UG2), Obere Kirchgasse 6**

SA 13:00 – 14:30

Krebs – eine Herausforderung für Betroffene, Angehörige und Freunde

Vortrag über die Krankheitsbewältigung und Unterstützungsmöglichkeiten. Vorstellen von Kursangeboten, wie zum Beispiel Tai Ji / Qi Gong, mit praktischen Übungen. **Kursleitung: Susan Lütolf**

Organisation: «Turmhaus» der Krebsliga Zürich, Informations- und Begegnungszentrum für Krebsbetroffene, Angehörige und Interessierte / www.krebsligazuerich.ch/turmhaus

Zielgruppe: Alle / Bereich: Gesundheit

① **Stadtbibliothek, Labor (OG4), Obere Kirchgasse 6**

SA 13:00 – 14:30

Die Wirbelsäule – den Energiefluss erkennen und lösen

Die Wirbelsäule ist ein zentrales Organ, die mit den Organen, den Energieebenen, dem Gehirn und der Seele verbunden ist. Blockaden im Energiefluss kann zu Rückenschmerzen, Kopfschmerzen oder Organschmerzen führen. Der Workshop hilft, den seelischen Energiefluss in der Wirbelsäule erkennen, erspüren und Blockaden im Fluss lösen. Die Lösung von Blockaden kann zur Linderung von Rücken- oder Kopfschmerzen helfen.

Organisation: Brandan Marcel Hegi / www.brandan.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Gesundheit

② **Alte Kaserne, Gesang (OG2), Technikumstrasse 8**

SA 13:00 – 14:30

Professionell arbeiten im sozialen Bereich – was bedeutet das?

Sie sind hoch motiviert, engagiert, wollen helfen und Gutes tun. Machen Sie den Schritt vom intuitiven Arbeiten zum professionellen Arbeiten. Wie das geht erfahren Sie an Beispielen und Tools.

Kursleitung: Hanspeter Jutz, MSc in Psychologie UZH

Organisation: Helidux Academy / www.helidux.ch

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Soziales

② **Alte Kaserne, Quartier (OG2), Technikumstrasse 8**

SA 13:00 – 14:30

Mental aktiv – die geistige Aufnahmefähigkeit anregen

Erfahren Sie, weshalb es sinnvoll ist, nicht nur unseren Körper, sondern auch unser Gedächtnis zu trainieren. Sie erhalten spannende Informationen über das ganzheitliche Gedächtnistraining und regen mit kreativen Übungen Ihre Gehirnfunktionen an. Ich freue mich auf Sie!

Kursleitung: Maria Pulfer, Gedächtnistrainerin / www.gt-pulfer.ch

Organisation: www.winti-kurse.ch

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Gesundheit

② **Alte Kaserne, Projekt Ost (OG3), Technikumstrasse 8**

SA 13:00 – 14:30

AROHA – KörperFitness mit zentrierender Wirkung: Kraft und Loslassen in ständiger Ablösung

AROHA bedient sich den kraftvollen Elementen aus Kampfsportarten verschiedener Herkunft und den fließenden Bewegungen von Qi-Gong und Thai-Qi.

Organisation: Vera Schneider / veraschneider@gmx.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Gesundheit

② **Alte Kaserne, Projekt West (OG3), Technikumstrasse 8**



HANSPETER JUTZ

MSc in Psychologie UZH, NDK Qualitätsmanagement ZHAW, Erwachsenenbildner
043 497 90 81

Helidux academy / www.helidux.ch

Erfahrung in den Bereichen Management-Training, Erwachsenenbildung, Teamleitung, Personalselektion- und -entwicklung, Projektleitung, Qualitätsmanagement in der öffentlichen Verwaltung sowie im Finanzbereich.

