

## August - Dezember 2023

Die Kurse finden in der Regel in den Räumlichkeiten der Kantonsschule Seetal in Baldegg statt. Bis spätestens 5 Tage vor Kursstart wird eine verbindliche Teilnahmebestätigung oder eine Kursabsage (bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl) per E-Mail verschickt.

### SPRACHEN

- 15 Lektionen à 1.5 h
  - exklusive Lehrmittel
  - Anmeldung/Einstieg jederzeit möglich
  - Nähere Informationen zur Wahl des richtigen Sprachniveaus finden Sie auf [www.eb-seetal.ch](http://www.eb-seetal.ch), Rubrik Sprachen, oder wenden Sie sich an uns: 079 843 11 60.
- Kosten: 8 und mehr Teilnehmende: CHF 390.–  
7 Teilnehmende: CHF 430.–  
6 Teilnehmende: CHF 500.–  
5 oder weniger Anmeldungen: individuelle Absprache (Anpassung Preis/Lektionsdauer) oder Kursabsage

### Englisch

<b>Level 1 (A1.1) Anfänger ohne Vorkenntnisse</b>	Mary-Therese Keller
Donnerstag, 19.45 Uhr	31. August 2023 - 11. Januar 2024
<b>Level 2 (A1.2) Anfänger mit einigen Vorkenntnissen</b>	Mary-Therese Keller
Dienstag, 18.10 Uhr	29. August 2023 - 9. Januar 2024
<b>Level 4 (A2.2) Fortgeschrittene Anfänger</b>	Mary-Therese Keller
Donnerstag, 18.10 Uhr	31. August 2023 - 11. Januar 2024
<b>Level 6 (B1.2) Grammatik + Wortschatz gut</b>	Mary-Therese Keller
Dienstag, 19.45 Uhr	29. August 2023 - 9. Januar 2024

### Französisch

<b>Niveau 2 (A1.2) Anfänger mit einigen Grundkenntnissen</b>	Francine Volet
Mittwoch, 19.15 Uhr	30. August 2023 - 17. Januar 2024
<b>Niveau 3 (A2.1) Anfänger mit guten Grundkenntnissen</b>	Francine Volet
Montag, 18.10 Uhr	4. September 2023 - 15. Januar 2024
<b>ab Niveau B1 Conversation et Grammaire</b>	Francine Volet
Montag, 19.45 Uhr	4. September 2023 - 15. Januar 2024 15x 75min

### Italienisch

<b>Livello 2 (A1.2) Anfänger mit einigen Vorkenntnissen</b>	Claudia Biondo
Mittwoch, 17.45 Uhr	30. August 2023 - 17. Januar 2024
<b>Livello 4 (A2.2) Fortgeschrittene Anfänger</b>	Claudia Biondo
Mittwoch, 19.30 Uhr	30. August 2023 - 17. Januar 2024

### Spanisch

<b>Nivel 2 (A1.2) Anfänger mit einigen Vorkenntnissen</b>	Mónica Montoya
Mittwoch, 19.45 Uhr	30. August 2023 - 17. Januar 2024
<b>Nivel 6 (B1.2) Grammatik + Wortschatz sehr gut</b>	Mónica Montoya
Mittwoch, 18.10 Uhr	30. August 2023 - 17. Januar 2024
<b>ab Nivel B1 ¡ hablamos español !</b>	Felix Jiménez
Dienstag, 17.45 Uhr	29. August 2023 - 9. Januar 2024 15x 75min

### INFORMATIK - NEUE MEDIEN

<b>Das Beste von Word + Excel</b>	Pirmin Lenherr
Donnerstag, 19.00 Uhr	19. Oktober - 9. November 2023 4x 2h CHF 320.–

### Geocaching

<b>Ein Kurs für die ganze Familie! Gehen Sie auf Schnitzeljagd mit dem Natel und verstecken Sie selber Schätze. Alle Erwachsenen sollten ein Smartphone dabei haben.</b>	Pirmin Lenherr
Samstag, 9.00 Uhr	2. + 9. September 2023 2x 2h CHF 60.–

### Glücksschmiede-Seminar auf der Rigi der Königin der Berge

- lernen Sie die Glücksschmiede (mentales Training) kennen um selbstbewusst Ihr Leben zu kreieren
- studieren Sie die Themen der Psychophysiognomie und der Harmonielehre
- tauschen Sie sich mit Gleichgesinnten aus
- finden Sie Entspannung und tanken Sie neue Kraft in der Natur und im Mineralbad

