

Leichter-Lernen-Kurse

BILDUNG FÜR ALLE



Kursbuch

Herbst 2026 | Frühjahr 2027

Naters - Brig - Visp - Susten - Leuk



ERWO+

Bildung für Alle



ERWO+
Bildung für Alle



077 481 44 54
(mittwochs erreichbar)



ERWOplus
3900 Brig



www.erwoplus.ch
info@erwoplus.ch

**Jetzt mit TWINT
spenden!**



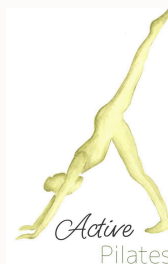
QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen



Kooperationspartner



Finanzierungspartner



ERWOplus

Druck:
Simplon Druck AG

Texte in Leichter Sprache:
Andrea Sterchi, AS Sprachbüro

Inhalt und Design:
Lucie Kniel-Fux und Anita Heinzmann

Bilder und Symbole:
Abhijit Bossotto (auch Titelbild)
Melanie Ammann, Stefanie Ammann,
Photography canva.com,
Anita Heinzmann, Lucie Kniel-Fux,
Mechthild Kreuser, Ephraim Salzmann

Juni 2026

LEICHTER-LERNEN-KURSE IM OBERWALLIS

ERWOplus organisiert gemeinsam mit Partner:innen Erwachsenen•bildungskurse in Naters, Brig, Visp, Susten und Leuk. Du findest die Kurse in diesem Kursbuch.

Wenn Du **keine** Unterstützung brauchst: Melde Dich direkt an.

Alle Infos findest Du direkt in den Kursbeschrieben.

Wenn Du Unterstützung brauchst für die Teilnahme, melde Dich bei ERWOplus.

Die Anmeldungen sind verbindlich. Das bedeutet: Wenn Du Dich angemeldet hast, dann musst Du den Kurs besuchen. Ausser Du hast ein Arztzeugnis.

UNTERSTÜTZUNG

Brauchst Du Unterstützung für die Teilnahme am Kurs?

Dann melde Dich früh genug bei der Geschäftsstelle von ERWOplus.

Per Mail: info@erwoplus.ch

Per Telefon: 077 481 44 54

(mittwochs erreichbar)



Foto: Canva

LEICHTER-LERNEN-KURSE

Was ist an den Leichter-Lernen-Kursen besonders?

Zum Beispiel:

- Du lernst in deinem eigenen Tempo.
- Es sind kleine Gruppen.
- Die Kurse und das Material sind in einfacher Sprache.
- Die Kurse sind günstig.
- Es gibt eine Kursassistenz in jedem Kurs.
- Die Kurse sind für Erwachsene mit und ohne Behinderung.
- Die Kurse finden in barrierefreien Räumen statt.

Wichtig: Es gibt Ausnahmen. Wir schreiben das beim Kurs. Du kannst uns immer anrufen. Dann beschreiben wir dir, wie der Kursort aussieht.

LEA Leseclub



Foto: zVg vom LEA Leseclub der Bibliothek Biel / BE

WAS LERNST DU IM KURS?

LEA heisst **L**esen **E**inmal **A**nders!

Der LEA Leseclub ist ein Klub.

Das bedeutet:

Wir treffen uns regelmässig das ganze Jahr.

Wir lesen zusammen Bücher in einfacher Sprache.

Es gibt auch Kaffee und Kuchen.

Zuerst entscheiden wir:

Welches Buch lesen wir?

Vorlesen braucht oft etwas Mut.

Wir lesen deshalb immer im Tandem.

Das bedeutet:

Du bekommst Hilfe, wenn du Hilfe brauchst.

Wir sprechen über das, was wir lesen.

Du kannst sagen, was du darüber denkst.

Du kannst auch nur zuhören oder mitlesen.

WAS BRAUCHST DU FÜR DEN KURS?

Der Leseclub ist offen für alle.

Es ist egal, wie gut du lesen kannst.

Der Leseclub ist auch für Menschen,
die **nicht** lesen können.

Der Leseclub ist gratis.

DATUM:



Der Kurs beginnt am:

8. September 2026

Wir treffen uns über das ganze
Jahr verteilt an Dienstagen:

8. September, 22. September

6. Oktober, 27. Oktober,

10. November, 24. November,

15. Dezember **2026**

5. Januar, 19. Januar, 2. Februar,

16. Februar, 9. März, 23. März,

6. April, 20. April, 11. Mai,

25. Mai, 8. Juni **2027**

ZEIT:

16.45 bis 17.45 Uhr



ORT:

Café Weri

Mediathek Wallis - Brig

Schlossstrasse 30

3900 Brig



KURSGELD:

1 Franken pro Treffen
für Getränke



ANMELDUNG:

bis 1. September 2026

Melde Dich bitte

auf dieser Internet-Seite an:

www.erwoplus.ch/kurse/

Oder per Telefon: 077 481 44 54



TEILNEHMENDE:

Höchstens 10 Personen

Mindestens 5 Personen

müssen sich anmelden.



WER LEITET DEN KURS:

Claudine Studer

Kursassistentz: Lotti Studer

Qigong für ALLE



Foto: Canva

WAS LERNST DU IM KURS?

Qigong ist Chinesisch.

Wir sprechen das so aus: Tschigong.

Qi bedeutet: Lebens·energie.

Gong bedeutet: Übung.

Qigong sind Übungen für unsere Lebens·energie.

Qigong tut uns allen gut.

Alle Menschen können Qigong machen.

Qigong ist gesund.

Wir finden Ruhe.

Wir schöpfen neue Kraft.

Wir stärken unsere Gesundheit.

Im Kurs machen wir einfache Übungen.

Wir lernen neue Bewegungen kennen.

Wir bewegen uns langsam und fliegend.

Wir entspannen uns.

Und wir üben, uns zu konzentrieren.

WAS BRAUCHST DU FÜR DEN KURS?

Du möchtest etwas Neues ausprobieren.

Du hast Freude an der Bewegung.

