

# ERWO+



## *Erwachsenenbildung Oberwallis Plus Newsletter*



## Neues von ERWOplus

Liebe Vereinsmitglieder, Partner:innen,  
Unterstützer:innen, Interessierte und Involvierte

Hurra, das neue Kursprogramm ist da! :-)  
Ab sofort kannst du in der neuen Kursbroschüre  
stöbern und dich gleich anmelden.

Am 30. August findet der jährliche Schulungstag  
für Kursleiter:innen und Kursassistent:innen statt.  
Wir öffnen den Vormittag für Interessierte.

Mechthild Kreuser von "Inklusive Achtsamkeit"  
gibt am Schulungstag ein Coaching für die  
Kursleiter:innen und Kursassistent:innen der  
Bewegungskurse. Für die Sommerpause empfehlen  
wir ihren Podcast und ihre Meditationen um  
Erholung zu finden und Energie zu tanken.

Viel Spass beim Lesen!

IN DIESEM NEWSLETTER

---

**DAS NEUE KURSPROGRAMM**

---

**SCHULUNGSTAG**

---

**PODCAST INKLUSIVE  
ACHTSAMKEIT**

---

# Leichter-Lernen-Kurse

## Das neue Kursprogramm ist da!

Wir freuen uns, dir unser aufregendes neues Kursprogramm der Leichter-Lernen-Kurse vorstellen zu dürfen! Das Kursangebot bietet für jeden Geschmack etwas. Inklusive Erwachsenenbildung eröffnet Möglichkeiten, in der jeder Mensch die Chance hat, sein volles Potenzial zu entfalten. Sie schafft Orte, in denen Vielfalt geschätzt und in der jeder Mensch die Möglichkeit hat, ein Leben lang zu lernen und zu wachsen.

**Leichter-Lernen-Kurse**  
BILDUNG FÜR ALLE



**Kursbuch**  
Herbst 2023 | Frühjahr 2024  
Mörel - Naters - Brig - Visp - Susten - Leuk



**Kursübersicht Herbst 2023 | Frühjahr 2024**

- Naters: Öffne Deine Türe zur digitalen Welt - Internet und Computer Grundkurs
- Naters: Dru(e)ck dich aus! Gelatine-Druck
- Naters: Instagram für Anfänger:innen
- Naters: Qigong
- Mörel: Samariter-Kurs: Was tun im Notfall?
- Visp: Erkenne deine Stärken!
- Brig: Tanz-Theater inklusiv
- Naters: Yoga für ALLE
- Visp: Verhandeln und Lösungen finden
- Visp: Kommunizieren ohne Gewalt
- Susten: Sitzung - nicht schon wieder
- Leuk: Ein Tag im Garten

**Bildungsanbieter**



[Hier geht's zum Kursbuch](#)

[Hier geht's zum Kursbuch - Version für Sprachausgaben](#)

Alle Infos findest du auf der Website: [www.erwoplus.ch](http://www.erwoplus.ch)

# Schulungstag ERWOplus

**Auch dieses Jahr führen wir wieder einen Schulungstag durch. Unser Schulungsteam traf sich zum Vorbereiten und es kamen auch dieses Jahr wieder viele Ideen zusammen. Neu im Schulungsteam sind Conny Hagen und Mario Martig. Herzlich willkommen! Wir freuen uns!**

Am 30. August laden wir zu unserem jährlichen Schulungstag für Kursleiter:innen und Kursassistent:innen ein.

Der Schulungstag findet im Grünwaldsaal in Brig statt und ist kostenlos.

Am Vormittag öffnen wir unser Programm für Interessierte.

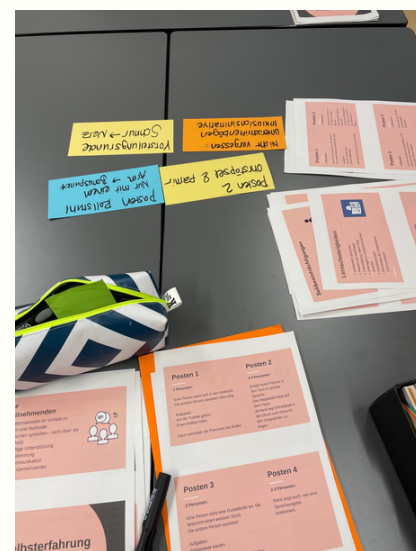
Es geht um Sensibilisierung auf Diskriminierung, Barrieren und Lösungen.

Wir machen Selbsterfahrungsübungen.

Bei Interesse schreibt ihr einfach eine Mail an [info@erwoplus.ch](mailto:info@erwoplus.ch)

Anmeldeschluss: 10. August

Zeit: 9.30 - 12.00 Uhr (Vormittagsprogramm)



## Fotos Vorbereitungsitzung Schulungstag

Bild oben links: Im Café Weri von links nach rechts: Conny Hagen, Petra Ritz-Schnyder, Samuel Furrer, Anita Heinzmann (es fehlt: Mario Martig)

Mittleres Bild: Petra Ritz-Schnyder und Aladin

Bild rechts: Arbeitsmaterial

Bild unten: Conny Hagen, Petra Ritz-Schnyder und Samuel Furrer am Sitzungstisch



# Podcast Inklusive Achtsamkeit

Wir möchten euch erneut ein Angebot von Mechthild Kreuser vorstellen, die wir bereits in einem früheren Newsletter ausführlich vorgestellt und interviewt haben. Seit dem vergangenen Jahr ist sie Teil unseres Schulungsteams und engagiert sich mit "Inklusive Achtsamkeit" dafür, Yoga, Meditation und Achtsamkeit für alle zugänglich zu machen. Darüber hinaus hat sie kürzlich einen Podcast gestartet.



Bild : Mechthild Kreuser

**[Hier geht's zum Podcast!](#)**

## Über den Podcast

In der ersten Folge des Podcasts "Inklusive Achtsamkeit" wird das Konzept der inklusiven Achtsamkeit eingeführt. Mechthild Kreuser teilt ihre persönliche Erfahrung und Motivation, Yoga, Meditation und Achtsamkeit für Menschen mit Behinderungen zugänglich zu machen. Sie erläutert, warum es immer noch Barrieren gibt, die behinderte Menschen davon abhalten, diese Praktiken zu nutzen, und warum es wichtig ist, inklusive Ansätze zu fördern. Einige der angesprochenen Themen umfassen die Darstellung in den Medien, das Missverständnis, dass Achtsamkeit Behinderungen heilen kann, positive Aspekte des Umgangs mit Schmerz und Stress, fehlende Barrierefreiheit in Yogastudios und Meditationsorten sowie die Rolle von Online-Angeboten. Es wird betont, dass achtsame Praktiken Menschen mit und ohne Behinderungen zusammenbringen und einen Raum schaffen können, in dem Inklusion und individuelle Bedürfnisse wahrgenommen werden.

In weiteren Folgen hörst du spannende Interviews und viele hilfreiche Tipps und Themen rund um das Thema Achtsamkeit.

## Sommer, Sonne, Sonnenschein

Der Sommer ist da und wir lassen die Tastaturen ruhen, um Eiscreme zu schlecken und in der Sonne zu brutzeln. Aber keine Sorge, Kursanmeldungen sind jederzeit willkommen :-).

Habt einen guten Sommer!

Bis bald!

ERWOplus Team