

# **Kursangebote**

**für Erwachsene, Jugendliche und Kinder**

**August 2023 – Februar 2024**



**Erwachsenenbildung  
Aarwangen, Bannwil, Schwarzhäusern**

## Allgemeine Informationen

### Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt schriftlich mit Anmeldeformular oder via E-Mail an die Anmeldestelle.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Je nach Anmeldestand behalten wir uns vor, Kurse abzusagen oder doppelt durchzuführen. Alle Kurse werden bis spätestens 1 Woche vor Beginn schriftlich oder via E-Mail bestätigt oder annulliert.

**Anmeldeschluss** 10 Tage vor Kursbeginn.

### Anmeldestelle

Einwohnerdienste Aarwangen, Langenthalstrasse 4, 4912 Aarwangen  
[einwohnerdienste@aarwangen.ch](mailto:einwohnerdienste@aarwangen.ch)

### Kurskosten

Sie erhalten einen Einzahlungsschein. Versäumte Lektionen berechtigen zu keiner Preisreduktion.

### Abmeldungen

Die Anmeldung ist **verbindlich** und verpflichtet Sie zum Bezahlen des Kursgeldes. Bei Abmeldungen bis 7 Tage vor Kursbeginn wird das halbe Kursgeld in Rechnung gestellt; bei Abmeldung nach dieser Frist oder bei Nichterscheinen im Kurs ist das ganze Kursgeld zu bezahlen.

Die Abmeldung erfolgt schriftlich, telefonisch oder via E-Mail an die Anmeldestelle.

### Versicherung / Haftung

Die Spurguppe Erwachsenenbildung übernimmt keine Haftung bei Unfällen und Verlusten. Die Versicherung gegen Unfälle in Kursen, auf Reisen und Exkursionen ist Sache der Teilnehmenden.

### Hinweis

Unter [www.aarwangen.ch](http://www.aarwangen.ch) finden Sie unser Kursangebot im Internet, wo auch ein elektronischer Anmeldeformular zur Verfügung steht.

Liebe Kursinteressierte

Die Erwachsenenbildung Aarwangen-Bannwil-Schwarzhäusern freut sich, Ihnen für das erste Semester 2023/2024 die neuen Angebote zu präsentieren.

Erneut können wir Ihnen wieder spannende Kurse anbieten. Zum Teil bewährtes, aber auch neue Angebote. Stöbern Sie durch das Kursangebot und lassen Sie sich von der Vielfältigkeit inspirieren. Dieses Mal haben wir auch speziell für Kinder ein Angebot.

Bewusst bieten wir keine Sprachkurse an. Dafür verweisen wir Sie an die Volkshochschule Oberaargau in Langenthal, welche dafür spezialisiert ist.

Wir sind dankbar für Ihre Mitwirkung und suchen laufend Interessierte, welche ihr Hobby mit anderen Menschen teilen wollen. Kontaktieren Sie uns für Kurs-Ideen und geben Sie uns Rückmeldung nach Kursbesuchen. So können wir unser Angebot auf Ihre Bedürfnisse abstimmen.

Herzlichen Dank für Ihr Interesse.

Die Arbeitsgruppe Erwachsenenbildung

# Gestalten

## **Kurs Nr. 01    Der goldene Herbst**

Sie gestalten mit verschiedenen Trockenmaterialien einen herbstlichen Loop oder Kranz.

Tag/Zeit:        Dienstag, 12. September 2023, 19:00 – 22:00 Uhr  
Dauer:            1 Abend  
Kosten:           CHF 40.00 plus ca. CHF 50.00 Materialkosten, bei  
                      mindestens 6 Teilnehmenden  
Kursleitung:    Annemarie Siegenthaler und Simon Rickli, Floristin und  
                      Florist  
Kursort:          Blumen und Geschenke  
                      Jurastrasse 6  
                      4912 Aarwangen

## **Kurs Nr. 02    Der goldene Herbst**

Sie gestalten mit verschiedenen Trockenmaterialien einen herbstlichen Loop oder Kranz.

Tag/Zeit:        Mittwoch, 13. September 2023, 19:00 – 22:00 Uhr  
Dauer:            1 Abend  
Kosten:           CHF 40.00 plus ca. CHF 50.00 Materialkosten, bei  
                      mindestens 6 Teilnehmenden  
Kursleitung:    Annemarie Siegenthaler und Simon Rickli, Floristin und  
                      Florist  
Kursort:          Blumen und Geschenke  
                      Jurastrasse 6  
                      4912 Aarwangen

### **Kurs Nr. 03    Weihnachtsseifen - Seifensieden-Schnupperkurs**

Lust das Seifensieden im Kaltverfahren kennen zu lernen?  
An diesem Nachmittag erhalten Sie einen ersten Einblick in das faszinierende und kreative Handwerk. Sie erhalten das nötige Grundwissen, Information zu den Sicherheitsregeln sowie einen kurzen Einblick in die Rohstoffe und Düfte und vieles mehr. Anschliessend wenden wir das Wissen direkt an und stellen gemeinsam 2 verschiedene Weihnachtsseifen her.

Tag/Zeit:            Sonntag, 24. September 2023, 14:00 – 18:00 Uhr  
Dauer:                1 Nachmittag  
Kosten:                CHF 80.00 plus ca. CHF 25.00 Materialkosten, bei mindestens 4 Teilnehmenden  
Kursleitung:        Antoinette Schneiter, Heilpflanzenfrau, Seifensiederin  
Kursort:                Pfarrhaus Aarwangen, Jurastrasse 37, 4912 Aarwangen

### **Kurs Nr. 04    Malen Sie ihr eigenes Seelenkraftbild auf A3 Papier**

Sie sind jemand ganz besonderes und es gibt einen Grund, weshalb Sie hier auf Erden sind. Mit einer Meditation verbinden wir uns bewusst mit unserer Seele. Danach können Sie sich führen lassen und die Farben und Formen auf dem Papier sichtbar machen, welche Sie in Ihren nächsten Schritten begleiten.  
→ Papier, Farbstifte und Kreiden sind vorhanden. Wer möchte kann auch eigene Farben mitnehmen.

