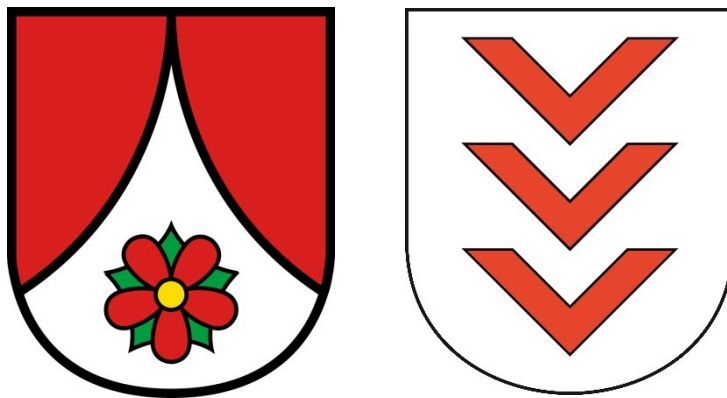


FREIZEIT - KURSE

Januar bis Juli 2024



Anmeldeschluss

Semesterkurse: 30. November 2023

Kurzkurse/Tageskurse: bis einen Monat vor Kursbeginn

Freizeitkurse der Gemeinden Birmensdorf und Aesch

Anmeldungen / Allgemeine Bedingungen

Die Freizeitkurse decken ein Bedürfnis der Birmensdorfer und Aescher Bevölkerung ab. Die Arbeitsgruppe Freizeitkurse freut sich, Ihnen ein vielseitiges Programm zu präsentieren. Wir hoffen, dass auch für Sie ein passender Kurs dabei ist.

Kritik und Anregungen

sind willkommen. Bitte richten Sie diese an:

Gemeindeverwaltung, Erwachsenenbildung, Stallikonerstrasse 9, 8903 Birmensdorf

E-Mail: erwachsenenbildung@birmensdorf.ch

Anmeldefrist

Anmeldeschluss ist der 30. November 2023. Bitte melden Sie sich an mit beigefügter Anmeldekarte oder elektronisch unter www.birmensdorf.ch.

Semesterkurse:

TeilnehmerInnen erhalten bis zu den Winterferien Bescheid, ob die Kurse durchgeführt werden.

Kurzkurse/Tageskurse:

TeilnehmerInnen erhalten bis spätestens einen Monat vor Kursbeginn Bescheid, ob die Kurse durchgeführt werden. Sie können bis kurz vor Kursbeginn noch elektronisch unter www.birmensdorf.ch angemeldet werden, solange das Kursfenster offen ist.

Bei allen Kursen ist eine Mindestteilnehmerzahl von **8 Personen** nötig.

Kursgeld

Die Kursanmeldung ist verbindlich - damit verpflichten Sie sich die Kurskosten zu bezahlen.

Nach erfolgter Kursbestätigung ist die Rechnung innert 30 Tagen zu begleichen.

Versicherung Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Sprachkurse

Bei den laufenden Semesterkursen besteht die Möglichkeit, eine Schnupperlektion zu besuchen.

Setzen Sie sich direkt mit dem Kursleiter oder der Kursleiterin in Verbindung.

Selbsteinstufung: Test verfügbar auf www.vhszh.ch

Ferien

Während den offiziellen Schulferien und an Feiertagen finden keine Freizeitkurse statt.

Schulbeginn	Montag, 8. Januar 2024
Sportferien	Montag, 19. Februar 2024 bis Freitag, 1. März 2024
Gründonnerstag/Ostern	Donnerstag, 28. März 2024 bis Montag, 1. April 2024
Sechseläuten	Montag, 15. April 2024
Frühlingsferien	Montag, 22. April 2024 bis Freitag, 3. Mai 2024
Auffahrt	Donnerstag, 9. Mai 2024 und Freitag, 10. Mai 2024
Pfingsten	Montag, 20. Mai 2024
Sommerferien	Montag, 15. Juli 2024 bis Freitag, 16. August 2024

