



FREIZEIT-KURSE
(FREEJOB)
JAHRESPROGRAMM 2024



stiftung rheinleben

psychisch beeinträchtigt – selbstbestimmt leben

FREIZEIT- UND BILDUNGSKURSE (FREEJOB)

Über die Freizeit- und Bildungskurse (Freejob) der Stiftung Rheinleben bilden sich Erwachsene mit einer psychischen Beeinträchtigung weiter. Sie entdecken Talente und entwickeln oder vertiefen ihre vielfältigen Fähigkeiten.

Das breitgefächerte Kursangebot kann unabhängig der Nutzung anderer Angebote der Stiftung Rheinleben besucht werden.

FÜR WEN SIND DIE FREEJOB KURSE?

Die Freejob-Kurse richten sich an Personen, die in den vergangenen 10 Jahren aus psychischen Gründen eine IV-Rente bezogen, eine IV-Massnahme (z.B. Arbeitstraining) absolviert haben, sich im IV-Anmeldeprozess oder in einer Frühintervention befinden. Bezugsberechtigte Kursteilnehmende, die das Rentenalter der AHV erreichen, gelten ebenfalls weiterhin als gestattet.

VON WEM WERDEN DIE FREEJOB KURSE GELEITET?

Die Kurse werden von erfahrenen und kompetenten Fachpersonen und Kursleitenden durchgeführt. Unter anderem sind auch Peers (Experten aus Erfahrung in psychischer Beeinträchtigung und Gesundheit) als Kursleitende tätig. Diese Menschen haben in einer Weiterbildung ihre Erfahrungen reflektiert und zusätzliche Beratungskompetenzen erworben. Mit diesem Hintergrund inspirieren sie und machen anderen Mut.

BESTÄTIGUNG DER ANMELDUNG / DURCHFÜHRUNG DES KURSES

Über die Kursdurchführung bzw. dessen Start informieren wir Sie schriftlich. Durchgeführt wird ein Kurs, wenn die Mindestteilnehmerzahl vorliegt. Bei ungenügender Teilnehmerzahl behalten wir uns das Recht vor, den Kurs abzusagen.

ANMELDEBEDINGUNGEN

Die Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt und sind verbindlich.

Nach Ablauf der Anmeldefrist erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung, ob der Kurs definitiv stattfinden wird, oder abgesagt werden muss.

Bei Kursabmeldung nach Anmeldeschluss bezahlen Sie den vollen Kursbetrag. Ein kostenloser Rücktritt ist nur mittels Arztzeugnis möglich. Die Nichtbezahlung der Rechnung gilt nicht als Abmeldung.

HAFTUNG / VERSICHERUNG

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die Stiftung Rheinleben übernimmt keine Haftung.

KONTAKT

Stiftung Rheinleben, Tagesstruktur modular

Thiersteinallee 51, 4053 Basel

freejob@rheinleben.ch

Telefon: 061 206 97 60

www.rheinleben.ch/tagesstruktur/freejob-kurse

FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG

Die Kurse können dank Unterstützung des Bundesamtes für Sozialversicherungen (BSV) durchgeführt werden. Diese Mittel werden durch Pro Infirmis an unsere Institution ausgerichtet.



1: ILLUSTRIEREN MIT MISCHTECHNIKEN

VOM TEXT ZUM BILD

INHALT

Geschichten, Gedichte oder kurze Texte werden durch Illustrationen verbildlicht und zum Leben erweckt. Aquarell und Fineliner? Kugelschreiber und Collage? Kohle und Acryl? Wieso nicht?

Im Kurs werden verschiedene gestalterische, zeichnerische und malerische Techniken vorgestellt und kombiniert.

Durch gezieltes Experimentieren mit Motiven und Zeichenstilen soll ein spannendes Zusammenspiel zwischen Text und Bild entstehen.

ZIELPUBLIKUM

Max. 10 Personen, welche Freude am Bildnerischen Gestalten haben und interessiert sind, sich mit vielseitigen Techniken auseinanderzusetzen und in verschiedenen Bildwelten zu experimentieren. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

KURSORT

Stiftung Rheinleben, Atelier Tagesstruktur modular, Birsstrasse 16, 4052 Basel
(Buslinie Nr. 36, Haltestelle Nasenweg)

KURSDATEN

Samstags, jeweils 09:30 - 12:00 h (inkl. Pause)

24.02.2024 / 02.03.2024 / 09.03.2024 / 16.03.2024 / 23.03.2024

KOSTEN

CHF 70.-- (inkl. Material)

ANMELDUNG

Bis spätestens 09. Februar 2024

KURSLEITUNG

Michèle Heller hat Kunstvermittlung studiert und arbeitet seit vielen Jahren als Zeichnungslehrerin auf verschiedene Schulstufen. Ihre langjährige Erfahrung in der Vermittlung, ihr künstlerisches Arbeiten und ihre Begeisterung für eben diese Technik versprechen einen spannenden Kurs.



