

Kursbuch Leichter-Lernen-Kurse Herbst 2026 und Frühjahr 2027 von
Erwachsenenbildung Oberwallis Plus (ERWOplus)

Inhaltsverzeichnis

Kursbuch Leichter-Lernen-Kurse Herbst 2026 und Frühjahr 2027 von Erwachsenenbildung Oberwallis Plus (ERWOplus)	1
<i>Leichter-Lernen-Kurse im Oberwallis</i>	6
<i>Unterstützung</i>	6
<i>Was sind Leichter-Lernen-Kurse?</i>	6
<i>LEA Leseclub</i>	7
Was lernst du im Kurs?	7
Was brauchst du für den Kurs?.....	7
Wer leitet den Kurs?.....	7
Daten	7
Zeit.....	7
Ort.....	7
Kosten.....	7
Anmeldung	7
Teilnehmende	8
<i>Qigong für alle</i>	9
Was lernst Du im Kurs?.....	9
Was brauchst Du für den Kurs?.....	9
Wer leitet den Kurs?.....	9
Daten	9
Zeit.....	9
Ort.....	9
Kosten.....	9
Anmeldung	10
Teilnehmende	10
<i>Pilates</i>	11
Was lernst du im Kurs?	11
Was brauchst du für den Kurs?.....	11
Wer leitet den Kurs?	11
Daten	11
Zeit.....	11
Ort.....	11
Kosten.....	11
Anmeldung	12
Teilnehmende	12
<i>Öffne die Türe zur digitalen Welt – Internet- und Computergrundkurs</i>	13
Was lernst du im Kurs?	13
Was brauchst du für den Kurs?.....	13
Wer leitet den Kurs?.....	13
Daten	13
Zeit.....	13
Ort.....	14
Kosten.....	14
Anmeldung	14
Teilnehmende	14
<i>Brot backen mit dem Profi</i>	15
Was lernst Du im Kurs?.....	15
Was brauchst Du für den Kurs?	15
Wer leitet den Kurs?	16
Daten	16
Zeit.....	16
Ort.....	16
Kosten.....	16
Anmeldung	16
Teilnehmende	16

<i>Bildhauen im Kleinformat</i>	17
Was lernst Du im Kurs?.....	17
Was brauchst Du für den Kurs?	17
Wer leitet den Kurs?	17
Daten	17
Zeit.....	17
Ort.....	17
Kosten.....	17
Anmeldung	17
Teilnehmende	18
<i>Upcycling-Nähkurs: Aus Alt mach Neu</i>	19
Was lernst Du im Kurs?.....	19
Was brauchst Du für den Kurs?	19
Wer leitet den Kurs?	19
Daten	19
Zeit.....	19
Ort.....	19
Kosten.....	19
Anmeldung	20
Teilnehmende	20
<i>Selbstfürsorge und Community Fürsorge: Online Workshop</i>	21
Was lernst Du im Kurs?.....	21
Was brauchst Du für den Kurs?	21
Wer leitet den Kurs?	21
Daten	21
Zeit.....	21
Ort.....	22
Kosten.....	22
Anmeldung	22
Teilnehmende	22
<i>Meine Stärken, meine Träume</i>	23
Was lernst Du im Kurs?.....	23
Was brauchst Du für den Kurs?	23
Wer leitet den Kurs?	23
Daten	23
Zeit.....	23
Ort.....	23
Kosten.....	23
Anmeldung	23
Teilnehmende	24
<i>Die Giraffe und der Wolf – einfühlsames Kommunizieren</i>	25
Was lernst Du im Kurs?.....	25
Wer leitet den Kurs?	25
Daten	25
Zeit.....	25
Ort.....	25
Kosten.....	25
Anmeldung	25
Teilnehmende	26
<i>Das Leben – eine Reise</i>	27
Was lernst Du im Kurs?.....	27
Was brauchst Du für den Kurs?	27
Wer leitet den Kurs?	27
Daten	27
Zeit.....	27
Ort.....	28
Kosten.....	28
Anmeldung	28
Teilnehmende	28