Kurslokalitäten / Haus-Eingänge

Sekundarschulhaus Brüelmatt 1+2	Eingang Studenmättelstrasse
Sekundarschulhaus Brüelmatt 1, gelbe Schulküche	Eingang Studenmättelstrasse
Gemeindezentrum Brüelmatt	Eingang Dorfstrasse
Primarschulhaus Reppisch, Singsaal (unter Turnhalle)	Zugang via Zürcherstrasse über den Schulhausplatz
Primarschulhaus Reppisch A, Töpferraum (UG)	Zugang via Zürcherstrasse über den Schulhausplatz
Primarschulhaus Reppisch A, Werkraum (UG)	Zugang via Zürcherstrasse über den Schulhausplatz
Primarschulhaus Letten, Schwingkeller (UG)	Zugang via Schulhausplatz Letten

Das nächste Kursprogramm erscheint im Juni 2024

1.1 **NEU** - ENGLISH A1-A2

Sowohl für absolute Anfänger als auch für alle, die einen Auffrischkurs benötigen. Die Lektionen konzentrieren sich auf ansprechende Themen, die für Englischlernende relevant sind, z. B. die wichtigsten Verbformen, alltägliche Ausdrücke und der Austausch von persönlichen und geschäftlichen Details. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, ihre Englischkenntnisse auf spannende und unterhaltsame Weise zu verbessern, mit Spielen, kurzen Videos und speziell konzipierter Lesematerialien.

Leitung Tiffany Taylor
Tel. 076 532 41 99
E-Mail tiffanyzarasophia@icloud.com
Dauer 23 x vom 9. Januar 2024 bis 9. Juli 2024
Beginn Dienstag, 9. Januar 2024
Kurszeit 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten CHF 345.– exkl. Lehrmittel
Lokal Gemeindezentrum Brüel matt, Clubraum 2

1.2 **NEU** - ENGLISH C1-C2

In this course you will develop the skills you need to express yourself fluently and spontaneously in English. We will practice using English flexibly and effectively for social, academic, and professional purposes. Class discussions will be based on films, news articles and short stories.

Leitung Tiffany Taylor
Tel. 076 532 41 99
E-Mail tiffanyzarasophia@icloud.com
Dauer 23 x vom 10. Januar 2024 bis 10. Juli 2024
Beginn Mittwoch, 10. Januar 2024
Kurszeit 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten CHF 345.– exkl. Lehrmittel
Lokal Gemeindezentrum Brüel matt, Clubraum 2

1.3 **NEU** - CAMBRIDGE-PRÜFUNGSVORBEREITUNGSKURS

This program is designed to reinforce and enhance your reading, writing, listening and speaking knowledge to help you prepare for your Cambridge exam. We will focus on understanding the structure of the English language, using case studies, sample papers and vocabulary exercises. Regular mock exams will be given to assess your progress. (At registration, please note which exam you'll be taking.)

Leitung Tiffany Taylor
Tel. 076 532 41 99
E-Mail tiffanyzarasophia@icloud.com
Dauer 23 x vom 11. Januar 2024 bis 11. Juli 2024
Beginn Donnerstag, 11. Januar 2024
Kurszeit 17:30 – 19:30 Uhr
Kosten CHF 460.– exkl. Lehrmittel
Lokal Gemeindezentrum Brüel matt, Clubraum 2

2 ENGLISH AT UPPER-INTERMEDIATE TO ADVANCED LEVEL B2+

This is a conversation class where we work in pairs, small groups and as a whole class to discuss a variety of interesting topics. We will help you expand your vocabulary and transform the English in your head into active language! We use the coursebook. Life-Upper Intermediate by National Geographic, multimedia and print journalism as a springboard for conversation. Join a group who enjoys a stimulating chat with a cup of morning coffee. We look forward to meeting you!

