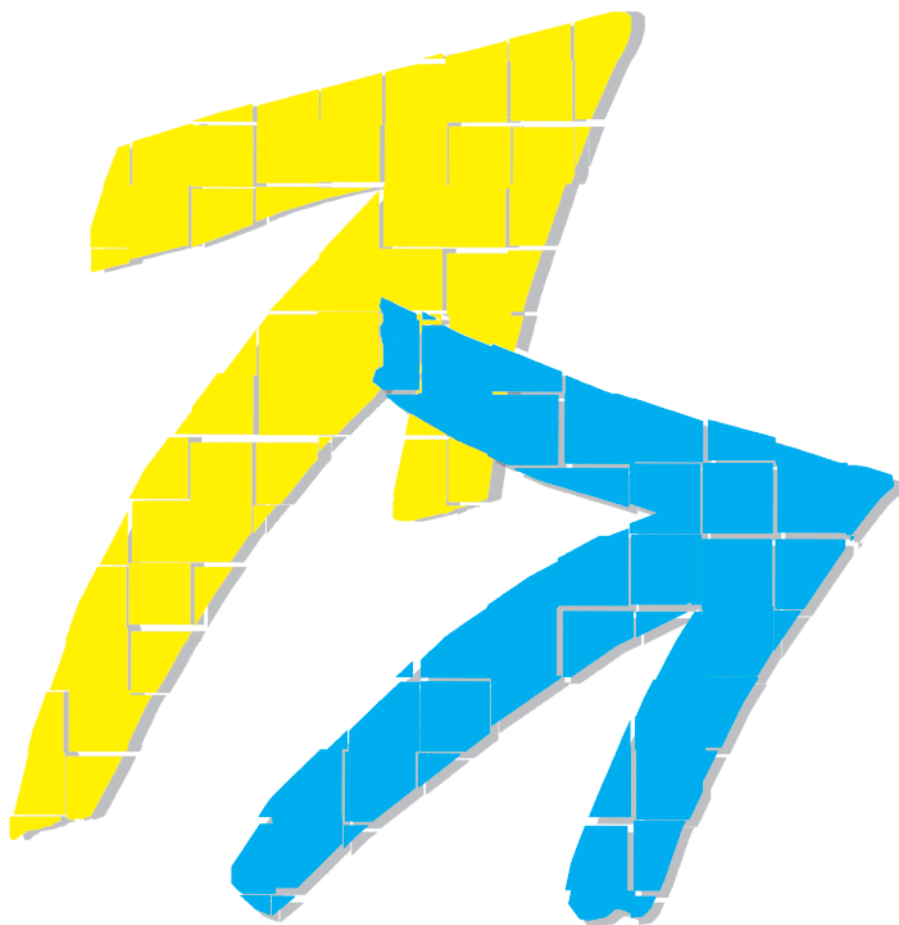


VHS VOLKSHOCHSCHULE WIL



Jahresprogramm 2013/2014

VOLKSHOCHSCHULE WIL

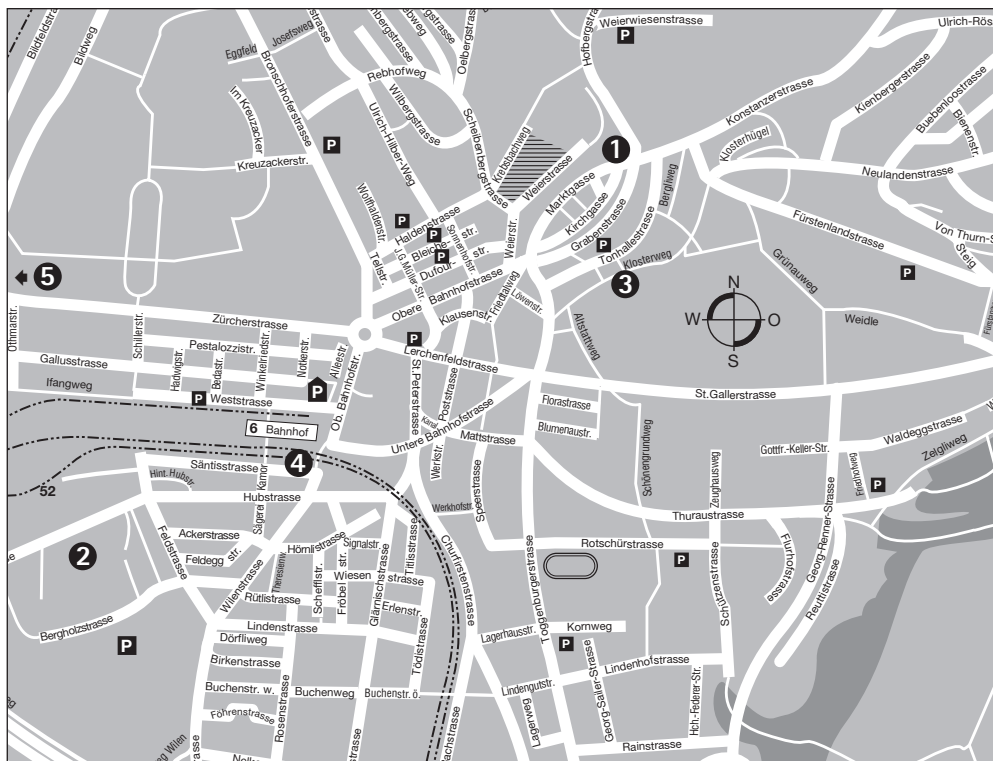
www.vhs-wil.ch

Schulleitung: Daniel Schönenberger
Postfach 1010, 9500 Wil 2
Telefon: 079 199 10 44
leitung@vhs-wil.ch

Sekretariat: Carola Nadler
Ulrich Röschstrasse 59, 9500 Wil
Telefon: 079 199 10 44
info@vhs-wil.ch

Bürozeiten: Montag bis Freitag, 09.00 – 12.00 Uhr

- Kursräume:
- 1 Hof zu Wil (2. Stock, Lift)
 - 2 Kantonsschule Wil, Hubstrasse 75
 - 3 Kloster St. Katharina, Klosterweg 7, Oase
 - 4 Rail-Center, Säntisstrasse 2a
 - 5 Fischingerstrasse 61, 8370 Sirnach



Liebe Leserin, lieber Leser,

Ein neues Programm, eine neue Leitung, ein neues Sekretariat und die alten Schulräume im Hof. Da könnte ja ein Totalumbau der VHS vonstatten gegangen sein?

Wollten Sie schon immer einmal wissen, wie man einen Käse macht? Oder wie man ein Kompliment auf Russisch formuliert? Wollen Sie herausfinden, wo das Potential Ihrer Stimme liegt oder tragen Sie sich mit dem Gedanken, Ihr Haus energiegerecht zu sanieren? Wollen Sie mehr über die Geliebte Abt Ulrich Röschs erfahren?

Schauen Sie sich bei uns um, vielleicht finden Sie in unserem Angebot im Schuljahr 2013 / 2014 Antworten, Anregungen - oder auch einfach nur Gluschtiges.

Ein Ziel der Angebote soll sein, durch den Kursbesuch eine Verbindung, eine Vernetzung zu schaffen, welche weiter genutzt werden kann. Um dies zu fördern, stellt die VHS neu auch ein Internet-Forum zur Verfügung. Dank den neuen Medien haben wir heute zwar grundsätzlich Zugang zu jeder erdenklichen Information, aber nur erlebnisorientiertes Lernen ist dauerhaft und fließt in die Lebensgestaltung ein. Hier liegt eine der Stärken der VHS: Ein Kursbesuch soll nicht nur Wissen vermitteln, er soll darüber hinaus soziale Kontakte fördern und zum Wissensaustausch anregen.

Beim Stöbern im Programmheft werden Sie feststellen, dass wir bewährte Angebote beibehalten und Schwerpunkte im Bereich Natur und Gesellschaft sowie Medizin gesetzt haben. Wir konnten auch wieder zahlreiche Referentinnen und Referenten aus Wil und der Region gewinnen.

Es würde mich freuen, wenn Sie das eine oder andere Thema so interessiert, dass Sie sich zu einem Kursbesuch entschliessen.