Miriam Herzog und Jolanda Estermann  
SA 28. 10. und SO 29. 10. 2023

# Kursprogramm

## 2. Halbjahr 2023

### Information und Anmeldung:

[www.eb-seetal.ch](http://www.eb-seetal.ch) | [info@eb-seetal.ch](mailto:info@eb-seetal.ch)  
079 843 11 60  
Alte Klosterstrasse 15 | 6283 Baldegg

[www.eb-seetal.ch](http://www.eb-seetal.ch)



### KOMMUNIKATION - BETRIEB - ORGANISATION

<b>Mein starker Auftritt</b>	Joe Goldener + Lilian Schönbächler
Samstag, 8.30 Uhr	28. Oktober 2023 1x 7h CHF 250.–

<b>Einfach aufgeräumt</b>	Angelica Büttler
Donnerstag, 19.00 Uhr	26. Oktober 2023 1x 2h CHF 60.–

### HAUS - GARTEN - KÜCHE

<b>Einführungskurs Wildkräuter</b>	Claudia Schmid
Montag, 19.00 Uhr	11. September 2023 1x 3h CHF 115.–

<b>Sauerkraut einmachen - fermentieren</b>	Bernadette Bühler-Knüsel
Donnerstag, 19.00 Uhr	26. Oktober 2023 1x 3h CHF 85.–

<b>Brotbackkurs - Grundlagen</b>	Bernadette Bühler-Knüsel
Dienstag, 16.00 Uhr	12. September 2023 1x 6h CHF 135.–

<b>Spezialbrote</b>	Bernadette Bühler-Knüsel
Mittwoch, 18.00 Uhr	15. November 2023 1x 4h CHF 100.–

<b>Hefengebäck</b>	Bernadette Bühler-Knüsel
Mittwoch, 18.00 Uhr	17. Januar 2024 1x 4h CHF 100.–

<b>Weihnachtsdekoration in Günikon</b>	Bernadette Bühler-Knüsel
Montag - Samstag, je 13.30 Uhr	27. November - 2. Dezember 2023 je 3.5h je CHF 50.–

<b>Stärkende Winterküche</b>	Irene Weingartner
Dienstag, 18.30 Uhr	17. Oktober 2023 1x 3h CHF 85.–

<b>Pilzgrundkurs und Exkursion im Wald</b>	Mirjana Thommen + Monika Senn
Mo, Do, 19.00 Uhr, Sa, 9.00 Uhr	16. + 19. + 26. Oktober, 4. November 2023 2h, 2x2.5h, 4h CHF 180.–

**Wir freuen uns über Ihre Buchung!**  
Das nächste Kursprogramm erscheint im Dezember 2023

### Weitere Infos finden Sie auf unserer Website [www.eb-seetal.ch](http://www.eb-seetal.ch)

### Reiseprogramm Vorankündigung

<b>Andalusienreise</b>	Nicole Wildisen Oktober 2024	<b>Island</b>	René Hofer SA 13. 7. bis SA 27. 7. 2024
Eine Reise durch verschiedenste Kulturen, mit Wanderungen durch wunderschöne Naturzonen, Flamenco-Rhythmen sowie Begegnungen mit spannenden Kuriositäten.		Tauchen Sie ein in die mystische und farbenprächtige Landschaft voller eindrücklicher Naturgewalten - Feuer und Eis für alle Sinne!	

## KÖRPER – GEIST – SEELE

### Fitness

#### Zumba für alle

Georgia Lüthi-Corridori

Kommen Sie tanzend in Topform! Bewegen Sie sich gerne zu Musik? Zumba vereint Fitness und lateinamerikanische Tanzschritte – DAS dynamische und spassige Fitnessprogramm!

Montag, 19.30 Uhr	28. August 2023 – 8. Januar 2024	15x 1h	CHF 290.–
-------------------	----------------------------------	--------	-----------

#### AIN – Freude an der Bewegung

Sheila Hollinger

Tanz, Kampfkunst und Entspannungstechniken – all I need – AIN. Formen Sie Ihren Körper, stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein, tanzen Sie durch Ihr Leben!