Leitung Andrea Gutknecht Silver, Baumgartenweg 12, 5622 Waltenschwil
Tel. 076 223 23 65
E-Mail andi_silver@yahoo.com
Dauer 23 x vom 9. Januar 2024 bis 9. Juli 2024
No Class 30.01./06.02./09.04./16.04.2024
Beginn Dienstag, 9. Januar 2024
Kurszeit 09:15 – 10:45 Uhr
Kosten CHF 345.– exkl. Lehrmittel
Lokal Gemeindezentrum Brüelmatt, Clubraum 2

3 THURSDAY MORNING ENGLISH B1

A balanced combination of intermediate level speaking, reading and useful grammar. A friendly, lively group is waiting to welcome you!

Leitung Andrea Gutknecht Silver, Baumgartenweg 12, 5622 Waltenschwil
Tel. 076 223 23 65
E-Mail andi_silver@yahoo.com
Dauer 21 x vom 11. Januar 2024 bis 11. Juli 2024
No Class 01.02./08.02./11.04./18.04.2024
Beginn Donnerstag, 11. Januar 2024
Kurszeit 09:15 – 10:45 Uhr
Kosten CHF 315.– exkl. Lehrmittel
Lokal Gemeindezentrum Brüelmatt, Clubraum 1

4 SPANISCH FÜR ANFÄNGER A1 (GRUNDSTUFE)

In diesem Aufbaukurs lernen Sie die Grundlagen des Sprachniveaus A1 kennen. Systematisch erarbeiten Sie sich den Wortschatz und bauen die benötigte Grammatikstruktur auf.

Leitung Marta Elizondo
Tel. 079 756 56 07
E-Mail info@martaelizondo.ch / www.martaelizondo.ch
Dauer 23 x vom 10. Januar 2024 bis 10. Juli 2024
Beginn Mittwoch, 10. Januar 2024
Kurszeit 14:00 – 15:30 Uhr
Kosten CHF 345.– exkl. Lehrmittel
Lokal Gemeindezentrum Brüelmatt, Clubraum 1

5 SPANISCH KONVERSATIONSKURS NIVEAU B1

Wenn Sie bis zum Niveau A2-B1 gekommen sind oder Ihr verlorenes Spanisch wieder auffrischen wollen: dies ist der richtige Kurs für Sie! Ziel des Kurses ist das Sprechen, Üben und Verbessern Ihrer mündlichen Sprachkenntnisse in einem unterhaltsamen und kurzweiligen Unterricht. Wir wiederholen einige grundlegende Aspekte der Grammatik und klären auftretende Zweifel. Wir werden über verschiedene Themen sprechen und eine Vielzahl von Materialien und Aktivitäten wie Artikel, Übungen, Geschichten, Berichte und Spiele verwenden.

Leitung Marc Benavent Guardia
Tel. 078 856 67 60
E-Mail mbenaguar@gmail.com
Dauer 21 x vom 11. Januar 2024 bis 11. Juli 2024
Beginn Donnerstag, 11. Januar 2024
Kurszeit 18:00 – 19:30 Uhr
Kosten CHF 315.– exkl. Lehrmittel
Lokal wird zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben

6.1 ITALIENISCH (A1-A2)

Geringe Vorkenntnisse erforderlich.

Dieser Kurs bereitet die Teilnehmenden auf alltägliche Situationen vor. Das Unterrichtsprogramm ist so gestaltet, dass die Kernkompetenzen wie Sprechen, Hörverständnis, Lesen, Grammatik, Aussprache und Schreiben aufgebaut, weiterentwickelt und verfeinert werden.

Leitung Giovanna Viggiano Stangherlin, Rebhalde 39, 8903 Birmensdorf
Tel. 044 400 11 87 / Mobile 076 232 13 49
E-Mail giovanna_viggiano@sunrise.ch
Dauer 23 x vom 9. Januar 2024 bis 9. Juli 2024
Beginn Dienstag, 9. Januar 2024
Kurszeit 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten CHF 345.– exkl. Lehrmittel – Nuovo Contatto A2
Lokal wird zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben

6.2 ITALIENISCH FÜR FORTGESCHRITTENE (C1)

Wir lesen authentische Texte aus der modernen und älteren italienischen Literatur sowie aktuelle Zeitungsberichte aus unterschiedlichen Medien und vertiefen punktuell grammatikalische Themen. Dialogübungen in Alltagssituationen, Konversation und Diskussion über aktuelle Themen in einer entspannten und kreativen italienischen Atmosphäre.