Ihr Daniel Schönenberger,
Leiter Volkshochschule Wil

INHALTSVERZEICHNIS

Unsere Sponsoren und Gönner		S. 6
Vorträge	<ul style="list-style-type: none">• Faszination Biber• Gefährliche Gletscherseen im Himalaya• Oberwallis – zwischen Gletscher und Felsensteppen• Die Botschaft der Sterne• Kaffeehausliteratur und andere (skurrile) Kurzprosa• Frauen im alten Wil: Liederliche Weibsbilder, Ehrenjungfern und Frauenzimmer• Türkei – aufstrebender geostrategischer Schlüsselstaat (3 Abende)• Abt Ulrich Rösch, sein Wil und die Witwe Ursula Schnetzer• Kulturelle Einflüsse während und durch den Zweiten Weltkrieg• Bienen produzieren mehr als Honig	S. 7 S. 7 S. 8 S. 8 S. 9 S. 9 S. 10 S. 10 S. 11 S. 11
Gesundheit und Medizin	<ul style="list-style-type: none">• Erste Hilfe bei lebensbedrohlicher Erkrankung• Meridian-Klopftechnik• Atlaslogie• Yoga – Einheit mit dem Göttlichen (3 Abende)• Homöopathie für Tiere• Tai Chi – Einführungsvortrag• Tai Chi – Einsteigerkurs (10 Abende)• Energieoptimierung durch 5-Elemente-Ernährung• Chronische Krankheiten und Homöopathie	S. 12 S. 13 S. 14 S. 15 S. 16 S. 17 S. 17 S. 18 S. 18
Alltägliches	<ul style="list-style-type: none">• Lebens-Mittel – Mittel zum Leben• Energiegerecht sanieren (2 Abende)• Ehe- und Erbverträge, Vorsorgeaufträge und Co.• So ein Käse – selbst gemacht!• Thailändisch kochen• Tanzkurs – für einen schönen Abend unter Freunden (4 Abende + Abschlussanlass)	S. 19 S. 19 S. 20 S. 20 S. 21 S. 22
Persönlichkeits- bildung	<ul style="list-style-type: none">• Auch im Alter die Faszination für das Leben nicht verlieren• Alt werden nur die Anderen• Über Stock und Stein – vom Umgang mit Stolpersteinen	S. 23 S. 24 S. 25

INHALTSVERZEICHNIS

Künstlerisches	• Silvesterlaternen basteln	S. 26
	• Sag was! Oder: Wir haben was gegen die Kröte im Hals	S. 26
	• Im Zeichnen die Welt neu entdecken (5 Abende)	S. 27
	• Einführung in die Kunst der Improvisation	S. 27
	• Mach' mir eine Szene!	S. 28
	• Stimmgebung für junge Erwachsene: Auch ich habe eine Stimme! (3 Abende)	S. 28
	• Klöppeln für Anfängerinnen und Fortgeschrittene (6 Nachmittage)	S. 29
Sprachen	• Refresh your English	S. 30
	• English Conversation-Kurs	S. 31
	• Russisch Schnupperkurs	S. 32
	• Albanisch – Wiederbelebung der Muttersprache (5 Abende)	S. 32
Exkursionen und Reisen	• Naturgärten in Wil und Umgebung	S. 33
	• Urban Gardening	S. 34
	• Konstantinopel: Weltliche und religiöse Denkmäler von Byzanz	S. 35
	• WilNatur: Auch die Natur braucht ein Web!	S. 35

ZEITLICHE ÜBERSICHT

September 2013

Refresh your English	05.09.2013
English Conversation-Kurs	05.09.2013
Auch im Alter die Faszination für das Leben nicht verlieren	11.09.2013
Lebens-Mittel - Mittel zum Leben	28.09.2013

Oktober 2013

Erste Hilfe bei lebensbedrohlicher Erkrankung (2 Abende)	03.10.2013
Energiegerecht sanieren	21.10.2013
Meridian-Klopftechnik	22.10.2013
Alt werden nur die Anderen	23.10.2013
Ehe- und Erbverträge, Vorsorgeaufträge und Co.	31.10.2013

November 2013

Silvesterlaternen basteln	02.11.2013
Faszination Biber	05.11.2013
Gefährliche Gletscherseen im Himalaya	07.11.2013
Oberwallis – zwischen Gletscher und Felsensteppen	13.11.2013
So ein Käse – selber gemacht!	15.11.2013
Thailändisch kochen	19.11.2013
Die Botschaft der Sterne	22.11.2013
Refresh your English	28.11.2013
English Conversation-Kurs	28.11.2013

Dezember 2013

Atlaslogie	04.12.2013
------------	------------

Januar 2014

Yoga – Eins werden mit dem Göttlichen	07.01.2014
Sag was! Oder: Wir haben was gegen die Kröte im Hals	10.01.2014
Im Zeichnen die Welt neu entdecken	13.01.2014
Einführung in die Kunst der Improvisation	22.01.2014
Kulturelle Einflüsse während und durch den Zweiten Weltkrieg, Teil 1	29.01.2014
Homöopathie für Tiere	31.01.2014

ZEITLICHE ÜBERSICHT

Februar 2014

Tai Chi - Einführungsvortrag	03.02.2014
Mach' mir eine Szene!	03.02.2014
Tanzkurs – für einen schönen Abend unter Freunden	04.02.2014
Kulturelle Einflüsse während und durch den Zweiten Weltkrieg, Teil 2	05.02.2014
Russisch Schnupperkurs	06.02.2014
Tai Chi - Einsteigerkurs	10.02.2014
Meridian-Klopftechnik	13.02.2014
Über Stock und Stein - vom Umgang mit Stolpersteinen	22.02.2014
Kaffeehausliteratur und andere (skurrile) Kurzprosa	26.02.2014
Frauen im alten Wil: «Liederliche Weibsbilder, Ehrenjungfern und Frauenzimmer»	26.02.2014
Tanzkurs Abschlussanlass	28.02.2014

März 2014

Stimmbildung für junge Erwachsene – auch ich habe eine Stimme!	04.03.2014
Refresh your English	06.03.2014
English Conversation-Kurs	06.03.2014
Energieoptimierung durch 5-Elemente-Ernährung	06.03.2014
Klöppeln für Anfängerinnen und Fortgeschrittene	10.03.2014
Albanisch – Wiederbelebung der Muttersprache	13.03.2014
Türkei – aufstrebender geostrategischer Schlüsselstaat (3 Abende)	14.03.2014
Chronische Krankheiten und Homöopathie	21.03.2014
Abt Ulrich Rösch, sein Wil und die Witwe Ursula Schnetzer	28.03.2014

Mai 2014

Bienen produzieren mehr als Honig	02.05.2014
Exkursion: WilNatur: Auch die Natur braucht ein Web!	03.05.2014
Reise: Konstantinopel	09. - 18.05.2014

Juni 2014

Exkursion: Naturgärten in Wil und Umgebung	07.06.2014
Urban Gardening	21.06.2014

UNSERE SPONSOREN UND GÖNNER

- **Stadt Wil:** Finanzielle Unterstützung, Plakatwerbung
- **Ortsgemeinde Wil:** Finanzielle Unterstützung
- **Kantonsschule Wil:** Infrastruktur und Erlass der Raummiete
- **Wiler Zeitung, InfoWilPlus, Wiler Nachrichten:** Unentgeltliches Veröffentlichen der Veranstaltungsbeschreibungen
- **Wil Tourismus:** Aufnahme der Kurse in den Veranstaltungskalender, Unterstützung für den Kurs Silvesterlaternen
- **Fust AG:** Räumlichkeiten für die Erstellung der Silvesterlaternen und Anleitung der Teilnehmer
- **Varwe:** Anleitung zum Bemalen der Silvesterlaternen
- **afcreaprint.ch** (ehem. Hengartner Copyshop): Vergünstigung bei Drucksachen

Varwe

varwe Bildung im Gestalten
9500 Wil www.varwe.ch



Schreinerei und Möbelhaus Wil

afcreaprint.ch

all format Geschäftsbereich der Pivotex AG

Konstanzerstrasse 79a 9500 Wil
Tel. 071 911 88 80
info@afcreaprint.ch
www.afcreaprint.ch

energieagentur
st.gallen



FASZINATION BIBER

Referentin: Sieke Paysen, WWF Regio-Büro St. Gallen, dipl. Landschaftsökologin

Einst gejagt wegen seines warmen und wasserfesten Pelzes, seines Fleisches und des kostbaren Bibergeils, war der Biber zu Beginn des 19. Jahrhunderts in der Schweiz vollkommen ausgerottet. Vor knapp 40 Jahren setzte der WWF in unserer Region einige dieser Tiere zur Wiederansiedelung aus, mit Erfolg. Zwischen Ober- und Niederbüren verraten frische Biberspuren viel über das Verhalten des scheuen, nachtaktiven Tieres: Er weilt wieder in unserer Gegend!

Warum fällt der Biber Bäume? Wie legt er sich seinen Bau an? Lernen Sie die Lebensweise des Bibers kennen.

Dienstag, 5. November 2013
Vortragsraum Hof zu Wil, 2. Stock
Anmeldung bis 25. Oktober 2013

19.30 Uhr
Kosten Fr. 25.-
Kurs Nr. 1435

GEFÄHRLICHE GLETSCHERSEEN IM HIMALAYA

Referent: Daniel Bieri, Geograph

Im uigurisch autonomen Gebiet Xinjiang, Westchina, staut der Kyagar-Gletscher immer wieder gefährliche Seen auf. Schon mehrmals haben sich diese Wassermassen innerhalb weniger Stunden entleert und zu schweren Überflutungen und Zerstörungen im 560 km talwärts gelegenen Siedlungs- und Landwirtschaftsgebiet geführt. In einem gemeinsamen Projekt von Bund (DEZA, BAFU) und lokalen chinesischen Behörden wurden die durch den Klimawandel entstandenen Gefahren analysiert und Massnahmen geplant.