Tag/Zeit:            Donnerstag, 26. Oktober 2023, 19:00 – 21:30 Uhr  
Dauer:                1 Abend  
Kosten:                CHF 50.00, bei mindestens 4 Teilnehmenden  
Kursleitung:        Gabriela Wittich, Holistische Körperleserin & Seelenbegleiterin  
Kursort:                Campus Sonnhalde, BG Schulhaus Nord UG

## **Kurs Nr. 05 Malen Sie Ihr eigenes Seelenkraftbild auf A3 Papier**

Sie sind jemand ganz besonderes und es gibt einen Grund, weshalb Sie hier auf Erden sind. Mit einer Meditation verbinden wir uns bewusst mit unserer Seele. Danach können Sie sich führen lassen und die Farben und Formen auf dem Papier sichtbar machen, welche Sie in Ihren nächsten Schritten begleiten.  
→ Papier, Farbstifte und Kreiden sind vorhanden. Wer möchte kann auch eigene Farben mitnehmen.

Tag/Zeit: Donnerstag, 14. Dezember 2023, 19:00 – 21:30 Uhr  
Dauer: 1 Abend  
Kosten: CHF 50.00, bei mindestens 4 Teilnehmenden  
Kursleitung: Gabriela Wittich, Holistische Körperleserin & Seelenbegleiterin  
Kursort: Campus Sonnhalde, BG Schulhaus Nord UG

## **Kurs Nr. 06 Speckstein bearbeiten**

Die Kursteilnehmenden stellen ein Teelicht (Kerzenständer) her. Mit der Raspel wird die Formgebung bearbeitet, am Schluss noch geschliffen und eingewachst.  
→ Nicht zu schöne Kleider tragen, da es staubig werden kann.

Tag/Zeit: Montag, 23. Oktober 2023, 13:30 – 16:30 Uhr  
Dauer: 1 Nachmittag  
Kosten: CHF 60.00 plus CHF 15.00 Materialkosten (bei mehreren Gegenständen kostet es mehr), bei mindestens 6 Teilnehmenden  
Kursleitung: Andreas Reist, Specksteinhandel  
Kursort: Buchlistrasse 19, 4704 Niederbipp

## **Kurs Nr. 07    Speckstein bearbeiten**

Die Kursteilnehmenden stellen ein Teelicht (Kerzenständer) her. Mit der Raspel wird die Formgebung bearbeitet, am Schluss noch geschliffen und eingewachst.  
→ Nicht zu schöne Kleider tragen, da es staubig werden kann.

Tag/Zeit:            Donnerstag, 02. November 2023, 18:30 – 21:30 Uhr  
Dauer:                1 Nachmittag  
Kosten:                CHF 60.00 plus CHF 15.00 Materialkosten (bei mehreren Gegenständen kostet es mehr), bei mindestens 6 Teilnehmenden  
Kursleitung:        Andreas Reist, Specksteinhandel  
Kursort:                Buchlistrasse 19, 4704 Niederbipp

## **Kurs Nr. 08    Heilsteine und Schmuckstücke**

Kurze Einführung in die Anwendung und Pflege von Heilsteinen. Wirkung und Eigenschaft von Bergkristall, Amethyst, Rosenquarz, Turmalin (Schörl), Ozeanchalcedon, Mondstein und Rauchquarz. Herstellen eines individuellen Armbandes mit den vorgestellten Steinen aus 6 mm oder 8 mm Kugeln und Elastfaden.

Tag/Zeit:            Montag, 23. Oktober 2023, 18:30 – 21:00 Uhr  
Dauer:                1 Abend  
Kosten:                CHF 50.00 plus CHF 20.00 bis 55.00 Materialkosten pro Armband (inkl. 10% Rabatt), bei mindestens 6 Teilnehmenden  
Kursleitung:        Joël Acker, Inhaber Le Collier Joël Acker (Heilsteine & Schmuckstücke)  
Kursort:                Campus Sonnhalde, Gruppenraum OG, Schulhaus Nord

## Kurs Nr. 09    **Lauter Sterne!**

Mit einfachen Techniken (Gelliplatten-Druck, Schablonen) stellen wir aus Acrylfarbe hübsche und sehr individuell verschiedene Vorlagen her, die sich anschliessend bestens zum Gestalten von eigenen Weihnachtskarten eignen. Keine speziellen Begabungen oder Vorkenntnisse nötig!

→ Evtl Schürze und eigene Stern-Schablonen, sofern vorhanden, mitnehmen

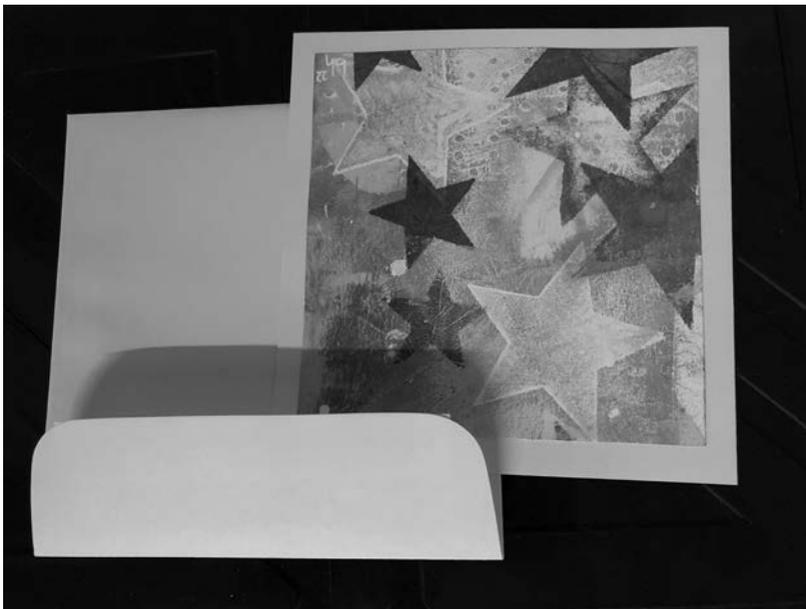
Tag/Zeit:            Mittwoch, 08. November 2023, 19:00 – 21:30 Uhr

Dauer:                1 Abend

Kosten:              CHF 50.00 plus CHF 10.00 Materialkosten, bei mindestens 4 Teilnehmenden

Kursleitung:        Brigitte Harder, pensionierte Lehrperson

Kursort:              Campus Sonnhalde, Werkraum UG, Schulhaus Süd



## **Kurs Nr. 10    Winzige, filzige Zwerglein**

Gemeinsam tauchen wir ein in die Zwergen Welt und kreieren kleine Zwerge mit der Trockenfilztechnik.