Dienstag, 19.00 Uhr	22. August 2023 – 9. Januar 2024	15x 1h	CHF 290.–
---------------------	----------------------------------	--------	-----------

#### Rückengymnastik und Faszientraining

Christina Mattich

Gezielte Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen stärken Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur, steigern die Beweglichkeit und lösen Verspannungen.

Mittwoch, 17.45 Uhr	30. August 2023 – 17. Januar 2024	15x 1h	CHF 290.–
---------------------	-----------------------------------	--------	-----------

#### Pilates

Christina Mattich

Sehr effizientes Stabilisationstraining. Die Körperhaltung sowie Rumpf- und Rückenmuskulatur werden durch präzises Muskeltraining, koordinierte Bewegungsabläufe und bewusste Atmung verbessert.

Mittwoch, 19.00 Uhr	30. August 2023 – 17. Januar 2024	15x 1h	CHF 290.–
---------------------	-----------------------------------	--------	-----------

#### Stabilisations- und Kräftigungstraining

Christina Mattich

Sie stärken Körpermitte und Rücken und optimieren so Ihre Haltung und Bewegungsmotorik. Verletzungen werden vorgebeugt und die Beweglichkeit gefördert.

Mittwoch, 20.15 Uhr	30. August 2023 – 17. Januar 2024	15x 1h	CHF 290.–
---------------------	-----------------------------------	--------	-----------

#### Tennis «Fast learning 1» in Hochdorf

Michel Bätischer

«Fast Learning 1» ist der ideale Kurs für Anfänger und Einsteiger, welche noch keine oder nur wenig Tennisfahrung haben. Hier lernen Sie in der Gruppe und mit jeder Menge Spass, Tennis zu spielen.

Dienstag, 14.00 Uhr	22. August 2023 – 19. September 2023	5x 2h	CHF 230.–
Donnerstag, 9.00 Uhr	24. August 2023 – 21. September 2023	5x 2h	CHF 230.–

### Life Balance

#### Meditation

Mirjam Herzog und Bruno Aeschbach

In der Ruhe und Konzentration der Meditation werden Körper, Seele und Geist harmonisiert und gestärkt. Gehen Sie entspannt durch den Alltag Richtung Winter. Für Anfänger/-innen und Geübte.

Montag, 19.30 Uhr	6. + 13. November 2023	2x 75min	CHF 70.–
-------------------	------------------------	----------	----------

#### Glücksschmiede

Mirjam Herzog

Möchten Sie Ihr Potenzial leben, Stress abbauen, Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren, Entscheidungen treffen? Herzlich willkommen in der Glücksschmiede, Ihrem inneren Ort um schöpferisch tätig zu sein.

Donnerstag, 19.00 Uhr	7. + 14. September 2023	2x 2h	CHF 95.–
-----------------------	-------------------------	-------	----------

#### Glauben Sie nicht alles, was Sie denken

Esthi Wildisen

Lernen Sie Ihr Denken näher kennen und belastende Gedanken mit der Methode «The Work of Byron Katie» nachhaltig aufzulösen, damit Sie wieder Chef/Chefin Ihrer Gedanken sind!

Dienstag, 19.00 Uhr	7. + 14. November 2023	2x 2.5h	CHF 120.–
---------------------	------------------------	---------	-----------

#### Liebe im Alltag neu entdecken

Beat Weingartner

Für Paare, die in einer stabilen Beziehung sind und ihre Verbindung beleben wollen. Nehmen Sie das eigene Glück in die Hand, in der Auseinandersetzung mit Themen, welche das PAAR SEIN ausmachen.

Freitag, 19.30 Uhr	3. – 17. November 2023	3x 2.5h	pro Paar CHF 370.–
--------------------	------------------------	---------	--------------------

#### Klangschalen-Massage

Samuel Staffelbach

Tibetische Klangschalen auf den Körper legen ist eine uralte Heilkunst aus dem Reich des Himalayas. Dieser Erlebnisabend ist eine Einführung in die faszinierende Welt der Klangschalen-Massage.

Donnerstag, 19.00 Uhr	23. November 2023	1x 2.75h	CHF 90.–
-----------------------	-------------------	----------	----------

#### Naturkosmetik – natürliche Körperpflege

Claudina Schmid

Sie erhalten eine theoretische Einführung in die natürliche Körperpflege, lernen passende Pflanzen kennen und stellen mit einfachen Rezepten 6 verschiedene Produkte her.