Leitung Giovanna Viggiano Stangherlin, Rebhalde 39, 8903 Birmensdorf
Tel. 044 400 11 87 / Mobile 076 232 13 49
E-Mail giovanna_viggiano@sunrise.ch
Dauer 23 x vom 10. Januar 2024 bis 10. Juli 2024
Beginn Mittwoch, 10. Januar 2024
Kurszeit 19:10 – 20:40 Uhr
Kosten CHF 345.– exkl. Lehrmittel – Allegro nuovo A2
Lokal wird zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben

7 QI GONG

Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Übungsmethode zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit. Durch Bewegungs-, Atmungs- und Vorstellungsübungen werden Koordination, Konzentration, Gleichgewicht und Beweglichkeit trainiert, Verspannungen gelöst und die Muskulatur gestärkt. Der Energiefluss im Körper wird aktiviert und reguliert. Die langsam ausgeführten Bewegungen entspannen und bauen Stress ab und fördern das geistige und körperliche Wohlbefinden. Qi Gong ist für jedes Alter und jede Kondition geeignet. Die Übungen können im Stehen oder Sitzen ausgeführt und individuell angepasst werden.

Leitung Brigitte Commarmot, Schürenstrasse 9, 8903 Birmensdorf
Tel. 044 737 02 55 / 079 821 60 12
E-Mail brigitte.commarmot@bluewin.ch
Dauer 20 x vom 9. Januar 2024 bis 9. Juli 2024
Beginn Dienstag, 9. Januar 2024
Kosten CHF 200.–
Lokal Gemeindezentrum Brüelmatt, Saal C

Kurs 7.1

Kurszeit 09:00 – 10:00 Uhr

Kurs 7.2

Kurszeit 10:15 – 11:15 Uhr

8 AUGENTRAINING

Unsere Augen brauchen Bewegung und Entspannung, damit sie die täglichen visuellen Belastungen verarbeiten können. Mit verschiedenen Sehspielen entspannen und aktivieren wir unsere Augen einmal pro Monat. Entspannte Augen sehen mit Freude.

Voraussetzung: Kenntnisse in Augentraining

Leitung Heidi Hauser, Vogelsangstrasse 27, 8180 Bülach
Tel. 043 928 23 13
E-Mail heidi.hauser@gmx.ch
Dauer 5 x donnerstags
Daten 08.02./07.03./04.04./06.06./04.07.2024
Kurszeit 09:00 – 10:30 Uhr
Kosten CHF 75.–
Lokal Gemeindezentrum Brüelmatt, Clubraum 2

9 BODYGYM

Ein abwechslungsreicher Mix aus Kräftigungs-, Haltungs-, Beckenboden-, Rückentraining und "Problemzonen"-Gymnastik.

Leitung Monika Ernst, Stallikonerstrasse 48b, 8903 Birmensdorf
Tel. 076 584 64 93
E-Mail monika.ernst74@outlook.com
Dauer 21 x vom 11. Januar 2024 bis 11. Juli 2024
Beginn Donnerstag, 11. Januar 2024
Kosten CHF 210.–
Lokal Gemeindezentrum Brüelmatt, Saal C
Mitnehmen Sportliche Kleidung, feste Turnschuhe, Trainingsmatte, Getränke

Kurs 9.1

Kurszeit 19:00 – 20:00 Uhr

Kurs 9.2

Kurszeit 20:00 – 21:00 Uhr

10 ZUMBA

Tanz dich fit, straffe deinen Körper und baue deine Muskulatur auf, verbessere deine Kondition, Koordination und Tanzschritte von verschiedenen Tanzarten wie: Tango, Salsa, Reggaeton, Pop, Bachata und vieles mehr.