Tag/Zeit: Montag, 13. November 2023, 18:30 – 21:30 Uhr

Dauer: 1 Abend

Kosten: CHF 60.00 plus CHF 25.00 Materialkosten, bei mindestens 4 Teilnehmenden

Kursleitung: Barbara Born-Moser, dipl. Pflegefachfrau, Bäuerin und Achtsamkeitstrainerin

Kursort: Campus Sonnhalde, Textiles Gestalten Schulhaus Süd



## **Kurs Nr. 11    Winzige, filzige Zwerglein**

Gemeinsam tauchen wir ein in die Zwergen Welt und kreieren kleine Zwerge mit der Trockenfilztechnik.

Tag/Zeit: Freitag, 24. November 2023, 18:30 – 21:30 Uhr

Dauer: 1 Abend

Kosten: CHF 60.00 plus CHF 25.00 Materialkosten, bei mindestens 4 Teilnehmenden

Kursleitung: Barbara Born-Moser, dipl. Pflegefachfrau, Bäuerin und Achtsamkeitstrainerin

Kursort: Campus Sonnhalde, Textiles Gestalten Schulhaus Süd

## **Kurs Nr. 12 Stanzen, Prägen, Stempeln**

Prägen von Couverts, Servietten,  
Adventskalendertäschchen, gestalten von einfachen  
Weihnachtskarten und Weihnachtssternen.  
→ Es besteht die Möglichkeit Servietten, Couvert und  
Papier selber mitzubringen.

Tag/Zeit: Freitag, 17. November 2023, 14:00 – 16:30 Uhr  
Dauer: 1 Nachmittag  
Kosten: CHF 50.00 plus CHF 10.00 – 20.00 Materialkosten, bei 4  
Teilnehmenden  
Kursleitung: Ruth Sommerhalder  
Kursort: Haldenstrasse 34A, 4900 Langenthal

## **Kurs Nr. 13 Stanzen, Prägen, Stempeln**

Prägen von Couverts, Servietten,  
Adventskalendertäschchen, gestalten von einfachen  
Weihnachtskarten und Weihnachtssternen.  
→ Es besteht die Möglichkeit Servietten, Couvert und  
Papier selber mitzubringen.

Tag/Zeit: Freitag, 17. November 2023, 19:30 – 22:00 Uhr  
Dauer: 1 Abend  
Kosten: CHF 50.00 plus CHF 10.00 – 20.00 Materialkosten, bei 4  
Teilnehmenden  
Kursleitung: Ruth Sommerhalder  
Kursort: Haldenstrasse 34A, 4900 Langenthal

## **Kurs Nr. 14 Faux Calligraphy - Handlettering Kurs 1**

Haben Sie Lust auf eine kreative Auszeit?  
Faux Calligraphy bzw. "Falsche Kalligrafie" ist eine Handlettering- Technik mit welcher Sie einen schönen Handlettering/ Brushlettering Effekt nachahmen können. Im praktischen Teil letern wir unter Anleitung schön gestaltete Karten.

Dieser Kurs kann als Basiskurs für die weiteren Kurse "Brushlettering - Handlettering" und "Weihnachtskarten - Handlettering" oder einzeln besucht werden.

→ Bringt eure eigenen Lieblings-Stifte gleich mit:  
Filzstifte, Kugelschreiber, Fineliner.

Tag/Zeit: Dienstag, 24. Oktober 2024, 18:30 – 21:30 Uhr

Dauer: 1 Abend

Kosten: CHF 60.00 plus CHF 15.00 Materialkosten, bei mindestens 4 Teilnehmenden

Kursleitung: Manuela Kunz, Schönschreiberin aus Leidenschaft.

Kursort: Campus Sonnhalde, Textiles Gestalten, Schulhaus Süd

## **Kurs Nr. 15 Faux Calligraphy - Handlettering Kurs 1**

Haben Sie Lust auf eine kreative Auszeit?  
Faux Calligraphy bzw. "Falsche Kalligrafie" ist eine Handlettering- Technik mit welcher Sie einen schönen Handlettering/ Brushlettering Effekt nachahmen können. Im praktischen Teil letern wir unter Anleitung schön gestaltete Karten.

Dieser Kurs kann als Basiskurs für die weiteren Kurse "Brushlettering - Handlettering" und "Weihnachtskarten - Handlettering" oder einzeln besucht werden.

→ Bringt eure eigenen Lieblings-Stifte gleich mit:  
Filzstifte, Kugelschreiber, Fineliner.

Tag/Zeit: Mittwoch, 01. November 2023, 14:00 – 17:00 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag

Kosten: CHF 60.00 plus CHF 15.00 Materialkosten, bei mindestens 4 Teilnehmenden

Kursleitung: Manuela Kunz, Schönschreiberin aus Leidenschaft.

Kursort: Campus Sonnhalde, Textiles Gestalten, Schulhaus Süd

## **Kurs Nr. 16    Brushlettering - Handlettering Kurs 2**

Möchten Sie schon lange gern die moderne Brushlettering Schrift kennenlernen und damit einzigartige und individuelle Karten gestalten?

Als Fortsetzung baut dieser Kurs auf den Fertigkeiten aus "Faux Calligraphy - Handlettering Kurs 1" auf. Kann auch einzeln besucht werden. Sie lernen den Umgang mit Brushpens und die Grundprinzipien des Brushletterings kennen. Mit Ihren neu erworbenen Künsten werden Sie im praktischen Teil gleich Ihre ersten Karten gestalten.

→ Wenn vorhanden können gern eigene Brushpens mitgebracht werden.

Tag/Zeit: Montag, 06. November 2023, 18:30 – 21:30 Uhr

Dauer: 1 Abend

Kosten: CHF 60.00 plus CHF 25.00 Materialkosten, bei mindestens 4 Teilnehmenden

Kursleitung: Manuela Kunz, Schönschreiberin aus Leidenschaft.