2: OBJEKTE ZEICHNEN

UNKOMPLIZIERTE ZEICHENTECHNIKEN FÜR BEGINNENDE

INHALT

Wollten Sie immer schon mal lernen Gegenstände zu zeichnen, wussten aber nicht wo und wie beginnen? Es gibt einfache, nachvollziehbare Wege um ein Objekt, wie zum Beispiel einen Löffel, eine Schere oder andere Gegenstände lernen zu skizzieren. Wir beginnen mit einfachen Objekten und ersten Schritten, mit Bleistift. Im Kurs lernen Sie Strichtechniken, Perspektive, Schatten und Lichter zu setzen und wie ein 3D-Objekt optimal zeichnerisch aufgebaut wird.

Beim Zeichnen von Objekten - ob Gegenstände oder auch Pflanzen - wird automatisch das detaillierte, bewusste Hinsehen entwickelt. Die Konzentrationsfähigkeit wird dabei trainiert und die visuelle Wahrnehmung erweitert.

ZIELPUBLIKUM

Menschen die gerne zeichnen, etwas Vorkenntnisse haben oder es ganz neu lernen wollen.

KURSORT

Stiftung Rheinleben, Atelier Tagesstruktur modular, Birsstrasse 16, 4052 Basel
(Buslinie Nr. 36, Haltestelle Nasenweg)

KURSDATEN

Mittwochs, jeweils 10:00 - 12:00 h (inkl. Pause)
28.2.2024 / 06.03.2024 / 13.3.2024 / 20.3.2024

KOSTEN

CHF 50.-- (inkl. Material)

ANMELDUNG

Bis spätestens 14. Februar 2024

KURSOLEITUNG

Martina Dresler ist Grafik-Designerin, Kunsttherapeutin und Coach für Persönlichkeitsentwicklung. Sie gibt Kreativ-Workshops und arbeitet auch therapeutisch-kreativ mit Einzelpersonen, Paaren sowie Eltern mit Kindern.



3: RECOVERY

MUT NEUE WEGE ZU ENTDECKEN

INHALT

Dieser Kurs soll Mut machen neue Wege aufzuspüren, dies bedeutet, sich seiner Geschichte bewusst zu werden. Sie kennen Ihre eigene Sprache und möchten Ziele erreichen. Dazu sind Sie bereit sich zu reflektieren und sich selber einzuschätzen, wo Sie im Leben stehen.

Die Kursabende beinhalten folgende Module:

- Recovery: Einerseits zu erfahren, dass es viele neue Weg zu entdecken gibt und andererseits zu erkennen, dass wir an Grenzen stossen.
- Meine Geschichte: Wir wollen uns austauschen und erfahren, dass wir nicht allein sind mit unserer Geschichte.
- Eigene Sprache kennen: Welche Formen von Sprache gibt es und was ist unsere Eigene?
- Reflektieren und Selbsteinschätzung: Bewusst werden wer wir sind erfordert eigene Reflektion und diese hilft, sich selbst besser einzuschätzen.

ZIELPUBLIKUM

6 - 10 Personen die offen sind aktiv mitzumachen, Erfahrungen auszutauschen und neue Wege gehen möchten.

KURSORT

Stiftung Rheinleben, Tagesstruktur modular, Thiersteinerallee 51, 4053 Basel

KURSDATEN

Mittwochs, jeweils von 17:30 - 19:30 h (inkl. Pause)
28.02.2024 / 06.03.2024 / 13.03.2024 / 20.03.2024

KOSTEN

CHF 40.--

ANMELDUNG

Bis spätestens 14. Februar 2024

KURSLEITUNG

Maya Cipusev ist Peer in der Tagesstruktur modular der Stiftung Rheinleben, Ausbilderin FA, Trainerin Recovery Wege entdecken und aktive Trainerin in der EX-IN Peer-Ausbildung.



4: YOGAPILATES

DIE EFFEKTIVE KOMBINATION

INHALT

Die Schlüsselfaktoren in diesem Kurs sind die Förderung der Körperwahrnehmung und Achtsamkeit sowie die Stärkung der Körpermitte. Die im Kurs gezeigten Übungen können Rückenschmerzen vorbeugen, ebenso die Körperhaltung und die innere Haltung wie auch das Selbstvertrauen positiv beeinflussen.

Die Lektion ist folgendermassen aufgebaut:

Rumpfstabilitäts- und Stärkungsübungen vor allem der tiefliegenden Muskulatur / Wirbelsäulenmobilisation / Gleichgewicht / Dehnung / Atmungsübungen / Fließende Bewegungsabläufe / Endentspannung.

ZIELPUBLIKUM

YogaPilates ist für jedes Alter geeignet, unabhängig der persönlichen Fitness oder Beweglichkeit. Es sind keine Vorkenntnisse nötig und die Übungen können an die eigenen Voraussetzungen und Ressourcen angepasst werden. Wir möchten, dass jede*r Einzelne das Maximum für sich aus diesem Kurs ziehen kann und so schwungvoll in den Tag startet.

Bitte bequeme Kleidung anziehen oder mitnehmen.