Nach einer gescheiterten Expedition im Mai 2011 gelang es im September 2012 einem Team von Schweizer Fachleuten, trotz erschwerten Bedingungen, einen der Gletscherseen zu erreichen und eine Überwachungs- und Klimastation zu installieren. Im Vortrag berichtet Daniel Bieri von den Erfahrungen und Schwierigkeiten anlässlich der Expedition in eine weitgehend unbekannte Gegend.

Donnerstag, 7. November 2013
Vortragsraum Hof zu Wil, 2. Stock
Anmeldung bis 30. Oktober 2013

19.30 Uhr
Kosten Fr. 30.-
Kurs Nr. 1408

VORTRÄGE

OBERWALLIS – ZWISCHEN GLETSCHER UND FELSENSTEPPEN

Referent: Walter Dyttrich, Wanderleiter, Vorstandsmitglied Pro Natura St. Gallen-Appenzell

Wir starten auf der Riederalp zur Entdeckungsreise in die Natur des Oberwallis. An den Südhängen blüht im Sommer eine spezielle, der Trockenheit angepasste Flora, die vielen Schmetterlingen und anderen Insekten Lebensraum bietet. Auf der Nordseite erstreckt sich der Aletschwald mit seinen uralten Arven und Lärchen bis an den Rand des Gletschers. Die vom Gletscher freigegebenen Flächen werden von Pionierpflanzen besiedelt. Das Breithorn auf der anderen Talseite ist ein wunderbarer Alpengarten mit Edelweiss und vielen anderen seltenen Pflanzen.

Im zweiten Teil sehen wir das Gebiet im Herbst. Die Lärchen und Espen färben sich goldgelb und bilden wunderbare Kontraste zum weissen Neuschnee und dem blauen Himmel. Die Massa hat in ihrer Schlucht eine Stein-Ausstellung in vielfältigen Farben und Formen gebildet. Am Schluss steigen wir unter den Aletschgletscher und finden die toten Seelen der Walliser im Eis.

Der Referent hat 2 Workshops «Naturfotografie auf der Riederalp» besucht und zeigt uns daraus seine schönsten Bilder.

Dienstag, 13. November 2013
Vortragsraum Hof zu Wil, 2. Stock
Anmeldung bis 29. Oktober 2013

19.30 Uhr
Kosten Fr. 30.-
Kurs Nr. 1426

DIE BOTSCHAFT DER STERNE

Referent: Ewgeni Obreschkow

Was wir von den Sternen wissen, ist gewaltig, zweifellos. Aber wir haben keine anderen Informationslieferanten als die fast vernachlässigbare Strahlung der Himmelskörper.

Was vermag diese Strahlung uns Menschen zu erzählen – und welches Weltverständnis leiten wir aus dieser Erzählung ab? Ein naturwissenschaftliches Referat mit faszinierenden Bildern und musikalisch ansprechenden Denkpausen.

Freitag, 22. November 2013
Vortragsraum Hof zu Wil, 2. Stock
Anmeldung bis 12. November 2013

19.30 Uhr
Kosten Fr. 25.-
Kurs Nr. 1412

KAFFEEHAUSLITERATUR UND ANDERE (SKURRILE) KURZPROSA

Referent: Dr. phil. Gerhard Kasper

Auf vielseitigen Wunsch gibt es eine weitere Auflage der Lesungen aus der Wiener Kaffeehausliteratur. Wir hören auch weniger bekannte Werke von Alfred Polgar, Egon Friedell, Anton Kuh und Peter Altenberg. Eher skurrile Stücke und Gedichte kommen von Joachim Ringelnatz und Christian Morgenstern.

Mittwoch, 26. Februar 2014
Vortragsraum Hof zu Wil, 2. Stock
Anmeldung bis 16. Februar 2014

09.30 – 11.00 Uhr
Kosten Fr. 30.- (inkl. Gipfeli)
Kurs Nr. 1409

Der Kaffee wird von der VHS offeriert.

FRAUEN IM ALTEN WIL: «LIEDERLICHE WEIBSBILDER, EHRENJUNGFERN UND FRAUENZIMMER»

Referentin: Dr. phil. Magdalen Bless, Historikerin

Wie lebten die Frauen im alten Wil? Streiflichter aus dem Mittelalter und der frühen Neuzeit enthüllen uns rechtliche Bedingungen und persönliche Schicksale aus verschiedenen Epochen. Wir lernen z.B. die frühmittelalterliche Alemannin Sleta kennen, dann aus dem späteren Mittelalter die Hörige Hedwig Atzin, die Schulmeisterin Ritterin, die religiös engagierten Beginen, tüchtige Handwerkerfrauen, zwielichtige Bademägde, eine adelige «ledige Mutter» und die tragisch zum Tod verurteilte «Hexe» Adelheid Silberin. Auch aus der Frühen Neuzeit gibt es farbige Episoden zu erzählen – von der verhinderten Unternehmerin Veronika Wieland bis hin zu den einengenden «Sittenmandaten», aus denen das Titel-Zitat stammt.

Mittwoch, 26. Februar 2014
Vortragsraum Hof zu Wil, 2. Stock
Anmeldung bis 16. Februar 2014

19.30 Uhr
Kosten Fr. 25.-
Kurs Nr. 1439

TÜRKEI – AUFSTREBENDER GEOSTRATEGISCHER SCHLÜSSELSTAAT

Referent: Prof. Dr. phil. Meinrad Strässle

Wir untersuchen die Grundzüge der historischen Entwicklung des Osmanischen Reiches, besonders seit dem 19. Jhd. und der Türkei in den wichtigsten Lebensbereichen. In einer landeskundlichen Rundschau diskutieren wir auch Gegenwartsprobleme des türkischen Vielvölkerstaates. Neben der politischen, wirtschaftlich-sozialen und demographisch-ethnischen Entwicklung befassen wir uns auch mit multireligiösen und multikulturellen Aspekten dieses selbstbewussten geostrategischen Schlüsselstaates.

Freitag, 14. März, Dienstag, 25. März und

Mittwoch, 2. April 2014

Vortragsraum Hof zu Wil, 2. Stock

Anmeldung bis 4. März 2014

19.00 Uhr

Kosten Fr. 75.- (alle 3 Abende)

Kurs Nr. 1432

Fortlaufendes Thema

ABT ULRICH RÖSCH, SEIN WIL UND DIE WITWE URSULA SCHNETZER

Referentin: Dr. phil. Magdalen Bless, Historikerin

Fürstabt Ulrich Rösch (1426-1491), der tatkräftige Schöpfer des Klosterstaats St. Gallen, war eng verbunden mit seiner Lieblingsstadt Wil. Auch eine Herzensbeziehung spielte mit hinein, lebte hier doch die Witwe Ursula Schnetzer, die Mutter seiner zwei Söhne. Ulrich Rösch definierte die Rechte der Stadt neu und förderte wie ein moderner Manager ihre Wirtschaft. Mit dem Bau des Hofes und weiterer Bauten setzte er auch markante architektonische Akzente. In der grossen Krise des «Rorschacher Klosterbruchs» hielt dann Wil im Gegensatz zum Umland treu zum Fürstabt.

Freitag, 28. März 2014

Vortragsraum Hof zu Wil, 2. Stock

Anmeldung bis 18. März 2014

19.30 Uhr

Kosten Fr. 25.-

Kurs Nr. 1438

KULTURELLE EINFLÜSSE WÄHREND UND DURCH DEN ZWEITEN WELTKRIEG

Referent: Othmar Senn, Reallehrer

Kultur und Geschichte hängen zusammen.

In zwei Vorträgen wird der Referent diesen Zusammenhängen nachgehen, Verbindungen von Geschichte und künstlerischen Werken in der Zeit um den Zweiten Weltkrieg aufzeigen:

- Verbindungen zum bildnerischen Ausdruck von Künstlern wie Paul Klee oder Henry Moore
- Verbindungen zur Musik an Beispielen von Benjamin Britten, Dimitri Schostakowitsch, aber auch Glenn Miller
- Verbindungen zur Literatur durch Bertolt Brecht und Wolfgang Borchert
- Verbindungen zum Film mit Walt Disney und Charlie Chaplin

Parallel findet im Wiler Stadtmuseum die Ausstellung «Wil im Krieg (1939 - 1945)» statt.

Mittwoch, 29. Januar und 5. Februar 2014

Vortragsraum Hof zu Wil, 2. Stock

Anmeldung bis 19. Januar 2014

19.00 Uhr

Kosten Fr. 25.- (je Abend)

Kurs Nr. 1445

BIENEN PRODUZIEREN MEHR ALS HONIG!