Kursort: Campus Sonnhalde, Textiles Gestalten, Schulhaus Süd

## **Kurs Nr. 17    Brushlettering - Handlettering Kurs 2**

Möchten Sie schon lange gern die moderne Brushlettering Schrift kennenlernen und damit einzigartige und individuelle Karten gestalten?

Als Fortsetzung baut dieser Kurs auf den Fertigkeiten aus "Faux Calligraphy - Handlettering Kurs 1" auf. Kann auch einzeln besucht werden. Sie lernen den Umgang mit Brushpens und die Grundprinzipien des Brushletterings kennen. Mit Ihren neu erworbenen Künsten werden Sie im praktischen Teil gleich Ihre ersten Karten gestalten.

→ Wenn vorhanden können gern eigene Brushpens mitgebracht werden.

Tag/Zeit: Mittwoch, 15. November 2023, 14:00 – 17:00 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag

Kosten: CHF 60.00 plus CHF 25.00 Materialkosten, bei mindestens 4 Teilnehmenden

Kursleitung: Manuela Kunz, Schönschreiberin aus Leidenschaft.

Kursort: Campus Sonnhalde, Textiles Gestalten, Schulhaus Süd

## **Kurs Nr. 18    Weihnachtskarten - Handlettering Kurs 3**

Nehmen Sie sich eine kreative Adventsauszeit!  
Gemeinsam gestalten wir mit den Schriftarten aus Kurs 1+2 kombiniert mit Blockschriftelementen schöne Weihnachtskarten und Neujahrsgrüsse. Vorkenntnisse von Vorteil aber kein Muss.

→ Wenn vorhanden eigene Schere, Lineal, Blankokarten, Leimstift, Glitterstifte, Brushpens und Leimstift mitbringen.

Tag/Zeit:            Donnerstag, 30. November 2023, 18:30 – 21:30 Uhr

Dauer:              1 Abend

Kosten:             CHF 60.00 plus CHF 25.00 Materialkosten, bei mindestens 4 Teilnehmenden

Kursleitung:      Manuela Kunz, Schönschreiberin aus Leidenschaft.

Kursort:            Campus Sonnhalde, Textiles Gestalten, Schulhaus Süd

## **Kurs Nr. 19    Weihnachtskarten - Handlettering Kurs 3**

Nehmen Sie sich eine kreative Adventsauszeit!  
Gemeinsam gestalten wir mit den Schriftarten aus Kurs 1+2 kombiniert mit Blockschriftelementen schöne Weihnachtskarten und Neujahrsgrüsse. Vorkenntnisse von Vorteil aber kein Muss.

→ Wenn vorhanden eigene Schere, Lineal, Blankokarten, Leimstift, Glitterstifte, Brushpens und Leimstift mitbringen.

Tag/Zeit:            Mittwoch, 13. Dezember 2023, 14:00 – 17:00 Uhr

Dauer:              1 Nachmittag

Kosten:             CHF 60.00 plus CHF 25.00 Materialkosten, bei mindestens 4 Teilnehmenden

Kursleitung:      Manuela Kunz, Schönschreiberin aus Leidenschaft.

Kursort:            Campus Sonnhalde, Textiles Gestalten, Schulhaus Süd

## **Kurs Nr. 20    Aquarell Calligraphy - Handlettering Kurs 4**

Sie möchten gerne eine weitere Technik des Letterings kennen lernen? Anstelle von Brushpens nehmen wir in diesem Kurs den Pinsel zur Hand.

Im praktischen Teil lassen wir ein schönes Lettering entstehen welches zu Hause auch im Bilderrahmen präsentiert werden kann.

→ Wenn vorhanden Aquarell-Malkasten und Pinsel mitbringen. Gern auf Anmeldung vermerken.

Tag/Zeit:            Mittwoch, 10. Januar 2024, 14:00 – 17:00 Uhr

Dauer:              1 Nachmittag

Kosten:             CHF 60.00 plus CHF 25.00 Materialkosten, bei mindestens 4 Teilnehmenden

Kursleitung:      Manuela Kunz, Schönschreiberin aus Leidenschaft.

Kursort:            Campus Sonnhalde, Textiles Gestalten, Schulhaus Süd

## **Kurs Nr. 21    Aquarell Calligraphy - Handlettering Kurs 4**

Sie möchten gerne eine weitere Technik des Letterings kennen lernen? Anstelle von Brushpens nehmen wir in diesem Kurs den Pinsel zur Hand.

Im praktischen Teil lassen wir ein schönes Lettering entstehen welches zu Hause auch im Bilderrahmen präsentiert werden kann.

→ Wenn vorhanden Aquarell-Malkasten und Pinsel mitbringen. Gern auf Anmeldung vermerken.

Tag/Zeit:            Dienstag, 23. Januar 2024, 18:30 – 21:30 Uhr

Dauer:              1 Abend

Kosten:             CHF 60.00 plus CHF 25.00 Materialkosten, bei mindestens 4 Teilnehmenden

Kursleitung:      Manuela Kunz, Schönschreiberin aus Leidenschaft.

Kursort:            Campus Sonnhalde, Textiles Gestalten, Schulhaus Süd

## **Kurs Nr. 22    Beton giessen**

In diesem Kurs lernen Sie den Werkstoff Beton kennen und können Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Nach einer kurzen Einführung können Sie Ihre Ideen giessen - dazu stehen viele Plastik, Silikon oder Latexformen zur Verfügung. Jeder Teilnehmer kann 3-4 Betonfiguren giessen.

→ Bitte Schürze oder dergleichen mitnehmen - die Kleidung könnte schmutzig werden. Die Werkstücke können nicht gleich nach Hause genommen werden, da sie 2-3 Tage trocknen müssen.

Tag/Zeit: Montag, 16. Oktober 2023, 18:30 – 21:00 Uhr  
Dauer: 1 Abend  
Kosten: CHF 50.00 plus CHF 15.00 Materialkosten, bei mindestens 4 Teilnehmenden  
Kursleitung: Thomas Lanz, Obergärtner, Inhaber von Gartenleben Lanz  
Kursort: Campus Sonnhalde, Werkraum, Schulhaus Nord

## **Kurs Nr. 23    Beton giessen**

In diesem Kurs lernen Sie den Werkstoff Beton kennen und können Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Nach einer kurzen Einführung können Sie Ihre Ideen giessen - dazu stehen viele Plastik, Silikon oder Latexformen zur Verfügung. Jeder Teilnehmer kann 3-4 Betonfiguren giessen.