KURSORT

Studio Corpo, Efringerstrasse 14, 4057 Basel (Tram/Bushaltestelle Riehenring)

KURSDATEN

Freitags, jeweils von 09:00 - 10:15 h

19.04.2024 / 26.04.2024 / 03.05.2024 / 17.05.2024 / 24.05.2024 / 31.05.2024 / 07.06.2024 / 14.06.2024 / 21.06.2024 (kein Unterricht am 10.05.2024 wegen der Auffahrtsbrücke)

KOSTEN

CHF 70.--

ANMELDUNG

Bis spätestens 05. April 2024

KURSLEITUNG

Stefania Scarcia unterrichtet seit 10 Jahren YogaPilates und seit 15 Jahren Tango und Pilates Stunden. Nach der Pilates Polestar-Ausbildung folgte die Yoga-Ausbildung „Advanced Yoga Teacher Training“ YTT-500 (Yoga Alliance®). 2020 befasste sie sich mit den medizinischen Grundlagen bei der Biomedica Fachschule Basel und 2022 besuchte sie ein Jahr die Ausbildung zur Tanz- und Bewegungstherapeutin. Sie bietet eine ausgewogene YogaPilates-Stunde und nutzt dabei die Kernelemente beider Methoden. Mit viel Feingefühl und einer ausgeprägten Wahrnehmung kann sie individuell auf die Teilnehmenden eingehen und weckt Neugier an der Schulung der eigenen Körperwahrnehmung. Sie begeistert mit ihrer Herzlichkeit und Offenheit und schafft eine wohlwollende Gruppendynamik. So werden die YogaPilates-Stunden zu einer lebendigen Erfahrung.

5: THEATERWERKSTATT

REISE DURCH DIE THEATERWELT

INHALT

In eine andere Rolle schlüpfen, zum/zur Geschichtenerzähler*in werden, sich einzig mit Gesten ausdrücken, all dies und noch vieles mehr kann man mit Theaterübungen erfahren.

Im Theater taucht man in eine imaginäre Welt ein und kann Dinge wagen, die man im Alltag sonst nicht tut. Dadurch lernt man sich selber anders kennen und es können einem neue Perspektiven eröffnet werden. Jede Interaktion mit anderen Menschen fordert ein „sich in Szene setzen“.

In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam, wie die Haltung und selbst die kleinsten Gesten und die Mimik eine Auswirkung auf unser Gegenüber und uns selbst haben. Dies hilft, aufrechter durchs Leben zu gehen und selbstbewusster mit anderen Menschen interagieren zu können.

Wir arbeiten dabei mit Bewegungs- und Stimmübungen, Rollenspielen, Geschichten und kurzen Improvisationen. Das Hauptaugenmerk dieses Kurses sind diverse Theaterübungen und weniger das Einstudieren eines Theaterstücks.

ZIELPUBLIKUM

Max. 15 Personen, welche sich künstlerisch ausdrücken und verschiedene Rollen ausprobieren wollen. Es sind keine schauspielerischen Vorkenntnisse nötig.

KURSORT

Stiftung Rheinleben, Tagesstruktur Entwicklung, Dornacherstrasse 38, 4053 Basel

KURSDATEN

Dienstags, jeweils von 17:00 - 19:00 h (inkl. Pause)

04.06.2024 / 11.06.2024 / 18.06.2024

25.06.2024 / 02.07.2024 / 09.07.2024

KOSTEN

CHF 55.--

ANMELDUNG

Bis spätestens 21. Mai 2024

KURSLEITUNG

Téné Ouelgo ist freischaffender Schauspieler, Theaterpädagoge, Geschichtenerzähler und Musiker. In seinem Heimatland Burkina Faso hat er die Kraft des Theaters für die Entwicklung jedes einzelnen Menschen kennengelernt und dafür ein Kunstzentrum gegründet. Dank seinem fast zwanzigjährigen beruflichen Pendeln zwischen Theatern in Europa und Afrika, kann er aus einem vielfältigen Fundus von Theaterformen schöpfen.

Zurzeit leitet Téné Ouelgo diverse Spielclubs unter anderem beim Theater Basel wie auch verschiedene Jugendclubs beim Schauspielhaus in Zürich.



6: KLANGREISEN

DEN KLÄNGEN LAUSCHEN UND SICH TREIBEN LASSEN

INHALT

Die Stille genießen, den Klängen lauschen, sich treiben lassen und entspannen. Wir möchten Ihnen mit den wunderbaren Klängen verschiedener Instrumente wie Klangschalen, Klangliege, Gong, Regenrohr und Shruti Box, Wege in die Stille und tiefer Entspannung aufzeigen.

Klangmassagen zeichnen sich dadurch aus, dass sie gleichzeitig das Hören und das Fühlen ansprechen. Klangmassage unterstützt den Abbau von körperlichen und psychischen Blockaden. Der monochrome Klang der Schalen und die sanfte Vibration im Körper führen zu einer tiefen Entspannung - zum Ankommen bei sich selbst. Die Klänge erleichtern das Loslassen körperlich wie mental und berühren Seele, Geist und Körper. Dadurch kann die Körperwahrnehmung unterstützt und verbessert werden.