Helidux academy steht für die Werte handfest, nachhaltig, langlebig und kreativ. Denn wir wissen eines: Trotz digitaler Revolution sind die Menschen immer noch menschlich geblieben: grossartig und einzigartig. Unsere Kundinnen und Kunden können sicher sein, dass Helidux academy zum Vorschein bringt, was Wertvolles in ihnen steckt. Wir begleiten sie darin, dieses Wertvolle greifbar zu machen, um ihr (Berufs-)Leben zielführend zu bereichern. Nachhaltig und handfest.



② **Alte Kaserne, Quartier (OG2)**

SA 13:00

SA 13:00 – 14:30

Erotische Kompetenz im 21. Jahrhundert

Es gibt den Mythos, dass man Sexualität einfach kann. Das stimmt. Sie bleibt dann jedoch oft in einem Bereich, der sehr archaisch ist und dem die Virtuosität, die Vielfalt und die Tiefe fehlt. Kompetenzen in Bezug auf Erotik/Sexualität sind genauso lern- und entwickelbar wie Kompetenzen in anderen Lebensbereichen. Im Workshop erhalten Sie einen Einblick.

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

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Sexualität

3 Pavillon Wildbach (EG), Wildbachstrasse 34

SA 13:00 – 14:30

Taijiquan – Bewegte Meditation oder Kampfkunst?

Mit der alten chinesischen Kampfkunst können wir lernen uns zu stärken ohne zu kämpfen. Die langsam ausgeführten Bewegungen wurzeln in der Kampfanwendung, haben aber richtig ausgeführt eine tiefe gesundheitsfördernde Wirkung.

Organisation: Jan Sung-Kyu Kroeni, Taiji Mittendrin

www.taiji-mittendrin.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Bewegung

4 Taiji Mittendrin (EG), Konradstrasse 3

SA 13:00 – 14:30 (auch FR 19:00)

mach was im machwerk

Lerne das machwerk mit seinen verschiedenen Werkstätten kennen. Tauche ein ins Tun: Geniesse eine Einführung in ein Handwerk und stelle ein Kleinprodukt her.

Organisation: Mirjam Göhring & verschiedene Werkstattdleiter*innen, machwerk winterthur / www.machwerk-winterthur.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Kreativität

7 Machwerk Winterthur, Lagerplatz 13

SA 13:00 – 14:30

Kokedama selber herstellen

Koke... was ? Kokedama, die an den Wurzelballen mit Moos umwickelten Zimmerpflanzen waren in Japan die Bonsais der armen Bevölkerung. Heute haben sie das Image abgelegt und sind der hängende Hingucker in jeder Wohnung. Stelle im Workshop deine eigene Kokedama her.

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. **Anmeldung erforderlich:**

044 508 54 25 oder winterthur@vegandthecity.ch

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

Zielgruppe: Alle / Bereich: Kreativität

11 VEG and the City, Unterer Graben 1

SA 13:00 – 14:30 (auch SA 11:00)

Die Feldenkrais-Methode kennen lernen

Wir eignen uns im Lauf der Jahre aus Versehen ungünstige Bewegungsmuster an, die uns einschränken oder Schmerzen bereiten. Mit der Feldenkrais-Methode werden uns diese Muster bewusst und wir lernen mit einfachen spielerischen Körperexperimenten, wieder mehr Bewegungsfreiheit zu erlangen.

Organisation: Martin Deissler, Feldenkrais-Praktiker

martin.h.deissler@gmail.com

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Bewegung

12 Martin Deissler (OG2), Unterer Graben 25

Corona-Infos: Bitte kurz vor dem Lernfestival auf unserer Webseite die aktuellen Infos in Bezug auf die Workshops überprüfen. **www.lernfestival-winterthur.ch**



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 Pavillon Wildbach (EG), Wildbachstr. 34 SA 13:00 / SA 15:00

SA 15:00 – 16:30

Mein persönlicher Beethoven

Wer war Beethoven? Er zählt zu den meistgespielten Komponisten. Was beeindruckt besonders? Beethovens 250. Geburtstag wird dieses Jahr weltweit gefeiert. Der Musiker Hans-Ulrich Munzinger schildert anhand zahlreicher Musikbeispiele seine Sicht auf einen der grössten Komponisten der Klassikszene.