Samstag, 10.30 Uhr	25. November 2023	1x 6h	CHF 180.–
--------------------	-------------------	-------	-----------

#### Heuschnupfen-Prophylaxe

Irene Weingartner

Ein starkes Immunsystem ist die Grundlage unserer Gesundheit. Sie erfahren, was Sie langfristig gegen Allergien und Unverträglichkeiten unternehmen können, damit Sie wieder geniessen können.

Donnerstag, 19.00 Uhr	16. November 2023	1x 2h	CHF 50.–
-----------------------	-------------------	-------	----------

#### Yoga – ein Termin mit mir selbst

Ottília Scherrer

Eine Bewusstseinschulung, die wohltuend Einfluss nimmt auf Körper, Geist und Seele

Dienstag, 18.15 Uhr	29. August 2023 – 30. Januar 2024	17x 75min	CHF 510.–
Dienstag, 19.45 Uhr	29. August 2023 – 30. Januar 2024	17x 75min	CHF 510.–
Mittwoch, 17.45 Uhr	30. August 2023 – 31. Januar 2024	17x 75min	CHF 510.–
Mittwoch, 19.15 Uhr	30. August 2023 – 31. Januar 2024	17x 75min	CHF 510.–

#### Hatha Yoga – mein Yogaweg

Jasmin Zihlmann

Hatha Yoga ist eine indische Tradition, die verschiedene Körper- und Atemübungen beinhaltet, mit denen Balance, Kraft, Ruhe und Achtsamkeit kreiert werden können.

Montag, 18.15 Uhr	28. August 2023 – 29. Januar 2024	18x 75min	CHF 540.–
-------------------	-----------------------------------	-----------	-----------

#### Qi Gong

Beat Gassmann

Mit der chinesischen Meditations- und Bewegungsart zur eigenen Mitte. Für mehr Wohlbefinden, innere Ruhe, Gesundheit und Lebensfreude.

Donnerstag, 18.00 Uhr	31. August 2023 – 1. Februar 2024	18x 75min	CHF 450.–
-----------------------	-----------------------------------	-----------	-----------

### Tanzen

#### Salsa für Anfänger/innen für Einzelpersonen

Yanet Ruckstuhl

Salsa tanzen heisst Leidenschaft (er)leben. Die Bewegung kommt von innen heraus. Sich ganz der Musik hingeben, den Rhythmus spüren, sich treiben lassen und einfach geniessen – das ist Salsa.

Samstag, 10.30 Uhr	26. August 2023 – 13. Januar 2024	14x 1h	CHF 380.–
--------------------	-----------------------------------	--------	-----------

#### Tango für Anfänger/innen in Hochdorf

Karl Weingart

Tango verbindet Eleganz, Leidenschaft und Lebensfreude. Im Zentrum stehen nicht spektakuläre Figuren, sondern das Eintauchen in den Augenblick, in die Bewegung, in die Musik.

Sonntag, 16.30 Uhr	17.9., 1.+8.+29.10., 5.+19.11., 3.12. 2023	7x 75min	CHF 230.–
--------------------	--	----------	-----------

#### Tango für Fortgeschrittene in Hochdorf

Karl Weingart

Nach den ersten Improvisationen und neuen Figuren geht es in diesem Aufbaukurs für Fortgeschrittene immer mehr in die Details und ins Verfeinern der Technik und das Vertrauen in Rhythmus und Gefühl.

Sonntag, 18.00 Uhr	17.9., 1.+8.+29.10., 5.+19.11., 3.12. 2023	7x 75min	CHF 230.–
--------------------	--	----------	-----------

## KUNST – HANDWERK – KULTUR

#### Kintsugi (Goldnarben-Malkurs) in Beinwil am See

Bernarda Souto

Diese traditionelle japanische Reparaturmethode wenden Sie auf künstlerische Art und Weise auf der Leinwand an. Vergolden Sie Ihr Kunstwerk mit Blattgold und erzielen Sie so einen natürlichen 3D-Effekt.

Samstag, 9.00 Uhr	4. November 2023	1x 5h	CHF 155.–
-------------------	------------------	-------	-----------

#### Shibori in Beinwil am See

Sibylle Aregger

Shibori ist eine japanische Färbetechnik. Lernen Sie verschiedene Reservetechniken kennen. Sie fertigen Ihre eigene Musterkollektion mit unterschiedlichen Techniken an.