Referent: Josef Strässle, Präsident Bienenzüchterverein Wil

«More than Honey»: dieser Film hat vielen von uns bewusst gemacht, dass Bienen nicht nur stechen und Honig produzieren. Gerade in unserer Gegend mit den wunderbaren Obstgärten sind die Bienen extrem wichtig.

Wollen Sie von einem Imker aus der Gegend mehr über die Bienen erfahren, welche uns Honig bringen, zudem viele Nebenprodukte für unsere Gesundheit zur Verfügung stellen? Und vergessen wir nicht, dass die Bienen auch an der Produktion unserer Lebensmittel beteiligt sind. Interessieren Sie die Gründe, weshalb auch bei uns in Wil und Umgebung ganze Bienenvölker eingehen?

Der Bienenzüchterverein Wil informiert Sie aus erster Hand über seine Tiere.

Freitag, 2. Mai 2014

Vortragsraum Hof zu Wil, 2. Stock

Anmeldung bis 23. April 2014

19.00 Uhr

Kosten Fr. 25.-

Kurs Nr. 1449

GESUNDHEIT UND MEDIZIN

ERSTE HILFE BEI LEBENSBEDROHLICHER ERKRANKUNG

Referent: Marc Baudisch

**Bildungsverantwortlicher externe Schulung, Verantwortlicher First Responder,
Rettungssanitäter SRK**

1. Abend: Theorie

Inhalte:

- Wie erkenne ich eine Lebensbedrohung
- Organisieren und Ressourcen nutzen
- Notruf
- Eigensicherheit
- lebensrettende Sofortmassnahmen
- Erläuterung zum AED (automatischer externer Defibrillator)
- Aufgaben der Sanität

2. Abend: Praxis

Ziele:

- Sicherheit gewinnen
- Lagerungen
- ABCD-Schema
- Reanimationsmassnahmen
- Umgang mit dem AED
- Fallbeispiele

Donnerstag, 3. und 10. Oktober 2013

Vortragsraum Hof zu Wil, 2. Stock

Anmeldung bis 23. September 2013

20.00 Uhr

Kosten Fr. 50.- (beide Abende)

Kurs Nr. 1407

MERIDIAN-KLOPFTECHNIK

Referent: Mario Keller, Kant. Appr. Heilpraktiker

In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in die sehr einfache Meridian-Klopf-Technik, mit der Sie grundsätzlich alle körperlichen und psychischen Beschwerden behandeln können (z.B. Prüfungsangst, Höhenangst, Phobien, Schmerzen, Esssucht, Depression, etc.).

Um die Beschwerden zu lösen, werden bestimmte Akupunkturpunkte beklopft, während man an das zu korrigierende Thema denkt. Damit wird die ursächliche Blockade gelöst und die Lebensenergie kann ungehindert fliessen, was sich in neuer Lebensfreude und Lebenskraft äussert.

Diese Methode eignet sich auch sehr gut für die Behandlung von Kindern, da sie grundsätzlich keine weiteren Hilfsmittel wie Medikamente, Akupunkturnadeln, bittere Pflanzenmittel etc. benötigt.

Einzelvorträge:

Dienstag, 22. Oktober 2013

Donnerstag, 13. Februar 2014

Zusatztermin bei Bedarf:

Donnerstag, 20. Februar 2014

Vortragsraum Hof zu Wil, 2. Stock

Anmeldung bis 12. Oktober 2013 / 5. Februar 2014

19.00 – 21.30 Uhr

Kosten Fr. 40.- (1 Abend)

Kurs Nr. 1404 / 1405

GESUNDHEIT UND MEDIZIN

ATLASLOGIE

Referentin: Madeleine Raschle, Naturärztin, Atlaslogistin

Ein gut funktionierendes Nervensystem setzt eine intakte Wirbelsäule voraus. Schon kleinste Fehlstellungen von Wirbeln können Nervenfunktionen beeinträchtigen. Der Begründer der modernen Atlaslogie, Daniel Palmer, ging davon aus, dass eine gut ausgerichtete Wirbelsäule es dem Körper ermöglicht, optimal zu arbeiten.

Die Aufgabe der Atlaslogie liegt darin, in sanfter Weise die ganze Wirbelsäule in einer bestmöglichen Statik zu halten. Diese Behandlungsmethode sorgt dafür, dass der Atlas wieder in die ursprüngliche Lage zurückschwingt. So wird der Nervenfluss optimiert und der Selbstheilungsprozess unterstützt.

Einige der Indikationen: Rückenschmerzen, Muskelverspannungen, Tinnitus, Kopfschmerzen, Beckenschiefstand, Allergien, usw.

An diesem Abend werden die Grundzüge sowie die Funktionsweise der Atlaslogie in Theorie und Praxis erläutert.

Mittwoch, 4. Dezember 2013
Vortragsraum Hof zu Wil, 2. Stock
Anmeldung bis 25. November 2013

19.30 Uhr
Kosten Fr. 25.-
Kurs Nr. 1413

YOGA – EINS WERDEN MIT DEM GÖTTLICHEN

Kursleiterin: Martina Breitenmoser, diplomierte Yogalehrerin SYV

Der Begriff Yoga heisst Eins werden oder Einheit mit Gott und ist ursprünglich eine Meditationspraxis, die im Laufe der Jahrtausende mit verschiedenen Körper- und Atemübungen ergänzt worden ist, mit dem Ziel die Meditation zu vertiefen und effizienter und schneller auf dem Meditationsweg voranzukommen. Dabei ist man auf die heilende und kräftigende Wirkung der Yogaübungen aufmerksam geworden und hat das Repertoire laufend ausgebaut. Yoga ist ein ganzheitliches System, bei dem das Verhalten im Alltag genauso wichtig ist wie die verschiedenen Übungen oder die Meditation selbst. Die im Kurs vermittelten Übungen stehen ebenfalls im Dienst der Meditation und helfen, sich selber und seinen Körper bewusst wahrzunehmen und die in allem innewohnende Lebenskraft zu erfahren.

Mitbringen: Yogamatte (wenn vorhanden), leichte Decke, Sitzkissen

Weitere Informationen: www.hauszumweg.ch

Dienstag, 7., 14. und 21. Januar 2014

Vortragsraum Hof zu Wil, 2. Stock

Anmeldung bis 28. Dezember 2013

19.00 Uhr

Kosten Fr. 75.- (alle 3 Abende)

Kurs Nr. 1444

GESUNDHEIT UND MEDIZIN

HOMÖOPATHIE FÜR TIERE

**Referent: Andreas Schmidt, Dr. med. vet. FVH Spezialtierarzt für Wiederkäuer,
Fähigkeitsausweis Tierhomöopathie GST**

Die Homöopathie wird seit ihren Anfängen auch bei den Tieren angewendet. In letzter Zeit hat sie gerade auch in der Landwirtschaft an Bedeutung gewonnen. Sie richtet sich nicht gegen Krankheitserreger, sondern stärkt die Abwehr und zeigt einen Weg aus der Sackgasse Antibiotika-Resistenzen. Lernen Sie etwas über die Entstehung der Homöopathie und ihre Möglichkeiten und Grenzen des Einsatzes beim Tier. Dr. Andreas Schmidt kann aus der Praxis verschiedene Aspekte beleuchten, Beispiele bringen und Ihre Fragen beantworten.

Freitag, 31. Januar 2014
Vortragsraum Hof zu Wil, 2. Stock
Anmeldung bis 21. Januar 2014

19.30 Uhr
Kosten Fr. 25.-
Kurs Nr. 1445

TAI CHI – EINFÜHRUNGSVORTRAG

Referent: Lukas Häne, Bachelor of Medicine TCM, Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für Qigong und Taijiquan

Entstanden aus Familientraditionen der Kampfkunst in China des 17. Jahrhunderts hat sich Tai Chi zu einer weltweit verbreiteten meditativen Bewegungsform entwickelt.

Ein Überblick über die Geschichte und die Verknüpfungen mit der chinesischen Philosophie und Medizin bringt Ihnen die Hintergründe dieser traditionellen Bewegungskunst näher und hilft, die Übungen im kulturellen Zusammenhang zu verstehen.

Weitere Informationen www.taichiclub.ch

Montag, 3. Februar 2014

RehaA Zentrum, Säntisstrasse 2a, Wil

Anmeldung bis 25. Januar 2014

19.30 – 20.45 Uhr

Kosten Fr. 25.-

Kurs Nr. 1415

TAI CHI – EINSTEIGERKURS

Referent: Lukas Häne, Bachelor of Medicine TCM, Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für Qigong und Taijiquan

In diesem Kurs lernen Sie die 18er Form des traditionellen Chen-Stils, die speziell für den Einstieg ins Tai Chi geeignet ist. Der Schwerpunkt liegt auf dem Erlernen und der Koordination der Bewegungen, der Entspannung und der Atemtechnik.