Du brauchst:

- bequeme Kleidung
- Socken oder Gymnastikschuhe



DATUM:

Der Kurs beginnt am:

15. September 2026

Der Kurs ist 6 Mal am Dienstag:

15. September, 22. September,

29. September, 6. Oktober,

27. Oktober, 3. November 2026

ZEIT:

18 bis 19 Uhr



ORT:

Zentrum Missione

Saal Geimen

3904 Naters



KURSGELD:

60 Franken



ANMELDUNG:

bis 4. September 2026

Melde Dich bitte

auf dieser Internet-Seite an:

www.erwoplus.ch/kurse/

Oder per Telefon: 077 481 44 54



TEILNEHMENDE:

Höchstens 10 Personen

Mindestens 5 Personen

müssen sich anmelden.

Sonst findet der Kurs **nicht** statt.



WER LEITET DEN KURS:

Sonja Walpen

Kursassistentz: Isabell Müller

Pilates



Foto: Lucie Kniel-Fux

ACTIVE PILATES

WAS LERNST DU IM KURS?

Pilates ist ein Training für den ganzen Körper.
Es ist ein sanftes und ruhiges Training.
Wir stärken mit Pilates die tiefen Muskeln.
Das sind die Muskeln,
die unter den anderen Muskeln liegen.
Zum Beispiel die kleinen Muskeln an der Wirbelsäule.

Wichtig bei Pilates ist:

Wir achten bei den Übungen auf unsere Atmung.
Bewegung und Atmung sollen gut zueinander
passen.

Zum Beispiel atmen wir ein, wenn wir den Muskel
dehnen.

Wenn wir den Muskel anspannen, atmen wir aus.
So können wir Atmung und Bewegung steuern.

Pilates ist ein Training mit einer grossen Wirkung:

- Wir stärken die Bauchmuskeln und Rückenmuskeln und den Beckenboden.
- Wir verbessern unsere Haltung.
- Wir spüren unseren Körper besser.
- Wir werden beweglicher.
- Wir bauen Stress ab.
- Pilates hilft bei Rücken-schmerzen.

WAS BRAUCHST DU FÜR DEN KURS?

Pilates ist für alle.

Für junge und alte Menschen.

Für sportliche Menschen und für Menschen,
die wenig Sport machen.



DATUM:

Der Kurs beginnt am:
15. September 2026
Der Kurs ist 8 Mal am Dienstag:
15. September, 22. September,
29. September, 6. Oktober,
27. Oktober, 3. November,
10. November, 17. November 2026

ZEIT:

19.15 bis 20.15 Uhr



ORT:

Active Pilates
Furka-strasse 32
3904 Naters



KURSGELD:

80 Franken
Solipreis: 160 Franken



ANMELDUNG:

bis 1. September 2026
Melde Dich bitte
auf dieser Internet-Seite an:
www.erwoplus.ch/kurse/
Oder per Telefon: 077 481 44 54



TEILNEHMENDE:

5 Personen
müssen sich anmelden.
Sonst findet der Kurs **nicht** statt.



WER LEITET DEN KURS:

Claudia Gundi-Eggel
Kursassistenz: Sandra Roth

Öffne Deine Türe zur digitalen Welt – Internet und Computer Grundkurs



Foto: Abhijit Bossotto

WAS LERNST DU IM KURS?

Die moderne Welt ist digital und vernetzt. Wir haben mit unserem Smartphone oder Computer jederzeit Zugriff auf das Internet. Das Internet ist wie eine grosse Bibliothek, die immer offen hat.

Mit unserem Smartphone und Computer können wir auch andere Dinge tun.

Zum Beispiel:

- Wir können mit Menschen auf der ganzen Welt reden.
- Wir können Fotos machen und die Fotos mit Freunden teilen.

Willst Du die Türe zur digitalen Welt öffnen? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Dich.

Im Kurs lernst Du:

- wie Du das Smartphone, das Tablet oder den Computer benutzt.
- wie Du im Internet Informationen suchst.
- wie Du E-Mails schreibst oder wie Du Video-Anrufe machst.
- wie Du die sozialen Medien nutzt. Zum Beispiel Facebook oder Instagram.
- wie Du online eine Reise planst.
- wie Du online ein Buch kaufst.

WAS BRAUCHST DU FÜR DEN KURS?

Der Kurs ist für alle. Du musst deshalb **nichts** Besonderes wissen oder können.



DATUM:

Der Kurs beginnt am:
23. September 2026
Der Kurs ist 6 Mal am Mittwoch:
23. September, 30. September,
7. Oktober, 28. Oktober,
4. November, 11. November 2026

ZEIT:

18 bis 20 Uhr



ORT:

Schulhaus OS Bammatta
Zimmer 304
Weingartenstrasse 11a
3904 Naters



KURSGELD:

120 Franken



ANMELDUNG:

bis 11. September 2026
Melde Dich bitte
auf dieser Internet-Seite an:
www.erwoplus.ch/kurse/
Oder per Telefon: 077 481 44 54



TEILNEHMENDE:

Höchstens 8 Personen
Mindestens 5 Personen
müssen sich anmelden.
Sonst findet der Kurs **nicht** statt.



WER LEITET DEN KURS:

Leander Eyer
Kursassistenz: Silvia Schnyder

Brot backen mit dem Profi



Foto: Anita Heinzmann

WAS LERNST DU IM KURS?

Wir backen zusammen Brot.

Dazu treffen wir uns auf dem Hof Schmeli.

Der Bauernhof ist oberhalb von Brig.

Er ist leider mit dem Rollstuhl nicht zugänglich.

Das machen wir:

- Wir feuern den Holzofen ein.
- Es ist ein besonderer Ofen.
- Der Ofen ist aus Lehm.
- Dann machen wir mehrerer Teige:
für Brot, für Zopf und für Schlangen·brot.

Das Schlangen·brot ist für unser Mittagessen.

Wir formen die Brote und backen sie im Ofen.

Ruedi Schärli gibt uns viele Tipps.

Ruedi ist Bäcker.

Wir lernen verschiedene Sorten Getreide kennen.

Wir lernen auch, was die Hefe im Teig macht.

Ruedi zeigt uns, was wir tun können,
damit es ein gutes Brot gibt.