<i>Yoga für ALLE</i>	29
Was lernst Du im Kurs?.....	29
Was brauchst Du für den Kurs?.....	29
Wer leitet den Kurs?.....	29
Daten	29
Zeit.....	29
Ort.....	29
Kosten.....	29
Anmeldung	30
Teilnehmende	30
<i>Kosmetik-Workshop</i>	31
Was lernst Du im Kurs?.....	31
Wer leitet den Kurs?.....	31
Daten	31
Zeit.....	31
Ort.....	31
Kosten.....	32
Anmeldung	32
Teilnehmende	32
<i>Tanz und Choreographie inklusiv</i>	33
Was lernst Du im Kurs?.....	33
Was brauchst Du für den Kurs?.....	33
Wer leitet den Kurs?.....	33
Daten	33
Zeit.....	33
Ort.....	33
Kosten.....	33
Anmeldung	34
Teilnehmende	34
<i>Handy, Games und Social Media – so geht's!</i>	35
Was lernst Du im Kurs?.....	35
Das lernst du im Kurs:	35
Wer leitet den Kurs?.....	35
Daten	35
Zeit.....	35
Ort.....	35
Kosten.....	36
Anmeldung	36
Teilnehmende	36
<i>Ein Tag im Garten</i>	37
Was lernst Du im Kurs?.....	37
Was brauchst Du für den Kurs?.....	37
Wer leitet den Kurs?.....	37
Datum	37
Zeit.....	37
Ort.....	37
Kosten.....	38
Anmeldung	38
Teilnehmende	38
<i>Musikerlebnis für ALLE</i>	39
Was lernst Du im Kurs?.....	39
Was brauchst Du für den Kurs?.....	39
Wer leitet den Kurs?.....	39
Daten	39
Zeit.....	39
Ort.....	39
Kosten.....	39
Anmeldung	39
Teilnehmende	39

<i>Outdoor-Yoga</i>	40
Was lernst Du im Kurs?.....	40
Was brauchst Du für den Kurs?.....	40
Wer leitet den Kurs?.....	40
Daten	40
Zeit.....	40
Ort.....	40
Kosten.....	41
Anmeldung.....	41
Teilnehmende	41

Leichter-Lernen-Kurse im Oberwallis

ERWOplus organisiert gemeinsam mit Partner:innen Erwachsenenbildungskurse im Naters, Brig, Visp, Susten und Leuk. Du findest die Kurse in dieser Broschüre. Wenn du keine Unterstützung brauchst: Melde dich direkt bei den Kursanbietern 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 oder per Telefon: 077 481 44 54 (mittwochs erreichbar).

Was sind Leichter-Lernen-Kurse?

Was ist an 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 Behinderungen.
- 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.

Und nun folgen die Kursangebote.

LEA Leseclub

Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit der Mediathek Wallis, Brig, statt.

Was lernst du im Kurs?

LEA heisst Lesen Einmal Anders! 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.

Wer leitet den Kurs?

Claudine Studer leitet den Kurs. Lotti Studer ist Kursassistentin.

Daten

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 und am 8. Juni 2027.

Zeit

16.45 Uhr – 17.45 Uhr

Ort

Café Weri, Mediathek Wallis – Brig, Schlossstrasse 30, 3900 Brig

Kosten

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. Sonst findet der Kurs nicht statt.

Qigong für alle

Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit der Erwachsenenbildung Naters statt.

Was lernst Du im Kurs?

Qigong ist Chinesisch. Wir sprechen das so aus: Tschigong. Qi bedeutet: Lebensenergie. Gong bedeutet: Übung. Qigong sind Übungen für unsere Lebensenergie. 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 fließend. 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

Wer leitet den Kurs?

Den Kurs leitet Sonja Walpen. Isabell Müller ist Kursassistentin.

Daten

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 Uhr – 19 Uhr

Ort

Zentrum Missione, Saal Geimen, 3904 Naters

Kosten

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.

Pilates

Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit Active Pilates statt.

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 Rückenschmerzen.

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.

Wer leitet den Kurs?

Claudia Gundi-Eggel leitet den Kurs. Sandra Roth ist Kursassistentin.

Daten

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

Zeit

19.15 Uhr – 20.15 Uhr

Ort

Active Pilates, Furkastrasse 32, 3904 Naters

Kosten

80 Franken. Solidaritätspreis: 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

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

Öffne die Türe zur digitalen Welt – Internet- und Computergrundkurs

Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit der Erwachsenenbildung Naters statt.

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.

Wer leitet den Kurs?

Leander Eyer leitet den Kurs. Silvia Schnyder ist Kursassistentin.

Daten

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 Uhr – 20 Uhr

Ort

Schulhaus OS Bammatta, Zimmer 304, Weingartenstrasse 11a, 3904 Naters

Kosten

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.

Brot backen mit dem Profi

Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit Ruedis Backatelier statt.

Was lernst Du im Kurs?