Kursleitung: Hans-Ulrich Munzinger, Musiker, Präsident VHS

Organisation: Volkshochschule Winterthur und Umgebung

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Kunst

① **Stadtbibliothek, Tiefrot (UG2), Obere Kirchgasse 6**

SA 15:00 – 16:30 (auch SA 11:00)

Zeitschriften und Zeitungen online lesen

Lesen Sie Zeitungen und Zeitschriften aus der ganzen Welt zu jeder Zeit und von überall online. Wir zeigen Ihnen, wie Sie unser Angebot auf verschiedenen Geräten nutzen können. **Bitte mitbringen:** Tablet und/oder Smartphone, Bibliothekskarte. Wir stellen auch Tablets und Bibliothekskarten zum Testen zur Verfügung. (max. 6 TN)

Anmeldung erforderlich: monika.burch@win.ch

Kursleitung: Olivia Gattuso

Organisation: Stadtbibliothek / www.winbib.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Gesundheit

① **Stadtbibliothek, OG3, Obere Kirchgasse 6**

SA 15:00 – 16:30 (auch FR 17:00)

Wanderungen online planen

Lernen Sie, wie Sie mit online-Karten Wanderungen und Ausflüge planen können. (max. 6 TN)

Anmeldung erforderlich: monika.burch@win.ch

Kursleitung: Monika Burch

Organisation: Stadtbibliothek / www.winbib.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Freizeit

① **Stadtbibliothek, OG4, Obere Kirchgasse 6**

SA 15:00 – 16:30

Chinesische Medizin – Philosophie und Behandlungsmethoden

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, Youan Zhang

Organisation: Sinomed Winterthur AG

Zielgruppe: Alle / Bereich: Gesundheit

② **Alte Kaserne, Gesang (OG2), Technikumstrasse 8**



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 20/21.

NEUGIERIG?

Besuchen Sie unsere Website www.vhs-winterthur.ch

① **Stadtbibliothek, Tiefrot (UG2)**

SA 15:00



Wir kümmern uns um Ihre Gesundheit.

Sinomed – Ihr Partner für chinesische Medizin – betreibt 3 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

② **Alte Kaserne, Technikumstr. 8, Gesang (OG2)**

SA 15:00

SA 15:00 – 16:30

Was bedeuten meine Träume?

Träume faszinieren. Sie erscheinen geheimnisvoll. Manchmal machen sie Angst. Oder wir starten dank ihnen beschwingt in den Tag. Auf jeden Fall möchten sie etwas in unser Leben bringen, das wir bis jetzt nicht berücksichtigt haben. In diesem Workshop wollen wir das Deuten unserer nächtlichen Botschaften praktisch üben. Haben Sie einen Traum, den Sie gerne mitbringen und zur gemeinsamen Deutung zur Verfügung stellen mögen? Ob ja oder nein – ganz egal – es sind alle Trauminteressierten herzlich willkommen, auch wenn Sie ganz einfach nur zuhören möchten.

Organisation: Daniel Gauer, Freischaffender Theologe, Traumdeuter
www.darauf-zugehen.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Gesundheit

② Alte Kaserne, Quartier (OG2), Technikumstrasse 8

SA 15:00 – 16:30

Basiswissen Fitness – Was man wissen muss für einen soliden und effektiven Start!

Sie wollen gerne mit einem Fitnessprogramm starten und/oder ihre Ernährung umstellen, wissen aber nicht so recht wie oder wo anfangen? Zehn wichtige Grundregeln und Basisprinzipien zum Thema Fitness-Figurentraining und Ernährung vereinfacht den Einstieg. Sie erhalten wertvolle Tipps und werden über den einen oder anderen Fitness-Mythos aufgeklärt.

Kursleitung: Tonja Stukalina, Fitness- und Personaltrainerin, dipl. Ernährungscoach

Organisation: www.winti-kurse.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Gesundheit

② Alte Kaserne, Projekt Ost (OG3), Technikumstrasse 8

SA 15:00 – 16:30 (auch SA 11:00)

TRE®: Angeborenes Talent zur Entspannung

TRE® bedeutet: Tension, Stress and Trauma Releasing Exercises.