Am Mittag backen wir das Schlangen·brot auf der
Glut im Holzofen.

Dazu grillieren wir Würste.

Am Nachmittag üben wir das Zopf·flechten.

Wir warten, bis die Brote und Zöpfe fertig sind.

Während wir warten, reden wir über Getreide.

WAS BRAUCHST DU FÜR DEN KURS?

Du backst gerne und bist gerne in der Küche

Du hast gerne Teig und Feuer.

Du hast Geduld, bis der Teig bereit ist.

Wenn du Hilfe brauchst, helfen wir dir gerne.

- Bitte bring eine Küchenschürze mit.
- Und ein Säckli für das Brot.

Du kannst das Brot nach Hause nehmen.

Der Kursort ist leider mit dem Rollstuhl nicht
zugänglich.



DATUM:

Der Kurs findet statt am:
Samstag, 26. September 2026

ZEIT:

10 bis 17 Uhr

ORT:



Hof Schmeli
Termerweg 149
3900 Brig



KURSGELD:

25 Franken (inkl. Mittagessen,
ein Brot und Rezepte)

Solipreis: 50 Franken

Solipreis bedeutet:

Der Kurs kostet eigentlich
mehr pro Person.

Aber alle sollen den Kurs
machen können.

Du kannst darum

den Solipreis bezahlen.

Damit unterstützt Du
andere Teilnehmende.



ANMELDUNG:

bis 10. September 2026

Melde Dich bitte

auf dieser Internet-Seite an:

www.erwoplus.ch/kurse/

Oder per Telefon: 077 481 44 54



TEILNEHMENDE:

Höchstens 10 Personen

Mindestens 6 Personen

müssen sich anmelden.

Sonst findet der Kurs **nicht** statt.



WER LEITET DEN KURS:

Ruedi Schärli

Kursassistenz:

Christoph Schärli

Bildhauen im Kleinformat



Foto: Abhijit Bossotto

Foto: Abhijit Bossotto

ERWACHSENENBILDUNG NATERS

WAS LERNST DU IM KURS?

Wir arbeiten mit Stein.

Es ist ein spezieller Stein: Speckstein.

Das Fachwort für Speckstein ist: Steatit.

Wir können Speckstein gut mit Werkzeugen bearbeiten.

Wir arbeiten mit Steinen,

die so gross sind wie unsere Hand.

Wir bearbeiten den Stein mit Schleifpapier und mit Raspeln.

Eine Raspel ist eine Art Feile.

Wir schleifen und raspeln.

So entsteht eine Skulptur.

Jede Skulptur wird anders sein.

Das ist spannend.

Das Arbeiten mit dem Stein ist fast wie eine Meditation.

Wir entspannen uns.

Und wir fühlen eine grosse Ruhe in uns drin.

WAS BRAUCHST DU FÜR DEN KURS?

Der Kurs ist für alle.

Du arbeitest gerne mit den Händen.



DATUM:

Der Kurs beginnt am:

1. Oktober 2026

Der Kurs ist 5 Mal am
Donnerstag:

1. Oktober, 8. Oktober,
29. Oktober, 5. November,
12. November 2026

ZEIT:

18 bis 20 Uhr



ORT:

Schulhaus Turmmatta
Werkraum EG
Schulhausstrasse 8
3904 Naters



KURSGELD:

100 Franken inkl. Material



ANMELDUNG:

bis 18. September 2026

Melde Dich bitte

auf dieser Internet-Seite an:

www.erwoplus.ch/kurse/

Oder per Telefon: 077 481 44 54



TEILNEHMENDE:

Höchstens 5 Personen

Mindestens 5 Personen

müssen sich anmelden.

Sonst findet der Kurs **nicht** statt.



WER LEITET DEN KURS:

Klara Ittig

Kursassistentz:

Rosmarie Albrecht

Upcycling-Nähkurs: aus Alt mach Neu



Foto: Melanie Ammann

WAS LERNST DU IM KURS?

Wir nähen im Kurs einen Advents-kalender.

Der Kurs ist ein Upcycling-Nähkurs.

Upcycling ist ein englisches Wort.

Es besteht aus 2 Wörtern: «up» und «Recycling».

«Up» bedeutet: nach oben.

«Recycling» bedeutet: noch einmal benutzen.

Beim «Upcycling» macht man aus etwas Altem etwas Neues.

Dazu nutzt man Dinge, die sonst im Abfall landen.

Wir nutzen Stoffreste.

Daraus nähen wir 24 Säckchen für den Advents-kalender.

In jedes Säckchen stecken wir eine Nachricht mit lieben Worten.

Du kannst die Nachrichten selbst schreiben.

Oder du wählst eine ausgedruckte Nachricht aus.

Du kannst auch einen Advents-kalender ohne Säckchen nähen.

Oder du nähst eine schöne Advents-karte.

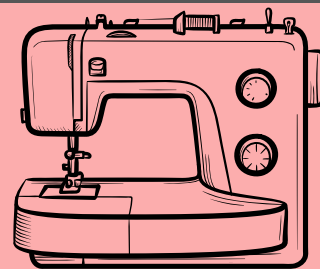
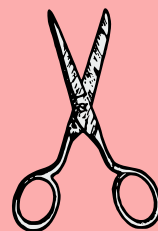
In diesem Kurs zeige ich dir,

- wie du einen Stoff richtig zuschneidest.
- wie du die Nähmaschine zum Nähen einstellst.
- wie du eine gerade Naht und einen Saum nähst.
- wie du ein einfaches Säckchen nähst.
- wie du aus Stoffresten eine Advents karte nähst.

WAS BRAUCHST DU FÜR DEN KURS?

Du möchtest etwas Neues ausprobieren.

Du hast Freude am Nähen.



DATUM:

Der Kurs beginnt am:

3. November 2026

Der Kurs ist 3 Mal am Dienstag:

3. November, 10. November,
17. November 2026

ZEIT:

17:30 bis 19:30 Uhr



ORT:

Schulhaus OS Bammatta

Zimmer 120

Weingarten-strasse 11a

3904 Naters



KURSGELD:

60 Franken

Das Material ist im Kursgeld dabei.