Der Kurs erfolgt in einer Kleingruppe. Die Teilnehmer*innen liegen auf dem Boden, eine Person auf der Klangliege. Nach jedem Durchgang gibt es einen Wechsel.

Das Konzept ist darauf ausgerichtet, Wahrnehmungen/Erlebnisse/Hemmnisse der Teilnehmenden aufzunehmen und Raum zu schaffen, diese zu reflektieren und aufzuarbeiten. Das Tempo und die Inhalte werden laufend mit der Kursgruppe abgestimmt. Durch das Gruppenerlebnis wird der Einzelne in seiner Situation gestärkt und ermutigt.

ZIELPUBLIKUM

5 Personen, welche sich in einer angenehmen Atmosphäre mit ihrer eigenen Wahrnehmung auseinandersetzen und diese stärken möchten.

KURSORT

Blotzheimerstrasse 30, 4055 Basel (Bus Nr. 36, Haltestelle Buschweilerweg)

KURSDATEN

Frühlingskurs: Donnerstags, jeweils von 14:00 - 16:00 h (inkl. Pause)
04.04.2024 / 11.04.2024 / 18.04.2024

Winterkurs: Dienstags, jeweils von 14:00 - 16:00 h (inkl. Pause)
26.11.2024 / 03.12.2024 / 10.12.2024

KOSTEN

Pro Kurs jeweils CHF 35.--

ANMELDUNG

bis spätestens 21. März 2024 (Frühlingskurs)
bis spätestens 12. November 2024 (Winterkurs)

KURSLEITUNG

Corinne Wyss ist Klangmassage-Praktikerin nach Peter Hess.

Die Klangschalen begleiten sie seit Jahren. Die Klänge berühren sie auf der Seelenebene und im Herzen. Es bereitet ihr Freude, ihr Können, Wissen und ihre Begeisterung an Menschen weiter zu geben und ihnen ein Lächeln aufs Gesicht zu zaubern.



7: KULINARISCHES AUS WALD & FLUR

KOCHEN AUF DEM FEUER

INHALT

Über Jahrtausende gab die Natur dem Menschen alles Nötige zum Überleben. Vieles wurde vergessen, manches kehrt langsam zurück. Dieser Kurs richtet sich an all jene, die sich gerne näher mit der Natur und ihren Schätzen befassen wollen.

Essen und die Herkunft des Essens existieren in unserer zunehmend urbanisierten Welt immer mehr getrennt voneinander. «Outdoor Cooking» ist der Versuch, Mensch und Natur über gemeinsames Kochen und Essen wieder miteinander zu verknüpfen. Das gesellschaftliche Beisammensein ist ein wichtiger Bestandteil des Kochens unter freiem Himmel.

Essen müssen wir schliesslich alle. Aber wie kochen wir denn draussen? In der Naturpädagogik geht es darum, Interessen zu wecken, die Begeisterung hervorzuholen und mit dieser positiven Energie weiter zu arbeiten und Neues zu erlernen. Wir befassen uns damit, was wir draussen essen und wie wir es zubereiten können. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sogar, wenn wir keine Grillstelle haben. Es ist der Versuch einer Rückorientierung zu einer ursprünglichen und naturnahen Essenzubereitung.

Das Wissen, wie man sich weiterhelfen kann in der Natur, gibt uns Selbstsicherheit und Selbstvertrauen. Es ermutigt jeden, der gerne draussen ist, sich aber allein unsicher fühlt. Die Auszeit vom normalen Alltag wirkt kräftigend und stärkt Ihr Bewusstsein.

ZIELPUBLIKUM

Personen, die sich gerne in der Natur bewegen und aufhalten.

Bitte wettergerechte Kleidung sowie gutes Schuhwerk anziehen.

Mitnehmen: Etwas für den kleinen Hunger zwischendurch, Getränke, Teller und Besteck.

Fürs Abendessen, welches wir gemeinsam auf dem Feuer kochen, wird gesorgt sein.

Der Kurs wird bei jeder Witterung durchgeführt (ausser bei starkem Unwetter).

KURSORT

Treffpunkt: Birsfelden Hard, Tramstation Nr. 3

KURSDATEN

Samstag, 23. März 2024 von 14:30 - 19:30 h

KOSTEN

CHF 30.-- (Abendessen inklusive)

ANMELDUNG

bis spätestens 11. März 2024

KURSLEITUNG

Denise Witschi ist Sozialpädagogin wie auch ausgebildete Natur- und Wildnispädagogin und arbeitet seit acht Jahren bei der Stiftung Rheinleben in Basel.

Dort arbeitet sie regelmässig mit Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung draussen in der Natur bzw. draussen im gesellschaftlichen Rahmen.



8: KRÄUTER – NATÜRLICH NATÜRLICH

GEGEN ALLES IST EIN KRAUT GEWACHSEN

INHALT

Früher war es gang und gäbe selbstgemachte Heilmittel aus diversen Kräutern und Kräutermischungen zu Hause zu haben. Die Kräuterkraft begleitet uns Menschen schon seit eh und je und erlebt zurzeit wieder vermehrt Aufmerksamkeit.