→ Bitte Schürze oder dergleichen mitnehmen - die Kleidung könnte schmutzig werden. Die Werkstücke können nicht gleich nach Hause genommen werden, da sie 2-3 Tage trocknen müssen.

Tag/Zeit: Montag, 04. Dezember 2023, 18:30 – 21:00 Uhr  
Dauer: 1 Abend  
Kosten: CHF 50.00 plus CHF 15.00 Materialkosten, bei mindestens 4 Teilnehmenden  
Kursleitung: Thomas Lanz, Obergärtner, Inhaber von Gartenleben Lanz  
Kursort: Campus Sonnhalde, Werkraum, Schulhaus Nord

## **Kurs Nr. 24 Advent, Zeit der Besinnlichkeit**

Sie erarbeiten eine Adventsdekoration nach Ihren Wünschen. Ob rund, lang mit Kerzen oder Lichtern, lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Tag/Zeit: Dienstag, 21. November 2023, 19:00 – 22:00 Uhr

Dauer: 1 Abend

Kosten: CHF 40.00 plus ca. CHF 50.00 Materialkosten, bei mindestens 6 Teilnehmenden

Kursleitung: Annemarie Siegenthaler und Simon Rickli, Floristin und Florist

Kursort: Blumen und Geschenke  
Jurastrasse 6  
4912 Aarwangen

## **Kurs Nr. 25 Advent, Zeit der Besinnlichkeit**

Sie erarbeiten eine Adventsdekoration nach Ihren Wünschen. Ob rund, lang mit Kerzen oder Lichtern, lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Tag/Zeit: Mittwoch, 22. November 2023, 19:00 – 22:00 Uhr

Dauer: 1 Abend

Kosten: CHF 40.00 plus ca. CHF 50.00 Materialkosten, bei mindestens 6 Teilnehmenden

Kursleitung: Annemarie Siegenthaler und Simon Rickli, Floristin und Florist

Kursort: Blumen und Geschenke  
Jurastrasse 6  
4912 Aarwangen

## **Kurs Nr. 26 Naturkosmetik - einfach mal selber machen**

Sie möchten Ihre Kosmetikprodukte selber herstellen? Wissen, was Sie auf Gesicht und Körper auftragen? Ideen für pflegende Weihnachtsgeschenke sammeln? An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick in die wunderbaren Rohstoffe und stellen eine pflegende Gesichtscrème, eine nährende Körpermousse, duftende Badeschokolade und ein schimmerndes Lippgloss her. Lassen sie sich begeistern!

Tag/Zeit: Dienstag, 16. Januar 2024, 18:00 – 21:30 Uhr  
Dauer: 1 Abend  
Kosten: CHF 70.00 plus CHF 30.00 Materialkosten, bei mindestens 4 Teilnehmenden  
Kursleitung: Antoinette Schneiter, Heilpflanzenfrau und Seifensiederin  
Kursort: Pfarrhaus, Jurastrasse 37, 4912 Aarwangen

## Natur und Garten

### **Kurs Nr. 27 Wild Obst im eigenen Garten**

Maibeeren, Felsenbirnen und Indianerbananen sind nur einige Vertreter von spannenden Wildobstsorten. Diese essbaren Schätze können auch in Ihrem Garten gedeihen. Der Kurs richtet sich an alle, die gerne Wild Obst anbauen möchten - Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

Tag/Zeit: Mittwoch, 18. Oktober 2023, 18:30 – 21:00 Uhr  
Dauer: 1 Abend  
Kosten: CHF 50.00 bei mindestens 4 Teilnehmenden  
Kursleitung: Thomas Lanz, Obergärtner, Inhaber von Gartenleben Lanz  
Kursort: Campus Sonnhalde, Foyer Aula, Schulhaus Nord

### **Kurs Nr. 28 Wildgehölze im Winter erkennen**

Viele Schönheiten und Besonderheiten der Gehölze sind nur im laublosen Zustand zu erkennen. Die Teilnehmenden dieses Kurses lernen Wildgehölze anhand ihrer Knospen und Zweige bestimmen. Dafür begeben wir uns gemeinsam auf einen Rundgang entlang der Aare und im Buechwald.

→ Dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe tragen.

Tag/Zeit: Samstag, 20. Januar 2024, 09:30 – 11:30 Uhr  
Dauer: 1 Morgen  
Kosten: CHF 40.00 bei mindestens 4 Teilnehmenden  
Kursleitung: Thomas Lanz, Obergärtner, Inhaber von Gartenleben Lanz  
Kursort: Haltestelle Schloss Aarwangen

# Entspannung und Bewegung

## **Kurs Nr. 29**    **Yoga**

Der Kurs beinhaltet: Kräftigung und Beweglichkeit der Muskulatur, Meditation, Atemübungen, Entspannung - Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Tag/Zeit:            Dienstag, ab 29. August 2023, 19:00 – 20:00 Uhr  
Dauer:                13 Abende - 29. August, 05., 12. und 19. September, 17.,  
24. und 31. Oktober, 07., 14. und 28. November, 05., 12.  
und 19. Dezember 2023.  
Kosten:                CHF 300.00 bei mindestens 6 Teilnehmenden  
Kursleitung:        Michelle Lanz, Dipl. Yogalehrerin und Therapeutin  
Kursort:                Tierlihuus, Schopfanbau

## **Kurs Nr. 30**    **Yoga**

Der Kurs beinhaltet: Kräftigung und Beweglichkeit der Muskulatur, Meditation, Atemübungen, Entspannung - Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Tag/Zeit:            Donnerstags, ab 31. August 2023, 09:00 – 10:15 Uhr  
Dauer:                13 Morgen - 31. August, 07., 14. und 21. September, 19.,  
und 26. Oktober, 02., 09., 16. und 30. November, 07., 14.  
und 21. Dezember 2023.  
Kosten:                CHF 300.00 bei mindestens 6 Teilnehmenden  
Kursleitung:        Michelle Lanz, Dipl. Yogalehrerin und Therapeutin  
Kursort:                Tierlihuus, Schopfanbau

## **Kurs Nr. 31 Zumba® über Mittag**

Beim Zumba® Fitness verbinden sich einfache Tanzelemente mit Fitnessübungen. In Zumba® Kursen erwarten Sie exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Der Kurs ist für Jung und Alt. Der Einstieg ist einfach und jederzeit möglich, dann tanzen Sie sich fit mit Zumba®!

