

## *Erwachsenenbildung Oberwallis Plus Newsletter*



## Neues von ERWOplus

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

Wir melden uns wieder zurück!

Bei noch winterlichen Temperaturen bereiten wir uns vor auf die Kurse des Frühjahrssemesters. Wir informieren euch über das Angebot und sagen, wo es noch Plätze hat.

In der Region Leuk bieten wir im Mai/Juni einen zusätzlichen Yoga-Kurs an. Wir freuen uns, Euch diese neue Kooperation vorzustellen.

Wir senden liebe Grüsse und wünschen Euch schöne Fasnachtswochen,  
Euer ERWOplus Team

IN DIESEM NEWSLETTER

---

**KURSE IM FRÜHJAHR**

---

**NEUES KURSANGEBOT**

---

**NEUER NEWSLETTER**

# Kurse des Frühjahrssemesters 2026

Nachdem wir eine Winterpause hatten, stehen nun die Kurse vom Frühjahrssemester vor der Tür. Der Kurs "Tanz und Choreographie inklusiv" ist bereits **ausgebucht**. In allen anderen Kursen hat es noch Plätze frei. Die Anmeldungen stehen unter [www.erwoplus.ch/kurse](http://www.erwoplus.ch/kurse) offen. Wir freuen uns auf euch!

**Die Giraffe und der Wolf -  
einfühlsames Kommunizieren**





**Die Giraffe und der Wolf -  
einfühlsames Kommunizieren**  
Start: 5. März 2026 in Visp  
3 Mal am Donnerstag 18.00 - 20.30 Uhr  
[www.erwoplus.ch/kurse](http://www.erwoplus.ch/kurse)

**Das Leben - eine Reise**





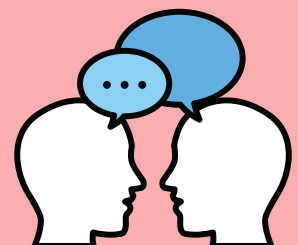
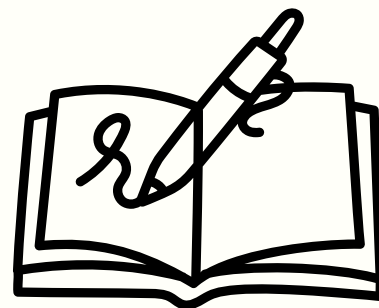
**Das Leben - eine Reise**  
Start: 10. März 2026 in Naters  
3 Mal am Dienstag, 18.00 - 20.00 Uhr  
[www.erwoplus.ch/kurse](http://www.erwoplus.ch/kurse)

**Sitzung - nicht schon wieder**








**Sitzung - nicht schon wieder**  
Start: 17. März 2026 in Susten  
3 Mal am Dienstag: 18.00 - 20.30 Uhr  
[www.erwoplus.ch/kurse](http://www.erwoplus.ch/kurse)



# Kurse des Frühjahrssemesters 2026

**Yoga für ALLE**



**Yoga für ALLE**  
Start: 23. März 2026 in Naters  
6 Mal am Montag: 17.30 - 18.30  
[www.erwoplus.ch/kurse](http://www.erwoplus.ch/kurse)



**Ein Tag im Garten**



**Ein Tag im Garten**  
Am 27. Juni 2026 in Leuk  
09.30 - 16.00  
[www.erwoplus.ch/kurse](http://www.erwoplus.ch/kurse)

↑

So sieht es bei euch zu Hause aus, nachdem ihr den Gartenkurs besucht habt :)



## Neues Kursangebot: Outdoor Yoga in Leuk

Da die Nachfrage nach den Plätzen im Yoga-Kurs sehr gross ist, bieten wir im Frühjahrssemester auch in der Region Leuk einen Yoga-Kurs an. Um die Vielfalt des Angebots zu erweitern, wird dies ein Outdoor-Yoga-Kurs sein. Outdoor heisst, dass er draussen in der Natur stattfinden wird. Der Kurs wird im Mai/Juni im Garten des Schlosshotels in Leuk durchgeführt. Er findet bei jedem Wetter statt, da es dort auch eine grosse gedeckte Terrasse hat.

Wir sind dafür eine neue Kooperationspartnerschaft mit Alena Schnyder vom Studio SUNSHINE YOGA BY ALENA eingegangen.



Alle näheren Angaben zu diesem Kurs findest du auf der nächsten Seite.



# SUNSHINE YOGA BY ALENA

## WAS LERNST DU IM KURS?

Yoga tut uns allen gut.

Alle Menschen können Yoga machen.

Yoga hilft uns.

Mit Yoga können wir uns:

vom Alltag erholen

entspannen

auf uns selbst konzentrieren.

Wir machen einfache Yoga-Übungen.

Die Yoga-Übungen stärken unseren Körper.

So bleiben wir beweglich.

Wir machen die Yoga-Übungen draussen im Garten des Schlosshotels.

Das Atmen ist beim Yoga sehr wichtig.

Wir konzentrieren uns deshalb auf unsere Atmung.

Wir machen verschiedene Atem-Übungen.

Die Atem-Übungen helfen uns.

Wir werden ruhiger.

Wir denken weniger an Dinge, die uns beschäftigen.

Wir fühlen uns frei.

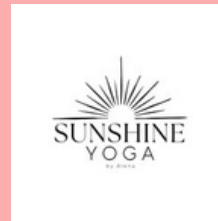
## WAS BRAUCHST DU FÜR DEN KURS?

Du bewegst dich gerne.

Du probierst gerne neue Dinge aus.

Du brauchst:

- Bequeme und dem Wetter angepasste Kleidung
- Yogamatte (falls du keine hast, erhältst du diese von Alena)



### DATUM:

Der Kurs beginnt am:

19. Mai 2026

Der Kurs findet 3 Mal statt, an jedem zweiten Dienstag:

19. Mai 2026

2. Juni 2026

16. Juni 2026

### ZEIT:

18:00 bis 19:00 Uhr



### ORT:

Im Garten des Schlosshotels in Leuk



### KURSGELD:

Studierende und Personen mit einer IV- oder AHV-Rente:

30 Franken

Alle anderen Personen:

60 Franken



### ANMELDUNG:

bis 9. Mai 2026

Melde Dich bitte an bei:

[alenas.yoga@gmail.com](mailto:alenas.yoga@gmail.com)

oder bei:

[info@erwoplus.ch](mailto:info@erwoplus.ch)

oder per Telefon: 077 481 44 54



### TEILNEHMENDE:

Höchstens 8 Personen

Mindestens 4 Personen müssen sich anmelden, sonst findet der Kurs **nicht** statt.



### WER LEITET DEN KURS:

Alena Schnyder

Kursassistentz: Annina Jenelten

## Neuer Newsletter

Das Büro für die Rechte von Menschen mit Behinderungen des Kantons Wallis veröffentlicht seinen ersten Newsletter. Für alle, die interessiert sind an den Neuigkeiten des Kantons Wallis im Bereich der Inklusion, wird dies sicher eine wertvolle Informationsquelle sein.



**Das Büro für die Rechte von Menschen mit Behinderungen veröffentlicht seinen ersten NEWSLETTER**

Entdecken Sie:

- Aktuelles aus dem Büro
- Wichtige Ereignisse
- Gesetzliche Änderungen
- Praktische Ressourcen und Leitfäden

Erscheint zweimal jährlich.

 Newsletter Januar 2026

Unter diesem Link kann der Newsletter des BMmB abonniert werden:

<https://www.vs.ch/de/web/sas/newsletter-ldiph>