Samstag, 14.00 Uhr	28. Oktober 2023	1x 3h	CHF 85.–
--------------------	------------------	-------	----------

#### Cyanotypie (Blaudruck) in Beinwil am See

Sibylle Aregger

Die Cyanotypie ist eine uralte Fotodrucktechnik, welche zunehmend wieder an Popularität gewinnt.

Samstag, 14.00 Uhr	26. August 2023	1x 3h	CHF 85.–
--------------------	-----------------	-------	----------

#### Scherenschnitt-Workshop

Erika Hager

Die Kunst des Scherenschneidens ist heute aktueller denn je. Im Workshop erlernen Sie die Technik und den Umgang mit Schere und Papier und fertigen nach Vorlage mehrere kleine Bilder an.

inkl. Schere im Wert von CHF 48.–

Samstag, 9.00 Uhr	18. November 2023	1x 7h	CHF 180.–
-------------------	-------------------	-------	-----------

#### Makramee – Blumenampeln in Hochdorf

Anja Kämpfer

Vergessen Sie den stressigen Alltag und machen Sie etwas für SICH! Kreieren Sie im Workshop mit Ihrem Lieblingsgarn eine oder zwei Blumenampeln.

exkl. Topf

Samstag, 9.00 Uhr	23. September 2023	1x 3h	CHF 125.–
-------------------	--------------------	-------	-----------

#### Makramee – Windlichter in Hochdorf

Anja Kämpfer

Vergessen Sie den stressigen Alltag und machen Sie etwas für SICH! Kreieren Sie im Workshop mit Ihrem Lieblingsgarn ein bis zwei tolle Windlichter.

Samstag, 9.00 Uhr	25. November 2023	1x 3h	CHF 125.–
-------------------	-------------------	-------	-----------

#### Trockenblumen-Workshop in Kleinwangen

Corina Rogger

Wir gestalten einen wunderschönen Tür- oder Tischschmuck für Ihr Zuhause. Wählen Sie aus vielen Trockenblumen Ihre Lieblingskombination aus und lernen Sie die Kunst des Bindens kennen.

Freitag, 18.30 Uhr	17. November 2023	1x 3h	CHF 120.–
--------------------	-------------------	-------	-----------

#### Room Escape-Spiele für Kindergeburtstage

Jacqueline Germann

Sie erleben, wie in einer grösseren Gruppe Rätsel und Aufgaben nach dem Room Escape-Prinzip gelöst werden können. Ideal für Kindergeburtstags- und Familienfeste.

Samstag, 9.00 Uhr	16. September 2023	1x 6.75h	CHF 185.–
-------------------	--------------------	----------	-----------

#### Malworkshop in Römerswil

Rita Sidler

Ein Malkurs der besonderen Art, mitten im Garten der Stille. Lernen Sie intuitiv und achtsam mit allen Sinnen zu malen. Ihre kreative Auszeit.

Freitag, 18.00 Uhr	25. August – 15. September 2023	4x 2.5h	CHF 340.–
--------------------	---------------------------------	---------	-----------

#### Sommernachtstraum in Römerswil mit Teilete

Rita Sidler

Malnacht mit Märchen. Unter Bäumen lassen wir uns von Farben und Düften des Sommers inspirieren. Hören Sommermärchen, malen und lassen bei einer Sommerbowlie die Sommernacht ausklingen.

Samstag, 19.00 Uhr	5. August 2023	1x 4h	CHF 85.–
--------------------	----------------	-------	----------

#### Fotografie Starterkurs

Lydia Segginger

Weg von der Automatik, hin zur Freude am eigenen Bild. Gestalten Sie mit Technik und Kreativität Ihre eigenen Bilder. Voraussetzung: eigene Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten.

Samstag, 9.00 Uhr	28. Oktober + 4. November 2023	2x 5h	CHF 350.–
-------------------	--------------------------------	-------	-----------

Die Erwachsenenbildung Seetal wird unterstützt von verschiedenen Seetalern Gemeinden und Firmen.

# RAIFFEISEN

die Mobilar

Generalagentur Seetal-Rental



inkl. Dokumentation



inkl. Essen und/oder Getränke



inkl. Materialien