→ Hallenschuhe, Handtuch und Trinkflasche (Wasser) mitnehmen.

Tag/Zeit: Donnerstags, ab 07. September 2023, 12:15 – 13:00 Uhr

Dauer: 13 Mittage - 07., 14. und 21. September, 19., und 26. Oktober, 02., 09., 16., 23. und 30. November, 14. und 21. Dezember 2023.

Kosten: CHF 165.00 bei mindestens 5 Teilnehmenden

Kursleitung: Brigitte Jost, ZIN-Instruktorin

Kursort: Campus Sonnhalde, Alte Turnhalle

## **Kurs Nr. 32 Sich Zeit nehmen - *Die schönsten Erinnerungen sind stets Erlebnisse, für die man sich Zeit genommen hat. (Charles Kuralt)***

Geschichten und Märchen erzählen – eine uralte Kunst neu entdecken. Sie lernen im Kurs Geschichten und Märchen für Erwachsene, Kinder, kranke oder sterbende Menschen kennen. Sie erleben die Faszination, die tiefe Weisheit und die Kraft, die in den alten Geschichten verborgen liegt. Sie lernen die Geschichten zu bearbeiten, sie dann selber zu erzählen oder vorzulesen und erarbeiten sich ein kleines Repertoire. Einander zuhören und Erzählen ist etwas Wunderbares.

Tag/Zeit: Freitags, ab 27. Oktober 2023, 18:30 – 21:30 Uhr

Dauer: 3 Abende – 27. Oktober, 03. und 17. November 2023

Kosten: CHF 180.00

Kursleitung: Gisela Bolliger, Erwachsenenbildnerin

Kursort: Tierlihuus, Säali EG

### **Kurs Nr. 33 Der Huddelwetterzeit mit allen Sinnen trotzen**

Sie lernen einige Heilpflanzen, ätherische Öle und natürliche Anwendungen kennen, die in der Winterzeit heilsam und einfach wunderbar sind. Wir stellen einen Huddelwetterbalsam, eine Nasensalbe und ein stärkendes Fussbad her. Ein duftender Wohlfühlabend mit vielen Tipps und Ideen.

Tag/Zeit: Dienstag, 31. Oktober 2023, 18:00 – 21:00 Uhr  
Dauer: 1 Abend  
Kosten: CHF 60.00 plus CHF 25.00 Materialkosten, bei mindestens 6 Teilnehmenden  
Kursleitung: Antoinette Schneiter, Heilpflanzenfrau und Seifensiederin  
Kursort: Pfarrhaus, Jurastrasse 37, 4912 Aarwangen

### **Kurs Nr. 34 Es ist an der Zeit sich etwas Gutes zu tun für Körper, Geist & Seele**

Tauchen Sie 2 Stunden ein in die faszinierende Welt von doTERRA Essential Oils. Sie haben die Gelegenheit einige Öle kennenzulernen und auszuprobieren.  
→ Sie dürfen sich einen kleinen persönlichen Rollon selber zusammenstellen.

Tag/Zeit: Dienstag, 14. November 2023, 18:00 – 20:00 Uhr  
Dauer: 1 Abend  
Kosten: CHF 40.00 plus CHF 12.00 bei mindestens 4 Teilnehmenden  
Kursleitung: Anita Heiniger, MASSAGEPRAXIS / doTERRA Beraterin  
Kursort: DIE MASSAGE-PRAXIS, Bützbergstrasse 2, 1. Stock, 4912 Aarwangen

**Kurs Nr. 35 Es ist an der Zeit sich etwas Gutes zu tun für Körper, Geist & Seele**

Tauchen Sie 2 Stunden ein in die faszinierende Welt von doTERRA Essential Oils. Sie haben die Gelegenheit einige Öle kennenzulernen und auszuprobieren.  
→ Sie dürfen sich einen kleinen persönlichen Rollon selber zusammenstellen.

Tag/Zeit: Donnerstag, 14. Dezember 2023, 18:00 – 20:00 Uhr  
Dauer: 1 Abend  
Kosten: CHF 40.00 plus CHF 12.00 bei mindestens 4 Teilnehmenden  
Kursleitung: Anita Heiniger, MASSAGEPRAXIS / doTERRA Beraterin  
Kursort: DIE MASSAGE-PRAXIS, Bützbergstrasse 2, 1. Stock, 4912 Aarwangen

**Kurs Nr. 36 Es ist an der Zeit sich etwas Gutes zu tun für Körper, Geist & Seele**

Tauchen Sie 2 Stunden ein in die faszinierende Welt von doTERRA Essential Oils. Sie haben die Gelegenheit einige Öle kennenzulernen und auszuprobieren.  
→ Sie dürfen sich einen kleinen persönlichen Rollon selber zusammenstellen.

Tag/Zeit: Samstag, 13. Januar 2024, 09:30 – 11:30 Uhr  
Dauer: 1 Abend  
Kosten: CHF 40.00 plus CHF 12.00 bei mindestens 4 Teilnehmenden  
Kursleitung: Anita Heiniger, MASSAGEPRAXIS / doTERRA Beraterin  
Kursort: DIE MASSAGE-PRAXIS, Bützbergstrasse 2, 1. Stock, 4912 Aarwangen

## **Kurs Nr. 37    Bewegen, entspannen und geniessen**

Einfach für ein paar Stunden aus dem Festtagstrubel aussteigen, der Seele etwas Zeit schenken und zur Ruhe kommen. Lernen Sie einfache Anwendungen zum Entspannen und Wohlfühlen kennen. Lassen Sie sich von Märchen verzaubern und kehren Sie gestärkt und mit neuem Elan in den Alltag zurück.