Mit 7 einfachen Körperübungen das autonome, neurogene Zittern wieder entdecken. Es ist allen Säugetieren, also auch dem Menschen angeboren. Wir unterdrücken, diesen Selbstheilungs-Mechanismus jedoch oft. Schade, denn er baut die ausgeschütteten Hormone bei jeder Art von Stress ab. Er hilft dem Organismus, dem Stoffwechsel, wieder in den Ruhezustand, in Balance zurück zu kommen. Einmal grundlegend wiedererlernt, begleitet dieses angeborene Talent uns durchs Leben, jederzeit und überall. **Wenn möglich Matte oder Tuch mitbringen.**

Organisation: Gisela Kläui-Schaub, TRE® Providerin

giselaschaub@bluewin.ch / www.tre-schweiz.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Gesundheit

② Alte Kaserne, Projekt West (OG3), Technikumstrasse 8



DANIEL GAUER

50-jährig, freischaffender Theologe

www.darauf-zugehen.ch

Als ich in meinem Studium nicht weiterkam, begann ich eine analytische Psychotherapie nach C.G. Jung. Die Arbeit am Unbewussten hat meinem Leben eine entscheidende Wendung zum Guten gegeben. Auch nach der Behandlung habe ich nie aufgehört, meine Träume aufzuschreiben und zu deuten. Seit ungefähr zwei Jahren führe ich eine eigene Praxis als Traumdeuter. Wir arbeiten hauptsächlich im Gespräch, aber auch kreativ mit Ton, beim Zeichnen und Malen. Ich gehe den Dingen gerne auf den Grund. Theologisch bin ich sehr freiheitsliebend eingestellt. Alles darf befragt und hinterfragt werden. Mein offener, natürlicher Glaube sowie meine Träume helfen mir, gerade wenn das Leben schwierig ist. In der Freizeit wandere ich mit Freude, arbeite gerne mit den Händen, etwa mit Holz oder Pinsel. Siehe auch: darauf-zugehen.ch

② Alte Kaserne, Quartier (OG2)

SA 15:00

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

② Alte Kaserne, Projekt Ost (OG3)

SA 13:00 / SA 15:00

SA 15:00 – 16:30

Liebe in Beziehung – für Paare

Die meisten Paare kennen sowohl eine tiefe Vertrautheit sowie anstrengende Hürden in ihrer Beziehung. So fühlen Sie sich vielleicht nicht verstanden oder allein gelassen, Ihre Wünsche beim Sex sind verschieden usw. Im Workshop lernen Sie ein Tool kennen und anwenden, das in vielen Situationen wieder Verständnis und Nähe schafft.

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

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Beziehung

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

SA 15:00 – 16:30 (auch SA 11:00)

Naturjodel – entspannt, erdet und verbindet

In diesem Workshop erfährst du, wie einfach jodeln ist, wie gut es tut und wieviel Spass es macht. Die Einführung in die Gesangstechnik dauert wenige Minuten, danach wird musiziert. Aus der Seele, mit voller Kraft!

Organisation: Petra Hayoz-Furrer / petra@hayoz-furrer.ch

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Musik/Gesang

④ **Taiji Mittendrin (EG), Konradstrasse 3**

SA 15:00 – 16:30

Mit Yin-Yoga und Shiatsu Stress begegnen

Energetische und körperliche Harmonie, Ausgeglichenheit und innerlich gestärkt in den Alltag. In diesem Workshop kombinieren wir lange gehaltene, entspannende YIN YOGA Positionen (unterstützt mit Hilfsmitteln, Kissen, Bolster usw.) mit wohltuenden Druckmassagen aus dem SHIATSU. Du lernst Übungen die Du Zuhause machen kannst um deine Meridiane (Energiebahnen im Körper) zu dehnen. Dadurch kann deine Energie besser fließen, dein System kann loslassen und regenerieren, der Parasympathikus darf wirken. Keine Vorkenntnisse nötig.