ANMELDUNG:

bis 20. Oktober 2026

Melde Dich bitte

auf dieser Internet-Seite an:

www.erwoplus.ch/kurse/

Oder per Telefon: 077 481 44 54



TEILNEHMENDE:

Höchstens 10 Personen

Mindestens 5 Personen

müssen sich anmelden.

Sonst findet der Kurs **nicht** statt.



WER LEITET DEN KURS:

Melanie Ammann

Kursassistentz: Sandra Roth

Selbstfürsorge und Community Fürsorge – Online Workshop



Foto: Anna Spindelndreier/BMAS

INKLUSIVE ACHTSAMKEIT

WAS LERNST DU IM KURS?

Im Alltag ist es oft hektisch.

Vielleicht müssen wir viele Dinge auf einmal tun.

Oder wir spüren: Ich habe **keine** Energie mehr.

Selbst-fürsorge ist deshalb wichtig.

Selbst-fürsorge bedeutet.

- Ich nehme mir Zeit für mich selbst.
- Ich lerne meine Bedürfnisse besser kennen.
- Ich achte auf meine Gesundheit.
- Ich übernehme Verantwortung,
- damit ich glücklich bin.
- Und damit ich mich wohlfühle.

Möchtest Du wissen:

- Wie kann ich im Alltag gut zu mir sein?
- Wie kann ich gut mit anderen Menschen umgehen?

Im Kurs lernen wir mehr über Selbst-fürsorge.

Und wir lernen,

wie mehr Selbst-fürsorge

zu mehr Community-Fürsorge führt.

Community ist Englisch und bedeutet: Gemeinschaft.

Community-Fürsorge bedeutet also,

aufeinander achten und einander unterstützen.

WAS BRAUCHST DU FÜR DEN KURS?

Du redest gerne über Deine Erfahrungen.

Du fühlst Dich wohl in einer Gruppe.

Du brauchst einen Laptop,

Computer oder ein Handy.

Du brauchst Zoom.



DATUM:

Der Kurs findet statt am:
Montag, 9. November 2026

ZEIT:

18 bis 20 Uhr



ORT: ONLINE

Der Kurs ist online via Zoom.
Den Link erhältst du einen Tag vor dem Workshop



KURSGELD:

ERWOplus bezahlt diesen Kurs



ANMELDUNG:

Melde dich entweder per Mail bei ERWOplus info@erwoplus.ch oder bei Mechthild von Inklusive Achtsamkeit mk@inklusiveAchtsamkeit.de an.



TEILNEHMENDE:

Höchstens 10 Personen.
Mindestens 4 Personen müssen sich anmelden.
Sonst findet der Kurs **nicht** statt.



WER LEITET DEN KURS:

Mechthild Kreuser aus Köln

Meine Stärken, meine Träume



Foto: Abhijit Bossotto

WAS LERNST DU IM KURS?

Im Kurs geht es um deine innere Kraft.
Und um das, was du gut kannst:
deine Stärken.

Wir fragen:

- Was macht dich als Person aus?
- Was gibt dir Kraft?

Gemeinsam in der Gruppe reden wir über:

- Welche Stärken hast du?
- Wozu kannst du deine Stärken nutzen?

Wir entwickeln dann Ideen:

für kleine Träume und für grosse Träume.

Kennst du deine Stärken?

Und deine innere Kraft?

Dann kannst du sie im Alltag nutzen.

Das macht dich stärker.

Und du hast mehr Selbstvertrauen.

Dann siehst du vielleicht neue Ziele,

die du erreichen willst.

WAS BRAUCHST DU FÜR DEN KURS?

Du bist offen.

Du magst etwas von Dir erzählen.

Du magst andere in der Gruppe unterstützen.

Und Du magst,

wenn andere in der Gruppe Dich unterstützen.



DATUM:

Der Kurs ist 2 Mal am Samstag:
14. November 2026
28. November 2026

ZEIT:

14 bis 17 Uhr



ORT:

Schulhaus Sand Nord
Sitzungszimmer EG
3930, Visp



KURSGELD:

60 Franken



ANMELDUNG:

bis 27. Oktober 2026
Melde Dich bitte
auf dieser Internet-Seite an:
www.erwoplus.ch/kurse/
Oder per Telefon: 077 481 44 54



TEILNEHMENDE:

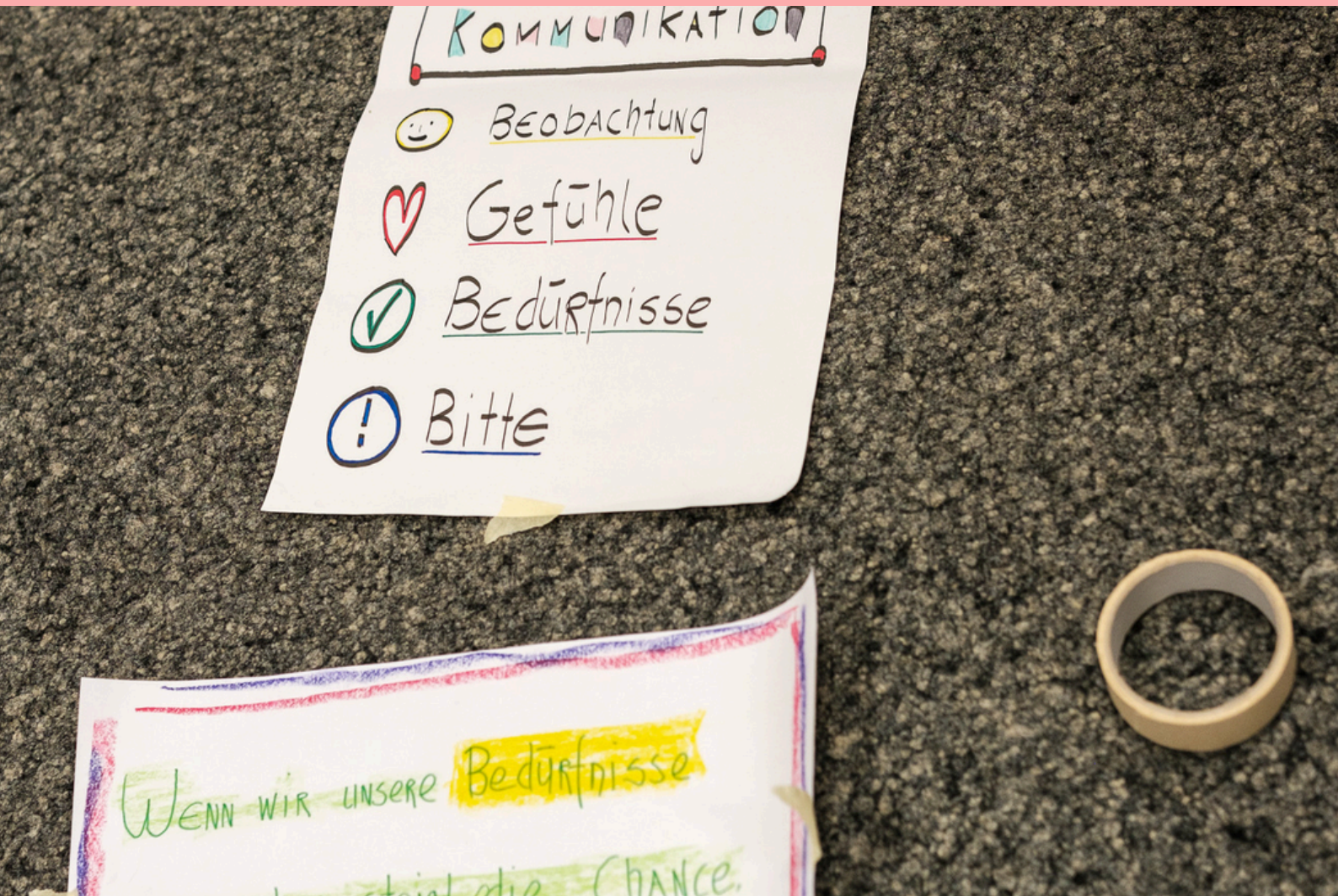
Höchstens 10 Personen
Mindestens 6 Personen
müssen sich anmelden.
Sonst findet der Kurs **nicht** statt.



WER LEITET DEN KURS:

Anita Heinzmann
Kursassistentz:
Margrit Arnold-Klein

Die Giraffe und der Wolf – einfühlsames Kommunizieren



ERWACHSENENBILDUNG VISP

WAS LERNST DU IM KURS?

Manchmal ärgern wir uns über eine andere Person.

Manchmal haben wir eine andere Meinung.

Dann reden wir vielleicht sehr laut.

Und manchmal haben wir Streit mit jemandem.

Wir erleben solche Situationen immer wieder im Alltag.

Zum Beispiel in einer Partnerschaft.

Oder am Arbeitsplatz.

Oder mit einem Freund oder einer Freundin.

Oft können wir solche Situationen vermeiden.

Wie geht das?

Wir müssen einander besser zuhören.

Und wir müssen klarer sagen, was wir meinen.

Im Kurs lernen wir verschiedene Methoden,
damit wir einander besser verstehen.

Wir versuchen,

die Gefühle von anderen besser zu erkennen.

Und wir lernen,

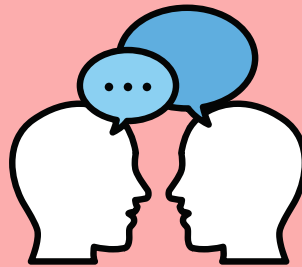
wie wir gut auf die Gefühle reagieren können.

WAS BRAUCHST DU FÜR DEN KURS?

Du sprichst gerne über deine Erfahrungen.

Du fühlst Dich wohl in einer kleinen Gruppe.

Du möchtest lernen, andere besser zu verstehen.



DATUM:

Der Kurs beginnt am:

25. Februar 2027

Der Kurs ist 3 Mal am Donnerstag:

25. Februar, 4. März,

11. März 2027

ZEIT:

18 bis 20 Uhr



ORT:

Schulhaus Sand Nord

Sitzungszimmer EG

3930, Visp



KURSGELD:

60 Franken



ANMELDUNG:

bis 4. Februar 2027

Melde Dich bitte

auf dieser Internet-Seite an:

www.erwoplus.ch/kurse/

Oder per Telefon: 077 481 44 54



TEILNEHMENDE:

Höchstens 8 Personen

Mindestens 5 Personen

müssen sich anmelden.

Sonst findet der Kurs **nicht** statt.



WER LEITET DEN KURS:

Valentin Stucky

Katja Imoberdorf

Das Leben – eine Reise

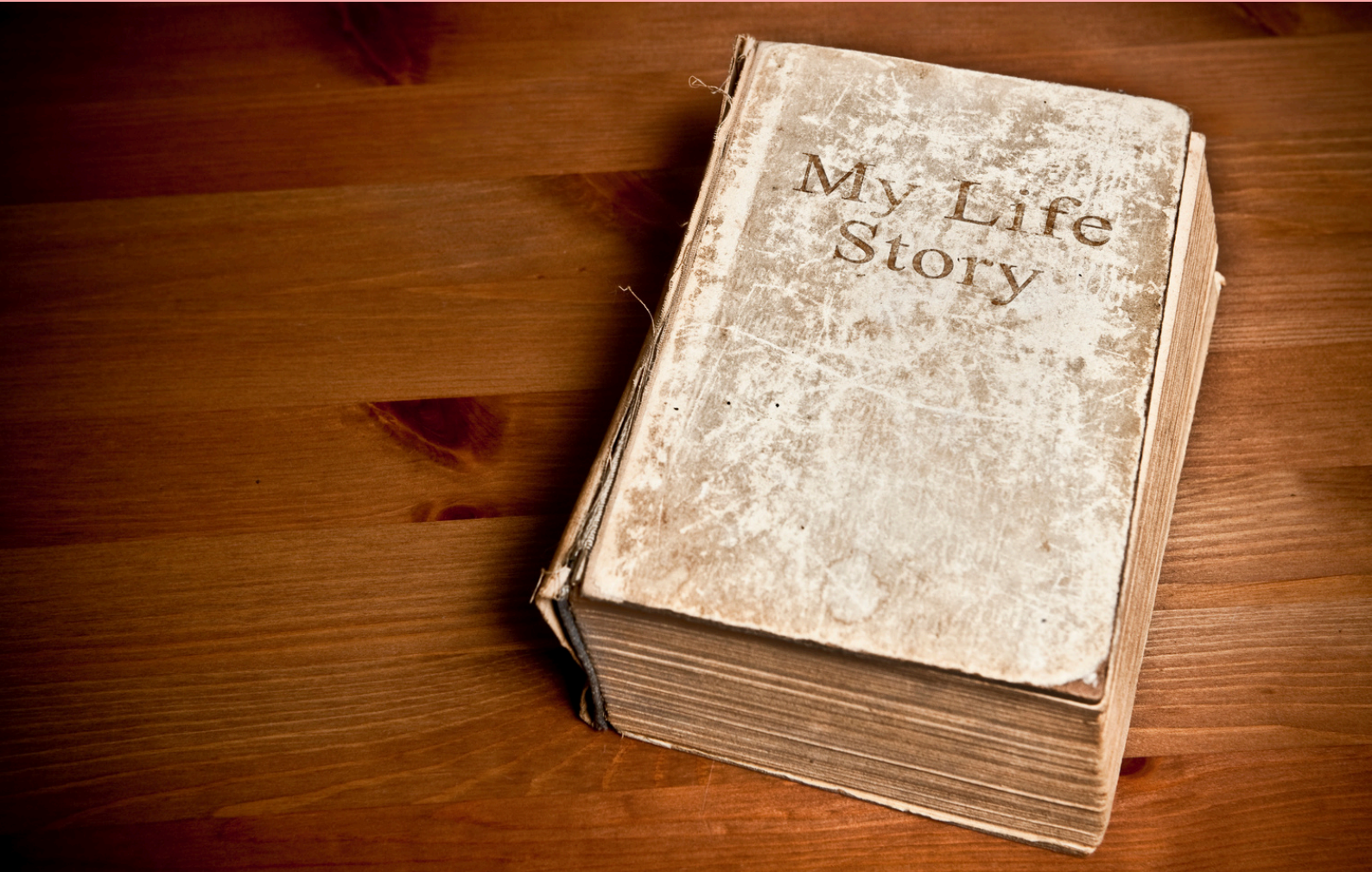


Foto: Canva



WAS LERNST DU IM KURS?

Wir wollen im Kurs Erinnerungen und Erlebnisse teilen.

Wir erzählen einander, an was wir uns erinnern. Zum Beispiel, als wir ein Kind waren.

Wir fragen uns:

- Welche Bilder habe ich von meiner Kindheit im Kopf?
- An was erinnere ich mich immer noch?

Das können viele Dinge sein.

Zum Beispiel ein Ausflug mit den Eltern. Oder ein typischer Geruch im Haus der Grosseltern.

Im Leben gibt es immer wieder wichtige Situationen.

Zum Beispiel, wenn wir etwas Neues beginnen. Oder vielleicht war eine Situation sehr schwierig.

Wir fragen uns:

- Welche wichtigen Situationen gibt es in meinem Leben?
- Wie habe ich die Situation gemeistert?

Bestimmt hast du viele verschiedene Dinge erlebt. Welches Erlebnis ist das Wichtigste für dich?

Die Erinnerungen und Erlebnisse sind Lebens-geschichten.

Alleine oder in der Gruppe denken wir über unsere Lebens-geschichten nach.

WAS BRAUCHST DU FÜR DEN KURS?

Bring ein Kinderfoto von dir mit, das dir gut gefällt.

Du teilst gerne Erlebnisse und Erfahrungen.



DATUM:

Der Kurs beginnt am:
Dienstag, 9. März 2027

Der Kurs findet 3 Mal
statt am Dienstag:
9. März, 16. März,
23. März 2027

ZEIT:

18 bis 20 Uhr



ORT:

Schulhaus Ornavasso
Medienraum
Schulhaus·strasse 6
3904 Naters



KURSGELD:

60 Franken



ANMELDUNG:

bis 19. Februar 2027

Melde Dich bitte

auf dieser Internet-Seite an:

www.erwoplus.ch/kurse/

Oder per Telefon: 077 481 44 54



TEILNEHMENDE:

Höchstens 10 Personen

Mindestens 6 Personen

müssen sich anmelden.

Sonst findet der Kurs **nicht** statt.



WER LEITET DEN KURS:

Eva Maria Imboden

Lucie Kniel-Fux

Yoga für ALLE



Foto: Céline Ribordy

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.

Und wir machen die Übungen langsam.

Die Yoga-Übungen stärken unseren Körper.

So bleiben wir beweglich.

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 Kleidung
- Yogamatte
- Decke



DATUM:

Der Kurs beginnt am:

10. März 2027

Der Kurs ist 6 Mal am Mittwoch:

10. März, 17. März, 24. März,
31. März, 7. April, 14. April 2027

ZEIT:

18 bis 19 Uhr



ORT:

Zentrum Missione
Saal Blatten
3904 Naters



KURSGELD:

60 Franken



ANMELDUNG:

bis 19. Februar 2027

Melde Dich bitte

auf dieser Internet-Seite an:

www.erwoplus.ch/kurse/

Oder per Telefon: 077 481 44 54



TEILNEHMENDE:

Höchstens 10 Personen.

Mindestens 6 Personen
müssen sich anmelden.

Sonst findet der Kurs **nicht** statt.



WER LEITET DEN KURS:

Stefanie Ammann

Kursassistentz: Carole Karlen

Kosmetik-Workshop



Foto: Canva

WAS LERNST DU IM KURS?

Es gibt verschiedene Haut-Typen.

Wir finden heraus:

- Welchen Haut-Typ hast du?
- Welcher Haut-Typ braucht welche Pflege?