Weitere Informationen www.taichiclub.ch

Montag, 10., 17., 24. Februar, 3., 10., 17., 24., 31. März, 7. und 14. April 2014 (10 Abende)

RehaA Zentrum, Säntisstrasse 2a, Wil

Anmeldung bis 1. Februar 2014

19.30 – 20.45 Uhr

Kosten Fr. 250.- (alle 10 Abende)

Kurs Nr. 1416

GESUNDHEIT UND MEDIZIN

ENERGIEOPTIMIERUNG DURCH 5-ELEMENTE-ERNÄHRUNG

Referent: Mario Keller, Kant. Appr. Heilpraktiker

Die 5-Elemente-Ernährung ist ein Bestandteil der Wissenschaft der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), welche schon über 5000 Jahre besteht. Leider nutzen immer noch sehr wenige Menschen dieses Wissen, um ihr Körperenergiesystem gesund und energievoll zu halten. Denn jedes Lebensmittel enthält eine entsprechende Energie, welche auf das Körpersystem einen bestimmten Einfluss hat. Genau diese Energie richtig zu nutzen, ist der Schlüssel zum Erfolg. Sie erhalten einen Einblick in die 5-Elemente-Ernährung, wie Sie mit einfachen grundlegenden Tipps und Tricks Ihren Körper über die Ernährung unterstützen können und wie dadurch Ihre Energie optimiert werden kann.

Donnerstag, 6. März 2014
Vortragsraum Hof zu Wil, 2. Stock
Anmeldung bis 24. Februar 2014

19.30 – 21.00 Uhr
Kosten Fr. 40.-
Kurs Nr. 1430

CHRONISCHE KRANKHEITEN UND HOMÖOPATHIE

Referent: Antonio Amato, Diplomnaturheilpraktiker SG

Die von dem deutschen Arzt Samuel Hahnemann entwickelte Homöopathie ist die weltweit am genauesten dokumentierte Medizin und bietet seit über 200 Jahren ein praktisch erprobtes Erklärungsmodell.

Immer mehr Menschen aller Altersgruppen leiden an chronischen Krankheiten mit dramatischen Folgen für Individuum und Gesellschaft. Bluthochdruck, Bronchitis oder Darmentzündungen werden heute mit Medikamenten behandelt, welche die Symptome nur verdecken, ohne die Krankheit zu behandeln.

Im Kurs soll erläutert werden, wie Krankheit entsteht und was wir selbst tun können, um dem entgegenzuwirken.

Freitag, 21. März 2014
Vortragsraum Hof zu Wil, 2. Stock
Anmeldung bis 11. März 2014

19.30 Uhr
Kosten Fr. 25.-
Kurs Nr. 1403

LEBENS-MITTEL – MITTEL ZUM LEBEN

Referent: Sepp Sennhauser, Biolandwirt

Bei dem Besuch auf einem nahegelegenen Bauernhof befassen wir uns grundsätzlich mit der Lebens-Mittel Produktion, mit kurzen Wegen zwischen Produzent und Konsument, der Energiebilanz eines Hofes und der Philosophie einer möglichst naturnahen Lebensmittelversorgung. Bei einem Vesper diskutieren wir die Eindrücke.

Samstag, 28. September 2013

Im Hölzli 514, Rossrüti

Anmeldung bis 18. September 2013

Anreise individuell

09.00 – 12.00 Uhr

Kosten Fr. 50.- (inkl. Vesper)

Kurs Nr. 1429

ENERGIEGERECHT SANIEREN

Referent: Reto Frei, Natur- und Umweltfachmann, Energieberater NDS HF

Tragen Sie sich mit dem Gedanken, Ihr Gebäude umzubauen oder steht eine konkrete Gebäudesanierung an? Fragen Sie sich, welche Unterstützung Sie durch Kanton und Gemeinde erwarten können? Die Sanierung von Gebäuden ist in Anbetracht der Kosten und der Einschränkungen bei der Nutzung während den Bauarbeiten eine Herausforderung für alle Beteiligten. Ob Sie als Hauseigentümer ein solches Bauvorhaben in eigener Regie planen und realisieren oder fachliche Unterstützung beziehen – es stehen wichtige Entscheide an (z.Bsp. Etappierung, Material oder Auswahl von Systemen). Unverzichtbar sind deshalb Grundkenntnisse zum Thema Sanierung. Dieses Basiswissen wird an zwei Abenden vermittelt. Schwerpunktmässig unterteilt in Gebäudesanierung und Heizungssanierung, mit dem Ziel, Sanierung und Werterhaltung mit einem guten Komfort und einem tiefen Energieverbrauch zu kombinieren. Beispielhaft begleitet anhand eines umgesetzten Projekts.

Erster Abend, Gebäudesanierung: Strategiewahl, Etappierung/Gesamtsanierung, Finanzierung, Förderung, Wärmedämmung

Zweiter Abend, Heizungsersatz: Wahl des passenden Heizungssystems, Vorstellen erneuerbarer Energiesysteme, Förderung, Effizienter Betrieb

Montag, 21. und 28. Oktober 2013

Vortragsraum Hof zu Wil, 2. Stock

Anmeldung bis 10. Oktober 2013

19.30 Uhr

Kosten Fr. 20.- (beide Abende)

Kurs Nr. 1428

ALLTÄGLICHES

EHE- UND ERBVERTRÄGE, VORSORGEAUFTRÄGE UND CO, ODER: WER NICHT VORAUSSCHAUT, HAT DAS NACHSEHEN

Referentin: Kathrin Knöpfel

lic.iur., Rechtsanwältin, stv. Amtsleiterin, Amtsnotariat Wil

Wir leben in einer komplizierten Welt. Manchmal stehen wir unverhofft vor Situationen, welche gerade jetzt geregelt sein sollten, normalerweise aber keiner Klärung bedürfen. In einer solchen Situation ein Amt um Unterstützung zu fragen, erfordert viel Energie. Unangenehmes im Voraus klären wollen wir meistens auch nicht.

Dieser Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, grundsätzliche Fragen zu den oben erwähnten Verträgen zu klären. Frau Kathrin Knöpfel, Amtsnotarin, wird in einem Vortrag wichtige Informationen liefern und für Ihre Fragen zur Verfügung stehen.

Donnerstag, 31. Oktober 2013

Vortragsraum Hof zu Wil, 2. Stock

Anmeldung bis 21. Oktober 2013

18.00 – 19.30 Uhr

Kosten Fr. 25.-

Kurs Nr. 1441

SO EIN KÄSE – SELBER GEMACHT!

Kursleiter: Klaus Stadelmann, Käser

Wollten Sie schon immer wissen wie Käse hergestellt wird?

Die VHS bietet Ihnen in Zusammenarbeit mit der Käseakademie Schweiz die Gelegenheit, selber Käse herzustellen und dabei viel Wissenswertes über Käse zu erfahren. Selbstverständlich dürfen Sie Ihren eigenen Frischkäse gleich anschliessend mit nach Hause nehmen.

Der Workshop beinhaltet:

- Wissenswertes über Milch und Käse
- Degustation von verschiedenen Käsesorten
- Einführung in die Geheimnisse der Käseherstellung
- Eigenhändige Herstellung von Käse

Sie erhalten eine Schürze als Geschenk und nehmen Ihren eigenen Käse mit nach Hause.

Freitag, 15. November 2013

Vortragsraum Hof zu Wil, 2. Stock

Anmeldung bis 5. November 2013

19.00 – 21.00 Uhr

Kosten Fr. 70.- (inkl. Material)

Kurs Nr. 1433

THAILÄNDISCH KOCHEN

Kursleiterin: Ying W. Benz

Die Frühlingsrolle gehört fast schon zur Schweizer Küche wie der Cervelat. Den Cervelat lassen wir den Metzger zubereiten - wir kreieren eine vegetarische Füllung und stellen thailändische Frühlingsrollen her! Natürlich wird die Frühlingsrolle nach dem Kochen auch als Vorspeise gegessen. Als Hauptspeise lernen wir das Zubereiten von Poulet-Geschnetzeltem an einer süss-sauren Sauce. Als Beilage gibt es Thailändischen Reis.

Den Kaffee nach dem Essen offeriert die Volkshochschule.

Dienstag, 19. November 2013
Vortragsraum Hof zu Wil, 2. Stock

19.00 – 22.00 Uhr
Kosten Fr. 30.-
(inkl. Zutaten, ohne Getränk)
Kurs Nr. 1434

Anmeldung bis 9. November 2013

ALLTÄGLICHES

TANZKURS – FÜR EINEN SCHÖNEN ABEND UNTER FREUNDEN

Kursleiter: Urs Stähele, Dancing «Dance Inn»

Ist der Gesellschaftstanz heute noch in? Wir meinen: Ja. Für blutige Anfänger, die es einfach mal wagen wollen, den ersten Schritt zu machen und Wiedereinsteigern bieten wir einen Kurs in verschiedenen Paartänzen an: Discofox, Jive und langsamer Walzer.