Wir backen zusammen Brot. Dazu treffen wir uns auf dem Hof Schmeli. Der Bauernhof ist oberhalb von Brig.

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 Schlangenbrot. Das Schlangenbrot 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 Schlangenbrot auf der Glut im Holzofen. Dazu grillieren wir Würste. Am Nachmittag üben wir das Zopfflechten. Wir warten, bis die Brote und Zöpfe fertig sind. Während wir warten, reden wir über Getreide und die Mühle auf dem Hof.

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.

Wer leitet den Kurs?

Den Kurs leitet Ruedi Schärli. Christoph Schärli ist Kursassistent.

Daten

Der Kurs findet am 26. September 2026 statt.

Zeit

10 Uhr – 17 Uhr

Ort

Hof Schmeli, Termerweg 149, 3900 Brig

Kosten

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.

Bildhauen im Kleinformat

Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit Erwachsenenbildung Naters statt.

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.

Wer leitet den Kurs?

Den Kurs leitet Klara Ittig. Rosmarie Albrecht ist Kursassistentin.

Daten

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 Uhr – 20 Uhr

Ort

Schulhaus Turmmatta, Werkraum EG, Schulhausstrasse 8, 3904 Naters

Kosten

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.

Upcycling-Nähkurs: Aus Alt mach Neu

Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit der Erwachsenenbildung Naters statt.

Was lernst Du im Kurs?

Wir nähen im Kurs einen Adventskalender. 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 Adventskalender. 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 Adventskalender ohne Säckchen nähen. Oder du nähst eine schöne Adventskarte.

Im 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 Adventskarte nähst.

Was brauchst Du für den Kurs?

Du möchtest etwas Neues ausprobieren. Du hast Freude am Nähen.

Wer leitet den Kurs?

Den Kurs leitet Melanie Ammann. Sandra Roth ist Kursassistentin.

Daten

Der Kurs beginnt am: 3. November 2026. Der Kurs ist 3 Mal am Dienstag:
3. November, 10. November, 17. November 2026

Zeit

17:30 Uhr – 19:30 Uhr

Ort

Schulhaus OS Bammatta, Zimmer 120, Weingartenstrasse 11a, 3904 Naters

Kosten

60 Franken (inkl. Material)

Anmeldung

bis 20. Oktober 2025. 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.

Selbstfürsorge und Community Fürsorge: Online Workshop

Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit Mechthild Kreuser aus Köln von Inklusive Achtsamkeit statt.

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. Selbstfürsorge ist deshalb wichtig. Selbstfürsorge 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 Selbstfürsorge. Und wir lernen, wie mehr Selbstfürsorge 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.

Wer leitet den Kurs?

Den Kurs leitet Mechthild Kreuser von Inklusive Achtsamkeit.

Daten

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

Zeit

18 Uhr – 20 Uhr

Ort

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

Kosten

Der Kurs ist kostenlos. Er wird von ERWOplus bezahlt.

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.

Meine Stärken, meine Träume

Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit der Erwachsenenbildung Visp statt.

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 erzählst gerne von dir. Du unterstützt gerne andere in der Gruppe. Und du lässt dich gerne von anderen unterstützen.

Wer leitet den Kurs?

Den Kurs leitet Anita Heinzmann. Margrit Arnold-Klein ist Kursassistentin.

Daten

Der Kurs findet am 14. und am 28. November 2026 statt.

Zeit

14 Uhr – 17 Uhr

Ort

Schulhaus Sand Nord, Sitzungszimmer EG, 3930, Visp.

Kosten

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.

Die Giraffe und der Wolf – einfühlsames Kommunizieren

Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit der Erwachsenenbildung Visp statt.

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.

Wer leitet den Kurs?

Den Kurs leiten Katja Imoberdorf und Valentin Stucky.

Daten

Der Kurs beginnt am: 25. Februar 2027. Der Kurs ist 3 Mal am Donnerstag:
25. Februar, 4. März und 11. März 2027

Zeit

18 Uhr – 20 Uhr

Ort

Schulhaus Sand Nord, Sitzungszimmer EG, 3930, Visp.

Kosten

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.

Das Leben – eine Reise

Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit Erwachsenenbildung Naters statt.

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 Lebensgeschichten. Alleine oder in der Gruppe denken wir über unsere Lebensgeschichten nach.

Was brauchst Du für den Kurs?

Bring ein Kinderfoto von dir mit, das dir gut gefällt. Du teilst gerne Erlebnisse und Erfahrungen.

Wer leitet den Kurs?