In den Kräutern und Pflanzen steckt viel Kraft. Egal, ob diese vor der Haustüre wachsen – im Garten, auf einer Wiese oder am Waldrand. Wir möchten Sie in das grüne Reich einführen und Ihnen einige Schätze aus der Natur vorstellen. Sie erfahren mehr über die Kräuterkunde und die einzigartige Wirkung der Wildkräuter.

Viele Pflanzen enthalten Wirkstoffe, die nicht nur für sie selbst nützlich sind, sondern die auch beim Menschen eine heilende (oder je nach Dosierung auch giftige) Wirkung entfalten.

Wir werden uns in der Natur aufhalten und in sie eintauchen. Wir haben die Möglichkeit eine Salbe oder eine Tinktur herzustellen, welche zum Beispiel beissende Mückenstiche lindert, trockene Haut schützt oder gegen Verdauungsbeschwerden hilft. Wir lernen, wie wir die Natur für unsere Gesundheit nutzen können. Dieses Wissen stärkt unser Selbstvertrauen und die Sicherheit, sich in der Natur frei zu bewegen.

ZIELPUBLIKUM

Max. 10 Personen, die sich gerne in der Natur bewegen und aufhalten.

Bitte wettergerechte Kleidung sowie gutes Schuhwerk anziehen.

Mitnehmen: Etwas für den kleinen Hunger und Durst.

Der Kurs wird bei jeder Witterung durchgeführt (ausser bei starkem Unwetter).

KURSORT

Treffpunkt: Endstation 11er Tram, Aesch Dorf (Tramschlaufe)

KURSDATEN

Samstag, 25. Mai 2024 von 13:30 - 17:00 h

KOSTEN

CHF 20.--

ANMELDUNG

bis spätestens 13. Mai 2024

KURSLEITUNG

Denise Witschi ist Sozialpädagogin wie auch ausgebildete Natur- und Wildnispädagogin und arbeitet seit acht Jahren bei der Stiftung Rheinleben in Basel.

Dort arbeitet sie regelmässig mit Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung draussen in der Natur bzw. draussen im gesellschaftlichen Rahmen.



9: NEURONALES ZEICHNEN

KREATIVE TRANSFORMATION DES GEHIRNS

INHALT

Beim neuronalen Zeichnen lassen Sie Ihre Hand sprechen. Denn: „Die Hand lügt nicht“ sagt ein altes Sprichwort. Sie lassen den Stift fließen... kommen in den Flow... und wie ganz nebenbei können die Gedanken neu geordnet werden und ungeahnte Lösungen sichtbar werden.

Die Kursleitung zeigt Ihnen eine neue spannende Methode, um zeichnend den Kopf auszuschalten und Lösungen zu finden. Diese Form des Zeichnens ist ein ausgesprochen wirkungsvolles Instrument, um Ihre neuronalen Strukturen nachhaltig zum Positiven zu verändern! In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen kennen und wie es wirkt.

Es geht darum, sich in einen entspannten meditativen und zugleich hochkonzentrierten Zustand zu versetzen. In diesem entspannten Befinden können kleine Kunstwerke entstehen.

Der Kopf wird freier, man wird ruhiger. Diese Methode ist auch besonders geeignet in herausfordernden Lebensphasen.

ZIELPUBLIKUM

Menschen die innere Unruhe und Alltagsstress auf kreative Weise bearbeiten möchten, Lösungen innerhalb des Gedanken-Karussells finden möchten und gerne zeichnen und malen.

KURSORT

Stiftung Rheinleben, Atelier Tagesstruktur modular, Birsstrasse 16, 4052 Basel
(Buslinie Nr. 36, Haltestelle Nasenweg)

KURSDATEN

Mittwochs, jeweils 10:00 - 12:00 h (inkl. Pause)
28.8.2024 / 4.9.2024 / 11.9.2024 / 18.9.2024

KOSTEN

CHF 50.-- (inkl. Material)

ANMELDUNG

Bis spätestens 14. August 2024

KURSLEITUNG

Martina Dresler ist Grafik-Designerin, Kunsttherapeutin und Coach für Persönlichkeitsentwicklung. Sie gibt Kreativ-Workshops und arbeitet auch therapeutisch-kreativ mit Einzelpersonen, Paaren sowie Eltern mit Kindern.



10: DIGITALE WERKSTATT DER KUNSTTHERAPIE

AVATAR DESIGN

INHALT

Ein Avatar ist eine künstliche Person oder eine Grafikfigur, die einem Internetbenutzer in der virtuellen Welt zugeordnet wird, beispielsweise in einem Computerspiel. Avatare haben die Form eines Bildes, Icons oder einer 3D-Figur und zeigen Menschen, Tiere oder Fantasiewesen.

Im Kurs setzen sich die Teilnehmer*innen mit ihren persönlichen Eigenschaften auseinander, reflektieren ihre Qualitäten und Ressourcen und setzen diese gestalterisch, in Form eines Avatars, um. Über die Gestaltung des Avatars, kommen die Teilnehmer*innen in Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen, Wünschen und Zielen.