Von Grund auf werden die Tanzschritte sowie zu jedem Stil Figuren vermittelt.

Ein kleiner Abschlussball rundet den Kurs ab.

Donnerstag, 04., 11., 18. und 25. Februar 2014

19.30 Uhr

Abschlussball: Freitag, 28. Februar 2014

Vortragsraum Hof zu Wil, 2. Stock

Kosten Fr. 200.- (inkl. Ball)

Anmeldung bis 23. Januar 2014

Kurs Nr. 1427

AUCH IM ALTER DIE FASZINATION FÜR DAS LEBEN NICHT VERLIEREN, ODER: IM KAMPF GEGEN DIE ALTERSDEPRESSION

INTERAKTIVER WORKSHOP

Kursleiter: Roland P. Poschung

**Medien- und Ausbildungsspezialist, Teammitglied Psychologische Erste Hilfe,
Care Team St. Gallen**

Statistiken beweisen: Im Alter verlieren viele Menschen den Lebenssinn, sofern sie nicht in einem guten, altersgerechten und tragfähigen sozialen Netzwerk eingebunden sind. Entscheidend sind Gesundheit, die Neugierde und der Wille, im Älterwerden nicht stillzustehen. Häufig kommt dann auch der finanzielle Aspekt dazu: Kann ich mir das Alter überhaupt leisten? Vieles wird in Frage gestellt: Altersbilder, Altersethik, Altersbildung, Altersarbeit, Alterskultur, Altersdepression, ...

Übrigens, haben Sie gewusst: Alkoholprobleme sind zunehmend im Alter eine Tatsache. Gemäss Schätzung von Experten beginnt die Abhängigkeit bei ungefähr jeder dritten alkoholabhängigen Person erst nach der Pensionierung!

Roland P. Poschung geht auf diese vielseitigen Zusammenhänge interaktiv ein. Er will mit den Teilnehmenden ihre Situationen, Gedanken und Sorgen beleuchten. Dabei werden möglichst umsetzbare, individuelle Lösungen angeregt und angestrebt. Das Alter bietet die wunderbare Chance, eine neue Sinnfindung zu lancieren: Wir müssen nicht immer müssen, wir dürfen, sofern wir wirklich wollen! Jeder Tag kann zu einem Geschenk werden, aber vielleicht sollten wir den Standort wechseln und uns neu ausrichten, uns motivieren lassen. Dieser zweiteilige Workshop bietet eine wertvolle und hilfreiche Gelegenheit!

Mittwoch, 11. und 25. September 2013

Vortragsraum Hof zu Wil, 2. Stock

Anmeldung bis 2. September 2013

19.30 Uhr

Kosten Fr. 50.- (beide Abende)

Kurs Nr. 1401

PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

ALT WERDEN NUR DIE ANDEREN

INTERAKTIVER WORKSHOP

Kursleiter: Roland P. Poschung

**Medien- und Ausbildungsspezialist, Teammitglied Psychologische Erste Hilfe,
Care Team St. Gallen**

«Wie will ich alt werden? Was will ich noch (Verrücktes) tun? Ich und meine Familie: Was will ich weitergeben? Was ich noch zu sagen hätte ... – und es nicht wage.» «Das Alter ist wunderbar, denn wir können gar nicht früh genug damit anfangen», sagt Referent Roland P. Poschung und fügt bei: «Jedes Lebensjahr ist für uns wichtig. Je älter wir werden, desto stärker realisieren wir, dass unser Leben endlich ist. Wir sollten also in jedem Lebensjahr unsere Chancen nutzen und das Leben in seiner Vielfalt sowie nach seinen Möglichkeiten optimal ausleben.» Unter dem Titel «Alt werden nur die Anderen» kommt es zu einer attraktiven und spannenden Auseinandersetzung mit dem Faktor «50+». Personen im Alter von 50 bis 100 – und jüngere – sind herzlich zur Teilnahme eingeladen! Leben Sie Ihr Leben bewusst oder lassen Sie es einfach geschehen? Nichts ist schlimmer im Rückblick auf Lebensphasen, als wenn sich die Menschen über verpasste Chancen ärgern. Niemand sollte sich eines Tages quälende Versäumnisse vorwerfen müssen: «Hätte ich doch nur damals ... – und jetzt ist es zu spät.» Es geht um Ihre Lebensgeschichte!

Mittwoch, 23. und 30. Oktober 2013

Vortragsraum Hof zu Wil, 2. Stock

Anmeldung bis 13. Oktober 2013

19.30 Uhr

Kosten Fr. 50.- (beide Abende)

Kurs Nr. 1402

ÜBER STOCK UND STEIN – VOM UMGANG MIT STOLPERSTEINEN

WORKSHOP

Kursleiterin: Anna Regula Maurer ktw, Gesprächs- und Körpertherapeutin

Was ist geschehen, wenn wir aus der Bahn geworfen werden? Wenn Hindernisse unsere Lebensenergie ausbremsen, wenn die Verbindung zu unserer inneren Quelle verloren gegangen ist? Haben diese Vorkommnisse eine Bedeutung, wollen diese Stolpersteine uns etwas sagen?

Stolpersteine machen uns darauf aufmerksam, dass es sich lohnt, sie zu betrachten und auf ihre Botschaft zu hören.

In dem ganztägigen Workshop werden diese Stolpersteine bewusst gemacht und gelernt, diese zur Seite zu legen. Übungen für den Alltag sollen helfen, sich selbst nicht aus den Augen zu verlieren.

Samstag, 22. Februar 2014
Vortragsraum Hof zu Wil, 2. Stock
Anmeldung bis 12. Februar 2014

09.00 – 16.00 Uhr
Kosten Fr. 50.-
Kurs Nr. 1417

KÜNSTLERISCHES

SILVESTERLATERNEN BASTELN

**Kursleiter: Walter Tanner, Abteilungsleiter Schreinerei Fust
Arthur Wyss, Maler, Zeichenlehrer KGSZ**

Jedes Jahr verschönern Kinder mit ihren bunten Laternen den traditionellen Silvesterumzug. Welches Kind möchte nicht gerne mit einer selbst hergestellten Laterne daran teilnehmen? Unter fachlicher Anleitung können die Kinder ab 6 Jahren eine Silvesterlaterne basteln. Dazu braucht es keine Vorkenntnisse, und das Material wird zur Verfügung gestellt. Die Kurskosten sind gesponsert von Tourist Info Wil, der Schreinerei Fust und VARWE-Malraum. Da die Kinder nicht während der ganzen Zeit durch die Mitarbeiter der Firma Fust betreut werden können, müssen wir darauf bestehen, dass während des ganzen Vormittags beim Holzbau mindestens ein Elternteil anwesend ist.

Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Bedingung einverstanden.

Samstag , 2. und 23. November 2013	09.00 – 11.30 Uhr
Schreinerei Fust AG und VARWE, Hubstr. 101, Wil	Kosten Fr. 10.-
Anmeldung bis 23. Oktober 2013	Kurs Nr. 1443

SAG WAS! ODER: WIR HABEN WAS GEGEN DIE KRÖTE IM HALS

Kursleiter: Oliver Kühn, Schauspieler, Gründer von «Theater Jetzt»

Wir sind eine Kommunikationsgesellschaft? Von wegen! Wenn es darum geht, vor Zuhörern von Angesicht zu Angesicht zu reden, dann nützt das modernste Handy nichts. Da muss man und frau ganz einfach zum eigenen Wort stehen. Im eigentlichen Sinn.

Sprache und Körperausdruck, verbale und nonverbale Kommunikation – dazu gibt dieser Kurs eine praktische Einführung. Wenig Theorie und viel Machen – das ist das Ziel davon. Eingescho-ben werden immer wieder Momente, in denen sich die Teilnehmenden darüber austauschen können, was das Gelernte und Erfahrene für ihren Alltag bedeutet.

Freitag , 10., 17. und 24. Januar 2014	19.30 Uhr
Vortragsraum Hof zu Wil, 2. Stock	Kosten Fr. 75.- (alle drei Abende)
Anmeldung bis 30. Dezember 2013	Kurs Nr. 1436

IM ZEICHNEN DIE WELT NEU ENTDECKEN

Kursleiter: Gabriel Krucker, Bildhauer, Kunsttherapeut

Zeichnen beginnt mit dem Sehen: An diesen Kursabenden wird das Sehen und Wahrnehmen geweckt, sensibilisiert und erlernt. Mit aufbauenden Übungen werden die eigenen Fähigkeiten entdeckt und entwickelt.

Es sind keine Grundkenntnisse nötig.