Leitung Monika Ernst, Stallikonerstrasse 48b, 8903 Birmensdorf
Tel. 076 584 64 93
E-Mail monika.ernst74@outlook.com
Dauer 21 x vom 13. Januar 2024 bis 13. Juli 2024
Beginn Samstag, 13. Januar 2024
Kurszeit 11:00 – 12:00 Uhr
Kosten CHF 210.–
Lokal Primarschulhaus Reppisch, Turnhalle

11 ORIENTALISCHER TANZ FÜR FRAUEN AB 50+ JAHREN

Der orientalische Tanz hat eine jahrtausendalte Tradition.
Die Bewegungen und die Freude am gemeinsamen Tanzen fördern das körperliche und seelische Wohlbefinden. Bewegung bringt Lebendigkeit bis ins hohe Alter.

Leitung Manuela Krah, 8953 Dietikon
Tel. 079 613 84 33
E-Mail manuela.krah@bluewin.ch
Dauer 20 x vom 11. Januar 2024 bis 11. Juli 2024 (*ohne 15. Februar 2024*)
Beginn Donnerstag, 11. Januar 2024
Kurszeit 09:30 – 10:30 Uhr
Kosten CHF 200.–
Lokal Gemeindezentrum Brüelmatt, Saal C

12 ORIENTALISCHER TANZ

Ideale Fitnessvariante für Frauen jeden Alters und Figur – mit der Erde verbunden.

Der orientalische Tanz hat eine jahrtausendalte Tradition. Durch den Spass am Tanzen in der Gruppe lassen die Tanzenden den Alltagsstress hinter sich und können sich körperlich und seelisch entspannen. Beweglichkeit, Koordination und Fitness werden gefördert.

Eine sinnliche Reise durch den Körper beginnt...

Leitung Manuela Krah, 8953 Dietikon
Tel. 079 613 84 33
E-Mail manuela.krah@bluewin.ch
Dauer 22 x vom 10. Januar 2024 bis 10. Juli 2024 (*ohne 14. Februar 2024*)
Beginn Mittwoch, 10. Januar 2024
Kosten CHF 330.–
Lokal Primarschulhaus Reppisch, Singsaal

Kurs 12.1

Kurszeit 18:15 – 19:45 Uhr

Kurs 12.2

Kurszeit 19:45 – 21:15 Uhr

13 PILATES

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen Muskeln angesprochen werden. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren vom Beckenboden, Rumpfmuskulatur und Rücken. Alle Bewegungen werden langsam, fliegend und präzise durchgeführt. Pilates eignet sich für jedes Alter.

Leitung Monika Ernst, Stallikonerstrasse 48b, 8903 Birmensdorf
Tel. 076 584 64 93
E-Mail monika.ernst74@outlook.com
Dauer 21 x vom 13. Januar 2024 bis 13. Juli 2024
Beginn Samstag, 13. Januar 2024
Kurszeit 10:00 – 11:00 Uhr
Kosten CHF 210.–
Lokal Kurs 13.1: Primarschulhaus Reppisch, Turnhalle
Kurs 13.2: Primarschulhaus Reppisch, Singsaal
Mitnehmen rutschfeste Matte

Kurs 13.1

Kurszeit 10:00 – 11:00 Uhr

Kurs 13.2

Kurszeit 08:55 – 09:55 Uhr

14 **NEU – ZENTANGLE® AUFBAU KURS**

Tauche ein in die Welt von Zentangle und lerne diese tolle mediative Zeichnungsmethode kennen. Alles ist möglich, ein Strich nach dem anderen. Wir werden verschiedene Kacheln und Farben ausprobieren. Der Kurs ist für alle geeignet, es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Leitung	Karin Mahrer
Tel.	079 203 61 73
E-Mail	info@moka-tangle.ch
Dauer	4 x vom 12. Januar 2024 bis 2. Februar 2024
Beginn	Freitag, 12. Januar 2024
Kurszeit	19:30 – 22:00 Uhr
Kosten	CHF 100.– exkl. Materialkosten CHF 25.00 pro Person
Lokal	Gemeindezentrum Brüelmatt, Clubraum 1