Den Kurs leiten Eva Maria Imboden und Lucie Kniel-Fux.

Daten

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

Zeit

18 Uhr – 20 Uhr

Ort

Schulhaus Ornavasso, Medienraum, Schulhausstrasse 6, 3904 Naters

Kosten

60 Franken (inkl. Material)

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.

Yoga für ALLE

Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit der Erwachsenenbildung Naters statt.

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 und eine Decke.

Wer leitet den Kurs?

Den Kurs leitet Stefanie Ammann. Carole Karlen ist Kursassistentin.

Daten

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 – 19 Uhr

Ort

Zentrum Missione, Saal Blatten, 3904 Naters

Kosten

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.

Kosmetik-Workshop

Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit der Erwachsenenbildung Visp statt.

Was lernst Du im Kurs?

Es gibt verschiedene Hauttypen.

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 die Creme 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.

In diesem Kurs lernst du:

- wichtige Tipps zur Haut-Pflege
- selbst ein Peeling herstellen
- ein einfaches Sommer-Make-up auftragen
- eine Hand-Massage

Was brauchst Du für den Kurs?

Du möchtest mehr wissen über Hautpflege.

Wer leitet den Kurs?

Den Kurs leitet Nadia Blatter. Lucie Kniel-Fux ist Kursassistentin.

Daten

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

Zeit

9 Uhr – 12 Uhr

Ort

Schulhaus Sand Nord, Sitzungszimmer EG, 3930, Visp

Kosten

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.

Tanz und Choreographie inklusiv

Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Artichoc Tanzatelier in Brig statt.

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 Tanzbewegungen. 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 und spielst gerne mit Du tanzt gerne mit anderen Menschen zusammen. Du musst an allen 3 Abenden dabei sein.

Wer leitet den Kurs?

Den Kurs leitet Melanie Ammann. Carole Karlen ist Kursassistentin.

Daten

Der Kurs beginnt am: Mittwoch, 13. April 2027. Der Kurs ist 3 Mal am Mittwoch: 13. April, 20. April und 27. April 2027.

Zeit

18 – 19 Uhr

Ort

Artichoc Tanzatelier, iischi Arena, Oberer Saltinadamm 84, 3902 Glis.

Kosten

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.

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

Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit der astBeratung in Susten statt.

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, mit den 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.

Wer leitet den Kurs?

Den Kurs leitet Tanja Zuber. Stefanie Loretan ist Kursassistentin.

Daten

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

Zeit

9 – 11.30 Uhr

Ort

astBeratung, Sustenstrasse 5, 3952 Susten

Kosten

Studierende und Personen mit einer IV-Rente oder einer AHV-Rente: 50 Franken
Alle anderen Personen: 100 Franken

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.

Ein Tag im Garten

Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Schlosshotel Leuk und der Erwachsenenbildung Leuk statt.

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.

Wer leitet den Kurs?

Den Kurs leiten Mario Martig und Sven Lötscher.

Datum

Der Kurs ist am: 24. April 2027.

Zeit

9:30 Uhr – 16:00 Uhr

Ort

Schlosshotel Leuk, Leukerstrasse 14, 3953 Leuk-Stadt

Kosten

25 Franken (inkl. 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 der Internet-Seite von [ERWOplus](#) an. Oder per Telefon: 077 481 44 54.

Teilnehmende

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

Musikerlebnis für ALLE

Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit der Erwachsenenbildung Naters statt.

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.

Wer leitet den Kurs?

Den Kurs leitet Ephraim Salzmänn. Sandra Zentriegen ist Kursassistentin.

Daten

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

Zeit

19 – 20 Uhr

Ort

Spielraum von Ephraim Salzmänn, Kiesweg 8, 3904 Naters

Kosten

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.

Outdoor-Yoga

Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Studio Sunshine Yoga by Alena und mit der Erwachsenenbildung Leuk statt.

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 Schosshotel 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 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 und eine Decke.

Der Garten ist leider mit dem Rollstuhl nicht zugänglich.

Wer leitet den Kurs?

Den Kurs leitet Alena Schnyder. Annina Jenelten ist Kursassistentin.

Daten

Der Kurs beginnt am 25. Mai 2027. Der Kurs ist 3 Mal am Dienstag: 25. Mai, 8. Juni und 22. Juni 2027.

Zeit

18 – 19 Uhr

Ort

Im Garten des Schosshotels, Leukerstrasse 14, 3053 Leuk-Stadt

Kosten

Studierende und Personen mit einer IV-Rente oder einer 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.