Dienstag, 13., 20., 27. Januar 2014, 03., 10. Februar 2014 19.30 Uhr
Vortragsraum Hof zu Wil, 2. Stock Kosten Fr. 150.- (inkl. Material)
Anmeldung bis 3. Januar 2014 Kurs Nr. 1419

EINFÜHRUNG IN DIE KUNST DER IMPROVISATION

Referent: Rudolf Lutz, Organist, Cembalist, Dirigent, Musikpädagoge und Komponist

Ist die Kunst der Improvisation ein Geschenk der Muse – oder erlernbares Handwerk?

Rudolf Lutz ist u.a. bekannt für seine Orgel-Improvisationskonzerte, an welchen er die Bausteine dieser Kunst anschaulich erklärt und zum Leben erweckt. Zusammen mit der Hackbrett-Studentin Franziska Fleischanderl wird Rudolf Lutz in seinem Vortrag verschiedene Werke der Renaissance wie «La Folia» und «Greensleeves» improvisieren und daran Aufbau und Ausführung klassischer Improvisation auf dem Klavier zeigen.

Mittwoch, 22. Januar 2014 19.30 Uhr
Ulrich-Röschsaal, Hof zu Wil Kosten Fr. 30.-
Anmeldung bis 12. Januar 2014 Kurs Nr. 1414

KÜNSTLERISCHES

MACH' MIR EINE SZENE!

Kursleiter: Oliver Kühn, Schauspieler, Gründer von «Theater Jetzt»

Theater spielen ist mehr als Text auswendig lernen und Kostüme anziehen. Theater spielen bedeutet auch: Literarische Szenen verwenden, um einmal anzuschauen, wie das ist, wenn Menschen aufeinander treffen. Was sie mit ihrer Körpersprache erzählen, mit Augen-Blicken, mit ihrer Stimme. Dieser Kurs soll auf unkomplizierte Weise die Basics der Schauspielkunst beleuchten und daneben aufzeigen, wie kleine Veränderungen in unserer Kommunikation eine andere Wirkung auf unser Gegenüber haben.

Dieser Kurs kann als Ergänzung zu «Sag was» angeschaut werden – und selbstverständlich auch separat besucht werden.

Freitag, 3., 10. und 17. Februar 2014
Vortragsraum Hof zu Wil, 2. Stock
Anmeldung bis 25. Januar 2014

19.30 Uhr
Kosten Fr. 75.- (alle 3 Abende)
Kurs Nr. 1437

STIMMBILDUNG FÜR JUNGE ERWACHSENE: AUCH ICH HABE EINE STIMME!

Kursleiterin: Susanne Huber, Gesangslehrerin, Grafikerin

Um die natürliche Stimme zu finden und zum Klingen zu bringen, braucht es kein Gesangsstudium. An drei Abenden wird mit Körperübungen und Stimmbildungen diese natürliche Ressource entdeckt, erforscht – und lieb gewonnen.

Das Einsingen geschieht nicht mit trockenen Ton- und Silbenabfolgen, sondern wird mit groovigen Melodien gestaltet. Originelle und mitreissende Chorlieder werden einstudiert und evt. an einem spontanen Singevent aufgeführt. Wo auch immer – lassen wir uns von unserer eigenen Spontaneität überraschen.

Dienstag, 4., 11. und 18. März 2014
Vortragsraum Hof zu Wil, 2. Stock
Anmeldung bis 22. Februar 2014

20.00 Uhr
Kosten Fr. 75.- (alle drei Abende)
Kurs Nr. 1418

KLÖPPELN FÜR ANFÄNGERINNEN UND FORTGESCHRITTENE

Kursleiterin: Sonja Balmer, Klöppellehrerin

Klöppeln ist eine alte Handarbeitstechnik, die schwieriger aussieht, als sie ist. Durch Drehen und Kreuzen der Fäden können Spitzen, Schmuck, Schals, Bilder usw. hergestellt werden. Anfängerinnen werden in die Grundtechniken eingeführt. Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse erweitern. Sie erhalten Arbeitsmappen zum Vertiefen von technischen Fragen, die beim Klöppeln auftauchen.

Die begrenzte Anzahl Teilnehmerinnen gewährleistet, dass allen gebührende Aufmerksamkeit gewidmet wird.

Montag, 10., 17., 24., 31. März, 7. und 14. April 2014
Vortragsraum Hof zu Wil, 2. Stock
Anmeldung bis 1. März 2014

14.00 – 16.30 Uhr
Kosten Fr. 160.- (ganzer Kurs)
Kurs Nr. 1411

SPRACHEN

REFRESH YOUR ENGLISH

Kursleiterin: Hilde Ivy Krucker, Englischlehrerin

Dieser Kurs führt auf ein Sprachniveau, mit welchem Sie elementare Kenntnisse der Sprache für die wichtigsten Alltagssituationen flexibel einsetzen können.

Verschüttete Sprachkenntnisse werden wieder aktiviert und Textverständnis, Sprechen und Hören gleichermaßen trainiert.

Die wichtigsten Grammatikstrukturen und der Wortschatz werden wiederholt und gefestigt. Das Hauptaugenmerk liegt auf der Anwendung, darum wird in diesem Kurs auch viel gesprochen.

Kurs 1

Kurs Nr. 1420

05., 12., 19., 26. September, 03., 10., 17., 24., 31. Oktober, 07., 14. und 21. November 2013
(12 Abende)

18.30 – 20.00 Uhr

Kosten Fr. 300.-

Kantonsschule Wil, Zimmer K 101

Kurs 2

Kurs Nr. 1421

28. November, 05., 12., 19. Dezember 2013, 09., 16., 23., 30. Januar, 06., 13., 20., 27. Februar 2014
(12 Abende)

18.30 – 20.00 Uhr

Kosten Fr. 300.-

Kantonsschule Wil, Zimmer K 101

Anmeldung bis 18. November 2013

Kurs 3

Kurs Nr. 1422

06., 13., 20., 27. März, 03., 10., 17., 24. April, 01., 08., 15. und 22. Mai 2014
(12 Abende)

18.30 – 20.00 Uhr

Kosten Fr. 300.-

Kantonsschule Wil, Zimmer K 101

Anmeldung bis 22. Februar 2014

ENGLISH CONVERSATION

Kursleiterin: Hilde Ivy Krucker, Englischlehrerin

Let's talk ...

Wenn Sie Ihre Sprachkenntnisse beibehalten, verbessern und/oder auffrischen möchten und gerne gleichgesinnte Leute treffen: Wir bieten themenbezogene Konversationskurse (Aktuelles, Ernstes und Banales, Spiele – Mode bis Literatur, Musik bis Kunst) an.

The art of communication: Sprachkultivierung und Sprachpflege. Wir bieten einen kreativen und reflektierten Sprachgebrauch.

Grundlegende Englischsprachkenntnisse sind Voraussetzung für die Teilnahme.

Kurs 1

Kurs Nr. 1423

05., 12., 19., 26. September, 03., 10., 17., 24., 31. Oktober, 07., 14. und 21. November 2013
(12 Abende)

20.15 – 21.45 Uhr

Kosten Fr. 300.-

Kantonsschule Wil, Zimmer K 101

Anmeldung ab sofort

Kurs 2

Kurs Nr. 1424

28. November, 05., 12., 19. Dezember 2013, 09., 16., 23., 30. Januar, 06., 13., 20., 27. Februar 2014
(12 Abende)

20.15 – 21.45 Uhr

Kosten Fr. 300.-

Kantonsschule Wil, Zimmer K 101

Anmeldung bis 18. November 2013

Kurs 3

Kurs Nr. 1425

06., 13., 20., 27. März, 03., 10., 17., 24. April, 01., 08., 15. und 22. Mai 2014
(12 Abende)

20.15 – 21.45 Uhr

Kosten Fr. 300.-

Kantonsschule Wil, Zimmer K 101

Anmeldung bis 22. Februar 2014

SPRACHEN

RUSSISCH SCHNUPPERKURS

Kursleiter: Prof. Dr. phil. Meinrad Strässle

Besteht Ihr Russisch-Sprachschatz lediglich aus «Na zdarowje», bestenfalls noch aus «adin, dwa und tri»? Wollten Sie schon immer einmal wissen, wie man die kyrillische Schrift ausspricht oder sogar eigenhändig schreibt? Möchten Sie einmal auf einer Studienreise nach St. Petersburg die einheimische Reiseleiterin mit einem Kompliment überraschen?

Dann sind Sie in diesem Schnupperkurs richtig: Lernen Sie die rudimentären Regeln dieser faszinierenden Sprache kennen.

Donnerstag, 6., 13., 20., 27. Februar und 6. März 2014

Vortragsraum Hof zu Wil, 2. Stock

19.30 Uhr

Kosten Fr. 125.-

(alle fünf Abende)

Kurs Nr. 1431

Anmeldung bis 27. Januar 2014

ALBANISCH – WIEDERBELEBUNG DER MUTTERSPRACHE

Referent: Gani Shala

Ist Albanisch Ihre kulturelle Muttersprache? Wollen Sie Albanisch verstehen oder besser sprechen lernen?