Organisation: Nele Baldeh & Simone Blöchliger

www.shiatsu-baldeh.ch / www.yoga-place.com

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Bewegung

⑤ **YOGAPLACE, Eichgutstrasse 12**

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 Liste der Spiele.

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

Zielgruppe: Alle / Bereich: Soziales

⑧ **Lernzentrum Winterthur, Technikumstrasse 81**

SA 15:00 – 16:30 (auch SA 11:00)

Stressregulation mit Naturschallwandler®

Im Naturschallwandler® fühlt sich der Hörer von der Musik wie in einem Klangbad durchströmt. Dadurch entsteht ein hohes Mass an Resonanz in den Zellen, in Faszien, Muskeln und Knochen. Indem der gesamte Organismus harmonisch mitschwingt, können sich Spannungen lösen. Durch die authentische Klangwiedergabe werden die Vitalität des Gehörs und die Regeneration des Körpers aktiviert.

Organisation: Karin Portmann / www.imleben.ch

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Gesundheit

⑬ **Praxis im Leben (OG2), Obertor 35**

SA 15:00 – 16:30 (auch SA 11:00)

Hat das Stil?

Nach einer kurzen Einführung im Kurslokal machen wir uns auf den Weg, um einige ausgewählte Gebäude zu betrachten. Wie oft sind Sie schon an markanten Bauten vorbeigegangen, und haben sich gefragt, aus welcher Zeit sie wohl stammen und warum sie ebendieses Erscheinungsbild zeigen? In diesem Workshop lernen Sie grundlegende Merkmale kennen und wenden sie spielerisch und doch fundiert an.

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

Zielgruppe: Alle / Bereich: Kunst

⑭ **Culturart Tiziana Carraro, St. Georgenstrasse 77**



KARIN PORTMANN

Körper- und Gesprächstherapie,
NARM® Traumatherapie, Hör- und Sensorik-Training mit Naturschallwandler®
Praxis im Leben, Obertor 35, Winterthur
079 214 03 91 / www.imleben.ch

Sind Sie nicht mehr im Lot? Leiden Sie unter Stress, einem Hörproblem oder anderen Symptomen? Stecken Sie in einer Krise und suchen nach einer ganzheitlichen Lösung? Gerne erforsche ich mit Ihnen die Dynamiken, die Ihnen im Wege stehen. Ich unterstütze Sie zu mehr Stabilität, Kontakt zur eigenen Körperwahrnehmung und innerer Stärke. Je nachdem welche Themen anstehen, begleite ich Sie im Gespräch, über Körperarbeit oder dem Hör- und Sensorik-Training mit dem Naturschallwandler®. Der Organismus kann sich dabei an seinen ursprünglichen Zustand von innenwöhrender Gesundheit erinnern, das Nervensystem entspannen und sich tiefgreifend regenerieren. Die Lebenskraft, das Urvertrauen und die Resilienz werden gestärkt.

⑬ **Praxis im Leben (OG2), Obertor 35**

SA 11:00 / SA 15:00

Corona-Infos: Bitte kurz vor dem Lernfestival auf unserer Webseite die aktuellen Infos in Bezug auf die Workshops überprüfen. www.lernfestival-winterthur.ch

SA 17:00 – 18:30

Sensitive Spielereien

Eine kurze Einführung in die Medialität und die Rolle der Sensitivität – mit einigen sensitiven Grundübungen. Für neugierige Menschen, die einen ersten Blick in die Welt der Medialität werfen wollen.