Es besteht die Möglichkeit den Avatar oder Teile davon analog zu gestalten und dann digital weiter zu verarbeiten oder diesen ausschliesslich mit digitalen Medien umzusetzen. Die entstandenen Avatare können im Verlauf des Kurses mit Video oder StopMotion animiert werden. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig.

Mitbringen: Smartphone, falls möglich eigener Laptop oder Tablet.

ZIELPUBLIKUM

Dieser Kurs wendet sich an junge Erwachsene und alle, die gerne kreativ sind und mit digitalen Medien experimentieren möchten.

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

KURSORT

Stiftung Rheinleben, Atelier Tagesstruktur modular, Birsstrasse 16, 4052 Basel
(Buslinie Nr. 36, Haltestelle Nasenweg)

KURSDATEN

Samstags, jeweils 13:30 - 16:00 h

21.09.2024 / 28.09.2024 / 05.10.2024 / 12.10.2024 / 19.10.2024 / 26.10.2024

KOSTEN

CHF 75.--

ANMELDUNG

Bis spätestens 06. September 2024

KURSLEITUNG

Miriam Risolé hat eine Erstausbildung als «Designerin SfG» abgeschlossen und war danach im Bereich «Neue Medien» in verschiedenen Werbeagenturen tätig. Sie bildete sich zur Kunsttherapeutin weiter und arbeitet nun seit 9 Jahren zu 80% in der Psychiatrie und 20% im eigenen Malatelier.

11: MAGISCHE GLÜCKSTEINE

STEINE BEMALEN MIT ACRYLFARBEN UND -STIFTEN

INHALT

Selbstgemalte magische Glückssteine zu kreieren kann viel Freude bereiten. Es ist eine entspannte kreative Arbeit, die uns zur Ruhe bringt. Mit geringem Aufwand kann so ein wundervolles Kunstwerk erstellt werden. So ein kleiner magischer Lieblingsstein kann Sie in Ihrer Hosentasche begleiten und Ihnen Kraft geben, oder neben dem Bett Ihre Träume begleiten. Zudem haben Sie immer ein individuelles Geschenk oder Mitbringsel für liebe Freunde. Oder Sie geben es der Natur zurück, um fremden Menschen eine Freude zu machen, wenn sie den bunten Stein am Wegrand finden.

ZIELPUBLIKUM

Menschen die innere Unruhe und Alltagsstress auf kreative Weise bearbeiten möchten oder nach neuen fantasievollen Ausdrucksformen suchen.

Bitte eigene Steine, mit einer möglichst glatten Oberfläche, mitnehmen.

KURSORT

Stiftung Rheinleben, Atelier Tagesstruktur modular, Birsstrasse 16, 4052 Basel
(Buslinie Nr. 36, Haltestelle Nasenweg)

KURSDATEN

Mittwochs, jeweils 10:00 - 12:00 h (inkl. Pause)
23.10.2024 / 30.10.2024 / 6.11.2024 / 13.11.2024

KOSTEN

CHF 50.-- (inkl. Material)

ANMELDUNG

Bis spätestens 09. Oktober 2024

KURSOLEITUNG

Martina Dresler ist Grafik-Designerin, Kunsttherapeutin und Coach für Persönlichkeitsentwicklung. Sie gibt Kreativ-Workshops und arbeitet auch therapeutisch-kreativ mit Einzelpersonen, Paaren, sowie Eltern mit Kindern.



12: AKTIVES ZUHÖREN & EMPHATHIE

WAS VERSTEHE ICH UND WIE KOMMT ES BEI MIR AN?

INHALT

Der Kurs soll das aktive Zuhören fördern. Was kommt bei mir an, was verstehe ich und wie kann ich Rückmeldungen geben. Mit kleinen Übungen möchten wir erfahren, wie wir kommunizieren, Verständnisfragen stellen und etwas beschreiben, so dass es die anderen verstehen.

Dieser Kurs beinhaltet folgende Module:

- Aktives Zuhören: sich für den anderen interessieren, neugierig sein, sich hineinversetzen und empfinden.
- Erzählen und verstehen: Wir wollen gemeinsam erleben, wie meine Erzählung verstanden wird.
- Rückmeldungen geben: Wir wollen zusammen entdecken wie ich wertschätzende Rückmeldungen geben kann.
- Frage-Techniken: Wir wollen unsere Gesprächspartner*innen aktivieren und zum Denken anregen.

ZIELPUBLIKUM

Personen die offen sind, aktiv mitzumachen und bereit sind, sich einzubringen.

KURSORT

Stiftung Rheinleben, Tagesstruktur modular, Thiersteinallee 51, 4053 Basel

KURSDATEN

Mittwochs, jeweils von 17:30 - 19:30 h (inkl. Pause)
30.10.2024 / 06.11.2024 / 13.11.2024 / 20.11.2024

KOSTEN

CHF 40.--

ANMELDUNG

Bis spätestens 16. Oktober 2024

KURSLEITUNG

Maya Cipusev ist Peer in der Tagesstruktur modular der Stiftung Rheinleben, Ausbilderin FA, Trainerin Recovery Wege entdecken und aktive Trainerin in der EX-IN Peer-Ausbildung.