15.1 **LANDSCHAFTSAQUARELLE 1**

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen werden angeleitet, ihre selbst mitgebrachten Vorlagen oder Skizzen in Aquarelle umzusetzen und werden dabei vom Kursleiter mit Rat und Tat unterstützt. Verschiedene Maltechniken, Farbenlehre und Anleitungen zur Bildkomposition bilden die Grundlage des vielseitigen Kurses und fördern das selbständige Malen von Landschaftsaquarellen. Nebst dem interessanten Austausch innerhalb der Malgruppe sollen die individuellen Stärken entwickelt und gefördert werden. Kurz vor Ende der Lektion besprechen wir die Bilder. Die Kurse sind für Anfänger wie für Fortgeschrittene geeignet und finden mit mind. 8 und max. 11 TeilnehmerInnen statt.

Leitung	Heinz Kropf, Am Brunnenbächli 22, 8125 Zollikerberg
Tel.	044 391 58 25 / Mobile 079 431 74 05
E-Mail	heinzkropf@bluewin.ch
Dauer	5 x vom 10. Januar 2024 bis 7. Februar 2024
Beginn	Mittwoch, 10. Januar 2024
Kurszeit	14:00 – 17:30 Uhr
Kosten	Fr. 175.– exkl. Materialkosten
Lokal	Schulhaus Brüelmatt 3, 2. OG Zimmer 321

15.2 LANDSCHAFTSAQUARELLE 2

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen werden angeleitet, ihre selbst mitgebrachten Vorlagen oder Skizzen in Aquarelle umzusetzen und werden dabei vom Kursleiter mit Rat und Tat unterstützt. Verschiedene Maltechniken, Farbenlehre und Anleitungen zur Bildkomposition bilden die Grundlage des vielseitigen Kurses und fördern das selbständige Malen von Landschaftsaquarellen. Nebst dem interessanten Austausch innerhalb der Malgruppe sollen die individuellen Stärken entwickelt und gefördert werden. Kurz vor Ende der Lektion besprechen wir die Bilder. Die Kurse sind für Anfänger wie für Fortgeschrittene geeignet und finden mit mind. 8 und max. 11 TeilnehmerInnen statt.

Leitung	Heinz Kropf, Am Brunnenbächli 22, 8125 Zollikerberg
Tel.	044 391 58 25 / Mobile 079 431 74 05
E-Mail	heinzkropf@bluewin.ch
Dauer	6 x vom 6. März 2024 bis 10. April 2024
Beginn	Mittwoch, 21. Februar 2024
Kurszeit	14:00 – 17:30 Uhr
Kosten	Fr. 210.– exkl. Materialkosten
Lokal	Schulhaus Brüelmatt 3, 2. OG Zimmer 321

16.1 KLEIDER NÄHEN / GRUPPE I

Die hohe Kunst der Haute Couture oder ganz einfach etwas Schönes zum Anziehen kreieren, in Stoffen und Farben schwelgen und in einer Gruppe aus dem Nähkästchen plaudern. Es ist ein tolles Gefühl etwas Individuelles zu tragen, das es nur einmal gibt auf der ganzen Welt. Etwas ändern, wenn es zu eng oder zu weit ist. Ob Jacke, Bluse, Hose, Jupe, Kleid oder Abendkleid, ich werde helfen, dass es ein Lieblingsstück im Kleiderschrank wird.