Ich gebe dir Tipps zum Reinigen der Haut und zum Sonnenschutz.

Ich zeige dir verschiedene Hautpflege-Produkte.

Zum Beispiel Peelings und Masken.

Peeling ist Englisch und bedeutet: schälen.

Mit einem Peeling entfernen wir abgestorbene Haut-Schüppchen.

Eine Maske ist eine Art Creme.

Man trägt sie auf und lässt sie einwirken.

Im Kurs machen wir ein Peeling.

Du kannst das Peeling dann gleich ausprobieren.

Wir lernen auch ein einfaches Tages-Make-up für den Sommer.

So erhält deine Haut einen natürlichen und frischen Glanz.

Und wir pflegen unsere Hände.

Ich zeige dir eine Hand-Massage.

Wir feilen unsere Fingernägel.

Wer mag, kann danach Nagellack auftragen.

WAS BRAUCHST DU FÜR DEN KURS?

Du möchtest mehr wissen über Haut-Pflege.



DATUM:

Der Kurs findet statt am:
Samstag, 13. März 2027



ZEIT:

9 bis 12 Uhr



ORT:

Schulhaus Sand Nord
Sitzungszimmer EG
3930, Visp



KURSGELD:

30 Franken



ANMELDUNG:

bis 23. Februar 2027
Melde Dich bitte
auf dieser Internet-Seite an:
www.erwoplus.ch/kurse/
Oder per Telefon: 077 481 44 54



TEILNEHMENDE:

Höchstens 8 Personen.
Mindestens 5 Personen
müssen sich anmelden.
Sonst findet der Kurs **nicht** statt.



WER LEITET DEN KURS:

Nadia Blatter
Kursassistentin:
Lucie Kniel-Fux

Tanz und Choreografie inklusiv



Foto: Abhijit Bossotto

ARTICHOCH TANZATELIER BRIG

WAS LERNST DU IM KURS?

Wir tanzen zusammen.

Spüre beim Tanz,

- was du gut kannst.
- was du alles mit Tanzen sagen kannst.

Wir machen daraus eine Choreografie.

Eine Choreografie ist wie eine Geschichte.

Wir erzählen die Geschichte mit Tanz-bewegungen.

Am Kurs machen wir unsere eigene Choreografie.

Der Tanzkurs findet bei der Compagnie TanzGas statt.

Compagnie TanzGas ist eine inklusive Tanzgruppe.

Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen tanzen zusammen.

Und sie machen Tanztheater.

Die Compagnie TanzGas tritt regelmässig auf der Bühne auf.

Die Gruppe will mit dem Tanzen Begegnungen möglich machen.

Für mehr Inklusion.

WAS BRAUCHST DU FÜR DEN KURS?

Du tanzt gerne mit anderen Menschen zusammen.

Du solltest an allen 3 Abenden dabei sein.



DATUM:

Der Kurs beginnt am:
Mittwoch, 13. April 2027

Der Kurs ist 3 Mal am Dienstag:
13. April, 20. April, 27. April 2027

ZEIT:

18 bis 19 Uhr



ORT:

Artichoc Tanzatelier
iischi Arena
Oberer Saltinadamm 84
3902 Brig-Glis



KURSGELD:

Studierende und
Personen mit einer IV-Rente
oder einer AHV-Rente:
40 Franken
Alle anderen Personen:
60 Franken



ANMELDUNG:

Per E-Mail an info@artichoc-tanzatelier.ch
oder per Telefon: 079 288 58 64
oder auf www.erwoplus.ch/kurse

Das ist wichtig:

Du musst zuerst das Geld
für den Kurs einzahlen.
Erst dann ist die Anmeldung gültig.



TEILNEHMENDE:

Mindestens 10 Personen
müssen sich anmelden.
Sonst findet der Kurs **nicht** statt.



WER LEITET DEN KURS:

Melanie Ammann
Kursassistentz: Carole Karlen

Handy, Games und Social Media – so geht's !



Foto: Canva

WAS LERNST DU IM KURS?

Ein Handy ist nützlich im Alltag.

Games machen Spass.

Und soziale Medien wie Facebook und Instagram sind interessant.

Wir verbringen viel Zeit damit.

Manchmal ist es zu viel Zeit.

Vielleicht denkst du:

Ich kann **nicht** ohne mein Handy sein.

Das ist schlecht für die Gesundheit.

Darum ist wichtig:

Wir alle lernen, wie wir gut umgehen können mit dem Handy, Games und den sozialen Medien.

Zum Beispiel

- auch einmal eine Pause machen.
- nicht alles glauben, was im Internet steht.

DAS LERNST DU IM KURS:

- Ich kenne verschiedene soziale Medien und Games.
- Ich weiss, was soziale Medien und Games mit mir machen.
- Ich weiss, wie ich das Handy, Games und soziale Medien gut nutze.
- Ich nutze mein Handy gut im Alltag.
- Ich weiss, was ich tun kann, wenn ich zu lange am Handy bin.
Oder am Gamen oder in den sozialen Medien.



DATUM:

Der Kurs beginnt am:
Samstag, 17. April 2027
Der Kurs ist 2 Mal am Samstag:
17. April, 22. Mai 2027

ZEIT:

9.00 bis 11.30 Uhr



ORT:

astBeratung
Sustenstrasse 5
3952 Susten



KURSGELD:

Personen mit einer IV-Rente oder einer AHV-Rente:
50 Franken
Alle anderen Personen:
100 Franken
Das Kurs-material und etwas Kleines zu essen und trinken sind im Kursgeld dabei.



ANMELDUNG:

Per E-Mail an
tanja.zuber@astberatung.ch
oder per Telefon: 076 431 66 83



TEILNEHMENDE:

Höchstens 10 Personen.
Mindestens 5 Personen müssen sich anmelden.
Sonst findet der Kurs **nicht** statt.



WER LEITET DEN KURS:

Tanja Zuber
Kursassistentz:
Stefanie Loretan

Ein Tag im Garten



Foto: Anita Heinzmann

WAS LERNST DU IM KURS?

Wir wollen zusammen herausfinden:

Wie gehören die Dinge im Garten zusammen?