13: GREEN WRITING

EINE KREATIVE ERLEBNISMÖGLICHKEIT IN DER NATUR

INHALT

Gemeinsam machen wir uns auf den Weg in den Wald, ausgestattet mit Stift und Papier. Hier kommen wir mit der Natur in Kontakt, lassen uns von ihr inspirieren, schärfen unsere Sinne und beginnen mit dem Schreiben.

Dabei legen wir Wert darauf, dass Ihre Gedanken und Emotionen in ihrer natürlichen Form zum Ausdruck kommen, ohne Wertung oder Selbstzensur. Im Fokus dieses Kurses steht nicht die Rechtschreibung oder die Fähigkeit «gut zu schreiben». Stattdessen stehen die Entdeckung und das Erleben Ihrer eigenen Kreativität im Vordergrund, ebenso wie der Austausch in der Gruppe. Die Möglichkeit, Texte vorzulesen und zu teilen besteht, ist jedoch keineswegs verpflichtend.

ZIELPUBLIKUM

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich von der Natur inspirieren lassen möchten, um ihre kreative Seite schreibend zu entdecken. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Ausrüstung: wetterangepasste Kleidung, die Sie warmhalten, da wir uns in gemächlichem Tempo bewegen und viel an Ort und Stelle verweilen. Wählen Sie Schuhe, die Ihnen guten Halt bieten und die schmutzig werden dürfen. Ausserdem benötigen Sie eine Sitzunterlage, ein Notizbuch sowie Schreibzeug. Vergessen Sie nicht, ausreichend Getränke und ein Zvieri für sich einzupacken.

KURSORT

Treffpunkt: Chrischonaklinik, 4126 Bettingen (Endstation Bus Nr. 32)

KURSDATEN

Montags, jeweils von 13:30 - 17:00 h (inkl. Pause)
08.07.2024 / 15.07.2024

KOSTEN

CHF 45.--

ANMELDUNG

Bis spätestens 24. Juni 2024

KURSLEITUNG

Karin Agner ist Sozialarbeiterin und seit September 2023 in der Beratungsstelle der Stiftung Rheinleben tätig. Auf der Suche, die Natur in ihre Arbeit zu integrieren, entdeckte sie die Waldtherapie. Unter dem Namen "oreina" bietet sie Einzelpersonen und Gruppen die Möglichkeit, gemeinsam die Natur aufzusuchen, um wieder Energie zu tanken, Begleitung in einer herausfordernden Lebenssituation zu erhalten oder die Natur vor der eigenen Haustür zu entdecken und zu erleben.

14: LANDART

DRAUSSEN MIT NATÜRLICHEN MATERIALIEN INS GESTALTEN KOMMEN

INHALT

Gemeinsam machen wir uns auf den Weg in den Wald. Hier kommen wir mit der Natur in Kontakt und lassen uns von ihr inspirieren. Achtsam machen wir uns auf die Suche nach natürlichen Materialien, mit denen wir ins Gestalten kommen. LandArt nutzt Elemente wie Blätter, Zweige, Rinden, Steine, um temporäre Kunstwerke zu schaffen. Dieser Kurs ermöglicht Ihnen LandArt als eine spielerisch-meditative Möglichkeit zu entdecken, um eine erholsame Auszeit in der Natur zu genießen.

ZIELPUBLIKUM

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich von der Natur inspirieren lassen möchten, um ihre kreative Seite beim Gestalten zu entdecken. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Ausrüstung: wetterangepasste Kleidung, die Sie warmhalten, da wir uns in gemächlichem Tempo bewegen und viel an Ort und Stelle verweilen. Wählen Sie Schuhe, die Ihnen guten Halt bieten und die schmutzig werden dürfen. Ausserdem benötigen Sie eine Sitzunterlage. Vergessen Sie nicht, ausreichend Getränke und ein Zvieri für sich einzupacken.

KURSORT

Treffpunkt: Chrischonaklinik, 4126 Bettingen (Endstation Bus Nr. 32)

KURSDATEN

Frühlingskurs:

Montag, 15. April von 13:30 - 17:00 h (inkl. Pause)

Herbstkurs:

Montag, 16. September von 13:30 - 17:00 h (inkl. Pause)

KOSTEN

Pro Kurs jeweils CHF 20.--

ANMELDUNG

Bis spätestens 01. April 2024 (Frühlingskurs)

Bis spätestens 02. September 2024 (Herbstkurs)



KURSLEITUNG

Karin Agner ist Sozialarbeiterin und seit September 2023 in der Beratungsstelle der Stiftung Rheinleben tätig. Auf der Suche, die Natur in ihre Arbeit zu integrieren, entdeckte sie die Waldtherapie. Unter dem Namen "oreina" bietet sie Einzelpersonen und Gruppen die Möglichkeit, gemeinsam die Natur aufzusuchen, um wieder Energie zu tanken, Begleitung in einer herausfordernden Lebenssituation zu erhalten oder die Natur vor der eigenen Haustür zu entdecken und zu erleben.