Leitung	Brigitte Haerle-Wenger, Obschlagenstrasse 8, 8916 Jonen
Tel.	056 633 03 70 / Mobile 076 570 06 34
E-Mail	b.haerle-wenger@gmx.ch
Dauer	12 x vom 9. Januar 2024 bis 9. April 2024
Beginn	Dienstag, 9. Januar 2024
Kurszeit	19:00 – 22:00 Uhr
Kosten	CHF 360.–
Lokal	wird zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben
Mitnehmen	Schnittmuster, Stoff, gefüllte Nähschachtel

16.2 KLEIDER NÄHEN / GRUPPE II

Die hohe Kunst der Haute Couture oder ganz einfach etwas Schönes zum Anziehen kreieren, in Stoffen und Farben schwelgen und in einer Gruppe aus dem Nähkästchen plaudern. Es ist ein tolles Gefühl etwas Individuelles zu tragen, das es nur einmal gibt auf der ganzen Welt. Etwas ändern, wenn es zu eng oder zu weit ist. Ob Jacke, Bluse, Hose, Jupe, Kleid oder Abendkleid, ich werde helfen, dass es ein Lieblingsstück im Kleiderschrank wird.

Leitung Brigitte Haerle-Wenger, Obschlagenstrasse 8, 8916 Jonen
Tel. 056 633 03 70 / Mobile 076 570 06 34
E-Mail b.haerle-wenger@gmx.ch
Dauer 10 x vom 10. Januar 2024 bis 10. April 2024
Beginn Mittwoch, 10. Januar 2024
Kurszeit 19:00 – 22:00 Uhr
Kosten CHF 300.–
Lokal Schulhaus Brüelmatt 3, EG Zimmer 301+302
Mitnehmen Schnittmuster, Stoff, gefüllte Nähschachtel

17 KUNDALINI YOGA

Kundalini Yoga is a powerful and uplifting blend of physical movement, breathing exercises, meditation and chanting/listening of mantras. Its versatile techniques build strength, stamina and flexibility, improve mental and spiritual health and increase self awareness. The practice concentrates on activating the nervous system, balancing the glandular system, supporting the immunity and body's defence mechanisms, releasing inner blocks and vitalizing the physical body. Kundalini Yoga can leave you feeling calm, balanced, energized and elevated at the same time.

The course is suitable for everyone (previous experience of yoga is an advantage).
Classes are held in English.

Leitung Julia Crincoli, Lielistrasse 8, 8903 Birmensdorf
Tel. 079 368 56 00
E-Mail maayoga.space@gmail.com
Dauer 23 x vom 9. Januar 2024 bis 9. Juli 2024
Beginn Dienstag, 9. Januar 2024
Kurszeit 18:00 – 19:30 Uhr
Kosten CHF 345.–
Lokal Primarschulhaus Reppisch, Singsaal
Mitnehmen yoga/exercise mat
optional: cushion/yoga block/meditation pillow and a blanket for relaxation
Website <https://www.maayoga.space/>

18 **NEU - YOGA & BREATHWORK**

Yoga & Breathwork is a combination of Kundalini inspired dynamic physical exercises, Yoga postures and breathing techniques. Yoga means the harmonious union of the body, mind and spirit - it has major benefits to our overall health. Breathwork (Pranayama) is one of the most powerful, effective and practical ways to improve mental and physical well-being through various techniques. The course is suitable for everyone (previous experience of Yoga is an advantage). Classes are held in English.

Leitung Julia Crincoli, Lielistrasse 8, 8903 Birmensdorf
Tel. 079 368 56 00
E-Mail maayoga.space@gmail.com
Dauer 23 x vom 9. Januar 2024 bis 9. Juli 2024
Beginn Dienstag, 9. Januar 2024
Kurszeit 20:00 – 21:00 Uhr
Kosten CHF 230.–
Lokal Primarschulhaus Reppisch, Singsaal
Mitnehmen yoga/exercise mat
optional: cushion/yoga block/meditation pillow and a blanket for relaxation
Website: <https://www.maayoga.space/>

19 **KREATIV-WORKSHOP SKULPTUREN UND LUSTIGE FIGUREN**

Während dem Kurs können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Sie lernen, wie Sie eine Figur von Grund auf entwickeln, den Umgang mit Kleister und Papier, sowie die Herstellung von Pulpa und deren Anwendung. Pulpa ist eine Modelliermasse aus Papier die so stabil wird wie Holz. Zudem bekommen Sie einen Einblick in die Möglichkeiten der Oberflächengestaltung, sei es durch das Bemalen mit Acrylfarben, Rosten, Kaschieren mit schönem Papier oder das Bekleben mit Stoffen oder anderen Materialien. Die Skulptur wird ca. 30 - 40 cm gross.