Tag/Zeit:        Freitag, 01. Dezember 2023, 18:00 – 21:00 Uhr  
Dauer:            1 Abend  
Kosten:           CHF 60.00 plus CHF 15.00 Materialkosten  
                      (Kursunterlagen, Handbalsam, Handpeeling) bei  
                      mindestens 8 Teilnehmenden  
Kursleitung:     Gisela Bolliger und Antoinette Schneiter,  
                      Erwachsenenbildnerin / Heilpflanzenfrau und  
                      Seifensiederin  
Kursort:           Pfarrhaus, Jurastrasse 37, 4912 Aarwangen

## **Kurs Nr. 38    Was Märchen über das Leben, das Sterben und den Tod erzählen**

Märchen erzählen mit poetischer Sprache, oft humorvoll und mit einer verführerischen Leichtigkeit über tiefe, menschliche Ängste und laden uns ein, über diese Themen nachzudenken.  
An diesem Abend hören Sie Märchen zum Thema „Leben, Sterben, Tod“, und wir stellen uns die Frage, ob sie uns auch heute noch etwas zu sagen haben.

Tag/Zeit:        Montag, 22. Januar 2024, 18:30 – 21:30 Uhr  
Dauer:            1 Abend  
Kosten:           CHF 60.00 bei mindestens 6 Teilnehmenden  
Kursleitung:     Gisela Bolliger, Erwachsenenbildnerin  
Kursort:           Tierlihuus, Säáli EG

## Kulinarischer Genuss

### **Kurs Nr. 39 Kaffeerösterei Lehrgang**

An diesem Morgen werden Sie mit Kaffee und Gipfeli begrüsst, und lernen etwas über die Geschichte, Herkunft und Bedeutung des Kaffees. Sie besichtigen das Kaffeemuseum sowie die Rösterei und werden auch Kaffee rösten. Anschliessend wird Ihnen gezeigt, wie man Espresso und Cappuccino zubereitet. Am Schluss erhalten Sie noch eine Packung Kaffee.

Tag/Zeit: Samstag 11. November 2023 09:00 – 11:30 Uhr  
Dauer: 1 Morgen  
Kosten: CHF 50.00 bei mindestens 10 Teilnehmenden  
Kursleitung: Kaspar Wyss Die Showrösterei AG  
Geschäftsführer/Inhaber, Jenny Wiedmer-Wyss  
Kursort: Die Showrösterei AG, Langenthalstrasse 21,  
4912 Aarwangen

### **Kurs Nr. 40 Käse-Sommelier-Abend**

Wir stellen rund 6 Käsesorten mit dazu passenden Getränken vor. Sie lernen viel über den Käse. Dazu erhalten Sie wichtige geschichtliche Informationen zu diesem Thema.

Nach einer ausgedehnten Degustation wird niemand hungrig nach Hause gehen.

→ Gute Laune, Freude an Käse

Tag/Zeit: Freitag, 12. Januar 2024, 19:00 – ca. 21:00 Uhr  
Dauer: 1 Abend  
Kosten: CHF 40.00 plus CHF 30.00 Verpflegungskosten  
Kursleitung: Fritz Sommer, Käsermeister  
Kursort: Tierlihuus, Schopfau

## Medizinisches und Vorträge

### **Kurs Nr. 41 Naturheilverfahren im Vergleich**

Phytotherapie, Homöopathie, Spagyrik, Schüsslersalze - wo sind die Unterschiede, wo die Gemeinsamkeiten? Eine kleine Reise durch die Naturheilkunde.

Tag/Zeit: Mittwoch, 17. Januar 2024, 19:00 – 20:30 Uhr  
Dauer: 1 Abend  
Kosten: CHF 30.00 bei mindestens 6 Teilnehmenden  
Kursleitung: Philipp Meyer, dipl. Drogist HF  
Kursort: Campus Sonnhalde, Singsaal Schulhaus Süd

### **Kurs Nr. 42 Tierkommunikation und Holistisches Körperlesen**

Heute ist die Sprache wichtiger denn je. Wir zeigen Ihnen auf, weshalb und wie wir mit den Tieren, Menschen, Körper und Häusern sprechen und welche Vorteile diese Kommunikation hat.

Tag/Zeit: Mittwoch, 06. September 2023, 19:30 – 22:00 Uhr  
Dauer: 1 Abend  
Kosten: CHF 50.00 bei mindestens 6 Teilnehmenden  
Kursleitung: Gabriela Wittich, Tierkommunikatorin und Stefanie Zurflüh, Holistisches Körperlesen und Seelenbegleiterin  
Kursort: Campus Sonnhalde, Gruppenraum OG, Schulhaus Nord

### **Kurs Nr. 43 Tierkommunikation und Holistisches Körperlesen**

Heute ist die Sprache wichtiger denn je. Wir zeigen Ihnen auf, weshalb und wie wir mit den Tieren, Menschen, Körper und Häusern sprechen und welche Vorteile diese Kommunikation hat.

Tag/Zeit: Dienstag, 09. Januar 2024, 19:30 – 22:00 Uhr  
Dauer: 1 Abend  
Kosten: CHF 50.00 bei mindestens 6 Teilnehmenden  
Kursleitung: Gabriela Wittich, Tierkommunikatorin und Stefanie Zurflüh, Holistisches Körperlesen und Seelenbegleiterin  
Kursort: Campus Sonnhalde, Gruppenraum OG, Schulhaus

# Musik und Gesang

## Kurs Nr. 44    **Miteinander singen**

Bekannte Lieder aufleben lassen und neue kennenlernen:  
Mitschwingen in Ihrer Heiterkeit, Ihrer Sehnsucht, Ihrem Schmerz, Ihrer Lebensfreude und in Ihrer Ruhe. Wir wärmen unser "Instrument" ein und singen frisch von der Leber weg.

→ Lust aufs Miteinander singen. Keine Notenkenntnisse nötig.

Tag/Zeit:            Donnerstags, ab 26. Oktober 2023, 19:30 – 21:00 Uhr

Dauer:                9 Abende - 26. Oktober, 02., 09., 16., 23. und  
30. November 2023, 11., 18. und 25. Januar 2024

Kosten:              CHF 180.00 bei mindestens 8 Teilnehmenden

Kursleitung:        Cristina Moning-Abram, Atemtherapeutin

Kursort:              Campus Sonnhalde, Singsaal, Schulhaus Süd

## **Kurs Nr. 45    Wo sind meine Daten?**

Daten Ablegen und wiederfinden auf meinem Computer mit System.