Dazu gehen wir in den Garten vom Schlosshotel Leuk.

Wir schauen dort:

- Was passiert alles im Garten?
- Was wächst und lebt im Garten?
- Was braucht es, damit Pflanzen gut wachsen?

Wir machen zusammen ein Kistchen aus Holz.

Dann bereiten wir das Kistchen vor.

Damit wir Blumen in das Kistchen pflanzen können.

Alle machen ein eigenes Kistchen.

Jede und jeder wählt, was ins Kistchen kommt.

Alle sind für ihr Kistchen selbst verantwortlich.

Du lernst deshalb,

wie du dein Kistchen pflegst.

WAS BRAUCHST DU FÜR DEN KURS?

Du interessierst Dich für den Garten.

Du hast gerne Blumen.

Du arbeitest gerne mit Deinen Händen.

Es kann Dir auch jemand

bei der Gartenarbeit helfen.

Der Garten ist leider mit dem Rollstuhl nicht zugänglich.



DATUM:

Der Kurs findet statt am:
Samstag, 24. April 2027

ZEIT:

9.30 bis 16 Uhr



ORT:

Schlosshotel Leuk
Leukerstrasse 14
3953 Leuk-Stadt



KURSGELD:

25 Franken (mit Mittagessen)
Solipreis: 50 Franken

Solipreis bedeutet:

Der Kurs kostet eigentlich
mehr pro Person.

Aber alle sollen den Kurs
machen können.

Du kannst darum

den Solipreis bezahlen.

Damit unterstützt Du
andere Teilnehmende.



ANMELDUNG:

bis 5. April 2027

Melde Dich bitte

auf dieser Internet-Seite an:

www.erwoplus.ch/kurse/

Oder per Telefon: 077 481 44 54



TEILNEHMENDE:

Höchstens 10 Personen

Mindestens 6 Personen

müssen sich anmelden.

Sonst findet der Kurs **nicht** statt.



WER LEITET DEN KURS:

Mario Martig

Sven Lötscher

Musikerlebnis für ALLE



Foto: Ephraim Salzmann



WAS LERNST DU IM KURS?

Wir machen gemeinsam Musik.
Wir spielen auf Trommeln.
Und wir spielen auf einfachen Instrumenten.
Die Instrumente kommen aus vielen Ländern.
Das Trommeln macht Spass.
Du spürst die Kraft der Trommel.
Wir trommeln zusammen.
Du findest deinen eigenen Rhythmus.
Du spürst, wie viel Musik in dir ist.

WAS BRAUCHST DU FÜR DEN KURS?

Der Musikabend ist für alle.
Du musst **kein** Instrument spielen können.

Der Kursort ist leider mit dem Rollstuhl nicht zugänglich.



DATUM:

Der Kurs beginnt am:
11. Mai 2027
Der Kurs ist 4 Mal am Dienstag:
11. Mai, 18. Mai, 25. Mai,
1. Juni 2027

ZEIT:

19 bis 20 Uhr



ORT:

Spielraum von
Ephraim Salzmänn
Kiesweg 8
3904 Naters



KURSGELD:

40 Franken



ANMELDUNG:

bis 30. April 2027
Melde Dich bitte
auf dieser Internet-Seite an:
www.erwoplus.ch/kurse/
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:

Ephraim Salzmänn
Kursassistentin: Sandra Zentriegen

Outdoor-Yoga



Foto: Abhijit Bossotto

SUNSHINE YOGA BY ALENA

WAS LERNST DU IM KURS?

Yoga tut uns allen gut.

Alle Menschen können Yoga machen.

Mit Yoga können wir uns:

- vom Alltag erholen,
- entspannen,
- auf uns selbst konzentrieren.

Der Kurs findet im Frühling draussen statt:

im Garten vom Schlosshotel in Leuk.

Wir sind unter den Bäumen im Schatten.

Wir hören die Vögel zwitschern.

Die Stimmung ist deshalb ganz besonders.

Wir machen einfache Yoga-Übungen.

Und wir machen die Übungen langsam.

Das Atmen ist beim Yoga sehr wichtig.

Wir machen deshalb Atem-Übungen.

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 Kleidung
- Yogamatte
- Decke

Der Garten ist leider mit dem Rollstuhl nicht zugänglich.



DATUM:

Der Kurs beginnt am:

25. Mai 2027

Der Kurs ist 3 Mal am Dienstag:

25. Mai, 8. Juni, 22. Juni 2027

ZEIT:

18 bis 19 Uhr



ORT:

Im Garten des
Schlosshotel Leuk
Leukerstrasse 14
3953 Leuk-Stadt



KURSGELD:

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

30 Franken

Alle anderen Personen:

60 Franken



ANMELDUNG:

bis 4. Mai 2027

Melde Dich bitte an bei:
alenas.yoga@gmail.com
oder bei:

www.erwoplus.ch/kurse/

Oder per Telefon: 077 481 44 54



TEILNEHMENDE:

Höchstens 8 Personen.

Mindestens 5 Personen
müssen sich anmelden.

Sonst findet der Kurs **nicht** statt.



WER LEITET DEN KURS:

Alena Schnyder

Kursassistenz: Annina Jenelten

Der Verein ERWO+



ERWO ist die Abkürzung für:
Erwachsenen·bildung Oberwallis.
Das Plus-Zeichen + gehört zum Logo.
Damit wollen wir sagen:
Unsere Bildungs·kurse sind mehr als nur Bildung.
Unsere Bildungs·kurse haben ein besonderes Plus.
Das Plus ist das inklusive Lernen.

Beim inklusiven Lernen lernen alle etwas voneinander:

- die Teilnehmenden lernen von den Kursleitungen
- die Kursleitungen lernen von den Teilnehmenden
- Menschen mit Behinderung lernen von Menschen ohne Behinderung
- Menschen ohne Behinderung lernen von Menschen mit Behinderung.

Die Vielfalt in der Gruppe hat für alle Vorteile.

**Schau dir unseren
Erklärfilm an :**

Öffne die Kamera App
deines Handys und
scanne den Code



Bildungs·anbieter