In diesem Kurs können Sie Ihre Kenntnisse wieder auffrischen. Sie lernen sowohl Konversation als auch die Grammatik dieser spannenden Sprache.

Herr Shala wird den Unterricht in erster Linie auf Albanisch halten.

Freitag, 13., 20., 27. März 2014, 03. und 10. April 2014

Vortragsraum Hof zu Wil, 2. Stock

19.30 Uhr

Kosten Fr. 100.- (alle 5 Abende)

Kurs Nr. 1440

Anmeldung bis 3. März 2014

EXKURSIONEN UND REISEN

EXKURSION: NATURGÄRTEN IN WIL UND UMGEBUNG

Referent: Markus Allemann, Experte für Naturgärten

Als Fortsetzung der vergangenen Exkursionen führt uns der Naturgarten-Experte Markus Allemann durch neue Naturgärten in und um Wil. Für die Fahrt steht ein Kleinbus zur Verfügung. Abfahrt ab Parkplatz Bahnhof Wil um 08.00 Uhr. Rückkehr nach Wil ca. 16.00 Uhr.

Die Platzzahl ist beschränkt, eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

Samstag, 7. Juni 2014

Treffpunkt Parkplatz Bahnhof Wil

Anmeldung bis 28. Mai 2014

08.00 – ca. 16.00 Uhr

Kosten Fr. 85.- (inkl. Mittagessen)

Kurs Nr. 1410

Die Exkursion findet bei jedem Wetter statt.

EXKURSIONEN UND REISEN

URBAN GARDENING

PERMAKULTUR, HEILPFLANZEN UND DIE GEHEIMNISSE DER IMMERWÄHREND FRUCHTBAREN ERDE DER INKAS

Referent: Jürg Blum

Interessiert Sie die Heilkraft der Pflanzen? Beobachten Sie neugierig Gärten und Pflanzen? Bearbeiten Sie bereits einen Garten oder möchten Sie einen neu bewirtschaften?

Themen:

- Kräuter für Heilzwecke frisch gepflückt
- Biogärtnern nur mit Komposterde und Brennnesseljauche
- Permakultur – ein Paradies
- fruchtbare Erde über 2000 Jahre (Terra preto do indio)

Im Gespräch mit Jürg Blum können Sie sicher sein, dass Ihre Fragen beantwortet werden. Gleichzeitig wird Herr Blum mit Ihnen seinen Garten besuchen und erklären, welche Philosophie hinter seiner Gartenanlage steht.

Samstag, 21. Juni 2014

Treffpunkt Hof zu Wil

Anmeldung bis 11. Juni 2014

Der Transport wird organisiert

13.30 – ca. 15.30 Uhr

Kosten Fr. 30.-

Kurs Nr. 1442

EXKURSIONEN UND REISEN

KONSTANTINOPEL: WELTLICHE UND RELIGIÖSE DENKMÄLER VON BYZANZ

KULTURSTUDIEN-STADTREISE MIT UNESCO-WELTKULTURERBESTÄTTEN

Reiseleiter: Prof. Dr. phil. Meinrad Strässle

Wir reisen dorthin, wo die Byzantiner ihre Weltherrschaft begründeten und ihre blühende Kultur entfalteten, in jene Stadt, die die Lateiner 1204 anlässlich des Vierten Kreuzzuges eroberten und schamlos plünderten. Entdecken Sie die geheimnisvolle Perle am Bosphorus, in der sich Völker des Abendlandes und des Morgenlandes begegneten. Einzigartige Schätze der Architektur und Malerei zeugen von multiethnischen und multikulturellen Kontakten zwischen Ost und West. Eindrückliche Festungswerke und Sakralbauten der byzantinischen Herrschaft, aber auch der genuesischen Kolonie vermitteln uns eine leise Vorstellung von der einstigen Lebensweise. Diese Metropole war während über tausend Jahren eine der international bedeutendsten Drehscheiben im Verkehr zwischen Europa und Asien.

Reisedaten: 9. – 18. Mai 2014, Detaillierte Informationen direkt beim Reiseleiter:

Prof. Dr. Meinrad Strässle, Landstrasse 3, 9606 Bütschwil

Tel.: 071 983 51 42, p.m.straessle2@bluewin.ch

VHS-Nr.: 1448

STADT WILNATUR: AUCH DIE NATUR BRAUCHT EIN WEB!

Referent: **André Matjaz, Dipl. Ing. Agr. ETH, Planungsbüro GeOs GmbH**

An dieser Exkursion besuchen wir einige Naturschönheiten in der ganzen Gemeinde Wil. Isoliert sind diese Oasen oft nur von geringem Nutzen und können sich nicht richtig entwickeln. In der Gemeinde Wil besteht eine Kommission, welche sich mit der Vernetzung dieser Orte beschäftigt. Die Exkursion führt die Teilnehmenden zu verschiedenen Standorten, an welchen Massnahmen zur ökologischen Vernetzung umgesetzt wurden oder entsprechendes Potential vorhanden ist. Ein Augenmerk der Exkursion wird auch auf die zweite Vernetzung gerichtet: Diese umfasst die Zusammenarbeit zwischen Landwirten, der Gemeindeverwaltung, Naturschutzgruppen und anderen Akteuren. Der Anlass soll aber auch eine Möglichkeit sein, das neue grosse Gemeindegebiet unter dem Fokus der Natur kennenzulernen.

Samstag, 3. Mai 2014

Treffpunkt Bahnhof Wil, 10.00 Uhr

Anmeldung bis 24. April 2014

Die Fahrt ab und zum Bahnhof wird organisiert.

10.00 – 13.00 Uhr

Kosten Fr. 10.-, Kinder bis 16 J. gratis

Kurs Nr. 1450

ORGANISATORISCHES

ORGANISATORISCHES

1. Anmeldung

Melden Sie sich mit einer Karte von der hinteren Umschlagseite, via E-Mail info@vhs-wil.ch oder mittels des Anmeldeformulars auf unserer Homepage bis zu den angegebenen Anmelde-terminen an. Beachten Sie bitte, dass einzelne Kurse zweimal angeboten werden oder aus mehreren Terminen bestehen. Notieren Sie die gewünschte Kursnummer. **Die Anmeldung ist verbindlich.** Spätere Anmeldungen sind nach Absprache mit dem Sekretariat möglich.

Die Kursbestätigung / Rechnung erhalten Sie ca. 10 Tage vor Kursbeginn. Vor Exkursionen und auch bei Reisen werden Sie gleichzeitig über weitere Einzelheiten informiert.

Bei ungenügender Teilnehmerzahl kann ein Kurs abgesagt werden; bereits Angemeldete werden persönlich benachrichtigt.

2. Abmeldung

Bei Absagen 10 Tage oder weniger vor Kursbeginn sind 50 % der Teilnahmegebühren geschuldet, falls keine Ersatzanmeldung vermittelt wird. Für Abmeldungen, welche später als 3 Tage vor Kursbeginn eintreffen, bei Nichterscheinen im Kurs sowie vorzeitigem Kursaustritt wird das Kursgeld nicht mehr zurückerstattet.

3. Kursgeld ist innert 10 Tagen nach Erhalt der Rechnung zahlbar.

Kurskosten verstehen sich exkl. Material, sofern nicht anders angegeben.

4. Programmhefte sind erhältlich in der Stadtbibliothek, im Rathaus, in der Tonhalle, in der Tourist Info, in den Buchhandlungen Ad-hoc und Vulkan sowie beim Sekretariat. In Aussen-gemeinden liegt das Programm auch in den Ortsbibliotheken auf.

5. Leitungsteam: Daniel Schönenberger, Leitung; Carola Nadler, Sekretariat

6. Stiftungsratsmitglieder: Bruno Gähwiler, Dr. iur, Präsident, Doris Dietler Schuppli, Ursula Hubatka-Macher, Bruno Köppel, Kurt Leuenberger, Doris Scheifflinger.

ANMELDUNG 2013 / 2014

(bitte in Blockschrift ausfüllen)

Name _____ Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Tel. Privat _____ Tel. Geschäft _____

E-Mail _____

Gewünschte
Kurse Nr.

--	--	--	--	--	--

Datum: _____ Unterschrift: _____

Bitte einsenden an: Volkshochschule Wil
Postfach 1010
9500 Wil 2

ANMELDUNG 2013 / 2014

(bitte in Blockschrift ausfüllen)

Name _____ Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Tel. Privat _____ Tel. Geschäft _____

E-Mail _____

Gewünschte
Kurse Nr.

--	--	--	--	--	--

Datum: _____ Unterschrift: _____

Bitte einsenden an: Volkshochschule Wil
Postfach 1010
9500 Wil 2

VHS ANMELDUNG

Bitte
frankieren

Volkshochschule Wil
Postfach 1010
9500 Wil 2

VHS ANMELDUNG

Bitte
frankieren

Volkshochschule Wil
Postfach 1010
9500 Wil 2