→ Windows Laptop mit Netzteil und USB-Anschluss, optional eine Speicherkarte oder USB-Stick mit Daten darauf, ob Fotos oder Office-Daten ist egal.

Tag/Zeit:            Mittwoch, 29. November 2023, 18:30 – 21:30 Uhr  
Dauer:                1 Abend  
Kosten:                CHF 60.00 plus CHF 15.00 Materialkosten bei mindestens  
                              4 Teilnehmenden  
Kursleitung:        Joerg Häfeli, Fotograf  
Kursort:                Konferenzzimmer 2. Stock, Langenthalstrasse 4,  
                              4912 Aarwangen

## Für Kinder

### **Kurs Nr. 46 Entspannt und gelassener im Schulalltag**

Tipps und Tricks aus der Lehre der Achtsamkeit sollen dir helfen den Schulalltag besser meistern zu können.  
→ Schreibzeug vor allem Farb- oder Filzstifte mitnehmen.

Tag/Zeit: Mittwoch, 08. November 2023, 13:30 – 16:30 Uhr  
Dauer: 1 Nachmittag  
Kosten: CHF 60.00 plus CHF 25.00 Materialkosten  
Kursleitung: Barbara Born-Moser, dipl. Achtsamkeitstrainerin MBSR  
Kursort: Tierlihuus, Schopfanbau

### **Kurs Nr. 47 Entspannt und gelassener im Schulalltag**

Tipps und Tricks aus der Lehre der Achtsamkeit sollen dir helfen den Schulalltag besser meistern zu können.  
→ Schreibzeug vor allem Farb- oder Filzstifte mitnehmen.

Tag/Zeit: Samstag, 08. November 2023, 08:30 – 11:30 Uhr  
Dauer: 1 Morgen  
Kosten: CHF 60.00 plus CHF 25.00 Materialkosten  
Kursleitung: Barbara Born-Moser, dipl. Achtsamkeitstrainerin MBSR  
Kursort: Tierlihuus, Schopfanbau

**Das nächste Kursprogramm erscheint im Januar 2024**

KULTUR  
KREIS



## Halbjahresprogramm 2023/2

- Samstag, 16.9., 19 Uhr **Kirche Bannwil**  
Konzert mit The Nightingales  
Das bekannte 8-köpfige Vokalensemble aus der Region Solothurn bietet unverstärkten a cappella Sound.  
Eintritt frei, Konzertbeitrag
- Samstag, 21.10., 20 Uhr Kirchgemeindehaus, Riedgasse 22, Aarwangen  
**\*Gilbert und Oleg mit 'Illusion oder Wirklichkeit?'**  
Philosophische Eintagsfliegen: Die Sendung „Sternschnuppe Philosophie“ des Schweizer Fernsehens sucht zwei neue Moderatoren. Die beiden glauben an einen Karrieresprung und erproben ihre Ideen mit Live-Publikum. Machen Sie mit und werden Sie Teil einer wirklichen Illusion!  
Eintritt: 27.--/25.—(AHV)/15.—(Schüler)
- Sonntag, 29.10., 17 Uhr **Kirche Aarwangen**  
Konzert mit dem Bandura-Ensemble Beriska  
Das Ensemble aus Kiew singt a cappella sowie in Begleitung des ukrainischen Musikinstruments – BANDURA,  
Eintritt frei – Konzertbeitrag
- Samstag, 4.11., 14 Uhr Kirchgemeindehaus, Riedgasse 22, Aarwangen  
**\*Puppentheater Loosli mit 'Rumpelstilzchen'**,  
für Familien und Kinder ab 4 Jahren. Eintritt: Erw. 15.--/ Schüler und 1.Kind 10.—/ab 2.Kind oder <6j: 5.--.
- Reservierungen für \*: [kulturkreis@refaarwangen.ch](mailto:kulturkreis@refaarwangen.ch) / 062 923 23 79  
Weitere Informationen: [www.refaarwangen.ch](http://www.refaarwangen.ch)

Wir danken der Einwohnergemeinde Aarwangen für die finanzielle Unterstützung.

**Anmeldetalon**

Ich melde mich für folgenden Kurs / folgende Kurse an:

Kurs Nr. ....

Kurs Nr. ....

Kurs Nr. ....

Name und Adresse: .....

.....

.....

E-Mail: .....

Telefon: .....

Anmeldestelle: Einwohnerdienste, Langenthalstrasse 4, 4912 Aarwangen  
[einwohnerdienste@aarwangen.ch](mailto:einwohnerdienste@aarwangen.ch)

✂-----

**Anmeldetalon**

Ich melde mich für folgenden Kurs / folgende Kurse an:

Kurs Nr. ....

Kurs Nr. ....

Kurs Nr. ....

Name und Adresse: .....

.....

.....

E-Mail: .....

Telefon: .....

Anmeldestelle: Einwohnerdienste, Langenthalstrasse 4, 4912 Aarwangen  
[einwohnerdienste@aarwangen.ch](mailto:einwohnerdienste@aarwangen.ch)

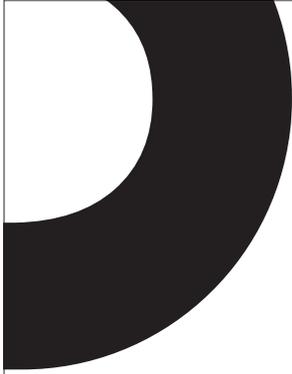
## Arbeitsgruppe Erwachsenenbildung

Antoinette Schneiter  
Jurastrasse 37  
4912 Aarwangen  
[antoinette.schneiter@bluewin.ch](mailto:antoinette.schneiter@bluewin.ch)

Gisela Bolliger  
Moosbergstrasse 19  
4912 Aarwangen  
[giselabolliger@bluewin.ch](mailto:giselabolliger@bluewin.ch)

Ueli Herren  
Mumenthalstrasse 70  
4912 Aarwangen  
[uherren@besonet.ch](mailto:uherren@besonet.ch)

Einwohnergemeinde Aarwangen  
Patrick Mattes  
Langenthalstrasse 4  
4912 Aarwangen  
062 926 63 00  
[patrick.mattes@aarwangen.ch](mailto:patrick.mattes@aarwangen.ch)



**produziert.  
konzipiert.  
gestaltet.**

**merkur**  
merkurmedien.ch