Organisation: Esther Brühwiler / www.praxis-geistiges-heilen.ch

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Gesundheit

② Alte Kaserne, Gesang (OG2), Technikumstrasse 8

SA 17:00 – 18:30

Das Wurzelchakra – Frieden mit dir und der Erde

Das Wurzelchakra ist am Steissbein angesiedelt und mit dem Unterleib, den Beinen, den Füßen und der Erde verbunden. Ein aktives Wurzelchakra kräftigt die innere Stabilität, das Selbst-Bewusstsein und das Ur-Vertrauen. Die Verbindung zur Erde wird erweitert und eine innere Ruhe, Gelassenheit und Vertrauen können vermehrt durchfliessen. Ein neues Lebensgefühl, neue Lebensfreude und Leichtigkeit können daraus entstehen. Der Frieden der Erde kann durch alle Energieebenen fließen und aus diesem Frieden können Freundschaften, Beziehung und Kontakte neu entstehen.

Organisation: Brandan Marcel Hegi / www.brandan.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Gesundheit

② Alte Kaserne, Quartier (OG2), Technikumstrasse 8

SA 17:00 – 18:30 (auch SA 11:00)

<Ich sehe mich> – Fotografie und Transaktionsanalyse als Mittel zur Selbstreflexion

Bilder in Werbung und Socialmedia beeinflussen unseren Umgang mit eigenen Aufnahmen. In diesem Workshop betrachten wir eigene Bilder und deren Inhalte. Wir nutzen ein Konzept aus der Transaktionsanalyse (TA) und wenden es auf unser eigenes Fotografieren und unseren Umgang mit Bildern an. So lernen die Teilnehmenden ein kraftvolles Werkzeug kennen, das ihnen bei der Selbstreflexion hilft und sie bei individuellen Lern- und Veränderungsprozessen unterstützt. Ziel ist, dass jede*r mit eigenen Aufnahmen einen positiven Einfluss auf sich und andere ausüben kann.

Organisation: Stefan Kubli, Fotograf und Berater SGfB

www.stefankubli.coach

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Psychologie

② Alte Kaserne, Projekt Ost (OG3), Technikumstrasse 8

WINTERTHUR, WIR HÖREN UNS!

RADIO STADTFILTER WINTERTHUR

DAB+ WINTERTHUR • ZÜRICH • SCHAFFHAUSEN • ST. GALLEN • LUZERN • STREAM.STADTFILTER.CH • FM 96.3 MHz • STADTFILTER.CH

SA 17:00 – 18:30 (auch FR 15:00)

Gyrokinesis®

Die Gyrokinesis-Methode ist ein Verfahren, welches die Energiebahnen des gesamten Körpers öffnet, das Nervensystem stimuliert, den Umfang der Beweglichkeit erhöht und für eine funktionale Kräftigung sorgt. Dies geschieht durch rhythmische, fließende Sequenzen an Bewegungen auf einer Matte und auf einem Stuhl. Bitte bequeme Kleider mitbringen. Dieser Workshop wird in Englisch/Deutsch unterrichtet. (max. 6 TN)

Organisation: Christie Cunningham, Studio GHAM

www.studio-gham.ch

Zielgruppe: Erwachsene / Bereich: Bewegung

3 Pavillon Wildbach (EG), Wildbachstrasse 34

SA 17:00 – 18:30 (auch FR 17:00)

Enjoy! Jane Austen lädt in ihren Tanzsalon ein...

Englische Ballsäle waren im «Regency» um 1800 der Ort, wo Gentlemen und Ladies sich begegneten, um den Heiratsmarkt auszutesten. Es gab Zeit um sich näher zu kommen und für Konversation. Tanzstunden waren zur Vorbereitung von Ballanlässen in dieser Zeit unerlässlich, wo feines Benehmen und schöne Tanzschritte eingeübt wurden. Wir tauchen in eine andere Zeit ein...

Organisation: Bernhard Gertsch, Early Dance & Commedia

www.bernhardgertsch.ch

Zielgruppe: Alle / Bereich: Bewegung

4 Taiji Mittendrin (EG), Konradstrasse 3

Corona-Infos: Bitte kurz vor dem Lernfestival auf unserer Webseite die aktuellen Infos in Bezug auf die Workshops überprüfen. **www.lernfestival-winterthur.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 bedarfsgerechten 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