Kursinhalt

- Grundgerüstbau, wie aus 2 Drahtkleiderbügeln ein Skelett wird
- die Herstellung der Modelliermasse
- Proportion und Abstraktion der Skulptur
- Oberflächengestaltung

Der Workshop ist für Anfänger und Fortgeschrittene.
Material und Werkzeug stehen den Kursteilnehmer:innen zur Verfügung.

Leitung Barbara Schärer, Stallikonerstrasse 115, 8903 Birmensdorf
Tel. 079 239 89 19
E-Mail info@atelierbs.ch
Dauer 5 x vom 8. Mai 2024 bis 5. Juni 2024
Beginn Mittwoch, 8. Mai 2024
Kurszeit 18:30 bis 21:30 Uhr
Kosten CHF 150.– (exkl. Materialkosten CHF 20.00 zahlbar vor Ort)
Lokal Primarschulhaus Reppisch A, Zimmer B19
Mitnehmen Kleider, die schmutzig werden dürfen,
Sockel aus Holz (kann auch vor Ort gekauft werden)



20 **NEU – WALDBADEN – ACHTSAMKEIT IM WALD ERLEBEN**

Multitasking, Leistungsdruck, ständige Erreichbarkeit durch Social Media und Mails sind bekannte Begriffe und Situationen, welche uns viel Kraft und Energie rauben können. Weil viele Menschen unter stressbedingten Krankheiten leiden, entwickelten sich in den letzten Jahren viele Forschungszweige im Bereich der Waldtherapie. Wald-, bzw. Naturtherapie ist ein präventiver Ansatz, um den Stresspegel und den Blutdruck zu senken, die Lebensqualität und das Wohlbefinden zu erhöhen, das Immunsystem zu stärken und gleichzeitig die Kosten stressbedingter Krankheiten zu mindern.

Das Eintauchen in die gesunde Waldatmosphäre hilft zu entschleunigen und den Kontakt zur Natur wiederaufzunehmen, die Achtsamkeit und die Wahrnehmung zu schulen und dabei stauend und mit allen 5 Sinnen öffnend den Rhythmus der Jahreszeit zu spüren. Gleichzeitig entspannen wir uns dabei und werden wieder ruhiger, fokussierter und belastbarer.

Das Eintauchen in die gesunde Waldatmosphäre ermöglicht Entschleunigung und den erneuten Kontakt zur Natur. Dies fördert die Achtsamkeit und schult die Wahrnehmung, während wir mit allen fünf Sinnen den Rhythmus und den Wandel der Jahreszeiten bewusst erleben. Diese Erfahrung eröffnet uns die Möglichkeit, uns besser zu entspannen und einen Zustand der Ruhe, Fokussierung und der erhöhten Belastbarkeit zu erreichen.

Leitung	Tanja Flütsch
Tel.	079 416 80 49
E-Mail	tanjafluetsch@gmx.ch
Dauer	9 x
Daten	19. Januar 2024, 9. Februar 2024, 15. März 2024, 12. April 2024, 26. April 2024, 24. Mai 2024, 31. Mai 2024, 14. Juni 2024 und 28. Juni 2024
Kurszeit	Freitag, 09:00 – 11:00 Uhr
Kosten	CHF 180.– inkl. Wald Tee und Knäckebröt
Lokal	vor Gemeindezentrum Brüelmatt (bei jedem Wetter möglich)
Mitnehmen	Kleider, die schmutzig werden können, eine Sitzmatte und gute Schuhe für den Wald