15: TANGO FÜR BEGINNENDE

DIE GRUNDLAGEN DIESES IMPROVISATIONSTANZES

INHALT

- Körperliche Ausrichtung
- Gehen zur Tangomusik in verschiedene Richtungen, alleine und im Paar
- Verbindung zum Gegenüber und zur Musik
- Die Rollen Führen/Folgen inklusive Rollentausch und Kurspartner*in-Tausch
- Tango Basisschritt und Improvisation mit den gelernten Elementen

Tango kann durch die körperliche Aus- und Aufrichtung und die Tanzumarmung das Gemüt positiv beeinflussen. Der Rollen- und Partner*in-Tausch fördert die Eigen- und Fremdwahrnehmung und kann in einer höheren Achtsamkeit resultieren.

ZIELPUBLIKUM

Max. 12 Personen, vor allem Anfänger*innen, welche offen sind für die Auseinandersetzung mit der eigenen Körperwahrnehmung, die Nähe zum Gegenüber sowie den Rollen- und Kurspartner*innen-Tausch. Frauen und Männer üben gleichermaßen das Führen und das Folgen und tanzen auch mit gleichgeschlechtlichen Personen.

Anmeldung alleine möglich.

Bequeme Kleidung und Wechselschuhe mitbringen.

KURSORT

Studio Corpo, Efringerstr. 14, 4057 Basel (Tram/Bushaltestelle Riehenring)

KURSDATEN

Donnerstags, jeweils von 10:30 - 11.45 h (inkl. Pause)

15.08.2024 / 22.08.2024 / 29.08.2024 / 05.09.2024 / 12.09.2024 / 19.09.2024 / 26.09.2024

KOSTEN

CHF 50.--

ANMELDUNG

Bis spätestens 01. August 2024

KURSLEITUNG

Stefania Scarcia unterrichtet seit bald 15 Jahren Tango und gibt auch YogaPilates-Stunden. Sie gibt mit ihrer breiten Tanz- und Bewegungserfahrung viele spannende Inputs für angehende und bereits geübte Tango-Tänzer*innen weiter. Mit viel Feingefühl und einer ausgeprägten Wahrnehmung kann sie individuell auf die Teilnehmenden eingehen und weckt Neugier an der Schulung der eigenen Körperwahrnehmung und an Musik und Tanz. Sie begeistert mit ihrer Herzlichkeit und Offenheit und schafft eine wohlwollende Gruppendynamik. So werden das Lernen und die Freude am Tanzen zu einer lebendigen Erfahrung.

16: TANGO

FÜR PERSONEN MIT VORKENNTNISSEN

INHALT

- Verbesserung der Körperwahrnehmung- und Ausrichtung
- Gehen zur Tangomusik in verschiedene Richtungen, alleine und im Paar
- Verstärkung der Verbindung zum Gegenüber und zur Musik
- Üben der Rollen Führen/Folgen inklusive Rollentausch und Kurspartner*in-Tausch
- Wiederholung Basisschritt
- Klassische Tangofiguren und Improvisation mit den gelernten Elementen

Tango kann durch die körperliche Aus- und Aufrichtung und die Tanzumarmung das Gemüt positiv beeinflussen. Der Rollen- und Kurspartner*in-Tausch fördert die Eigen- und Fremdwahrnehmung und kann in einer höheren Achtsamkeit resultieren.

ZIELPUBLIKUM

Max. 12 Personen mit Tango Argentino Vorkenntnissen, welche offen sind für die Auseinandersetzung mit der eigenen Körperwahrnehmung, die Nähe zum Gegenüber sowie den Rollen- und Kurspartner*in-Tausch. Frauen und Männer üben gleichermassen das Führen und das Folgen und tanzen auch mit gleichgeschlechtlichen Personen.

Anmeldung alleine möglich

Bequeme Kleidung und Wechselschuhe mitbringen.

KURSORT

Studio Corpo, Efringerstr. 14, 4057 Basel (Tram/Bushaltestelle Riehenring)

KURSDATEN

Donnerstags, jeweils von 10:30 - 11.45 h (inkl. Pause)

17.10.2024 / 24.10.2024 / 31.10.2024 / 07.11.2024 / 14.11.2024 / 21.11.2024 / 28.11.2024 / 05.12.2024 / 12.12.2024 / 19.12.2024

KOSTEN

CHF 70.--

ANMELDUNG

Bis spätestens 03. Oktober 2024

KURSLEITUNG

Stefania Scarcia unterrichtet seit bald 15 Jahren Tango und gibt auch YogaPilates-Stunden. Sie gibt mit ihrer breiten Tanz- und Bewegungserfahrung viele spannende Inputs für angehende und bereits geübte Tango-Tänzer*innen weiter. Mit viel Feingefühl und einer ausgeprägten Wahrnehmung kann sie individuell auf die Teilnehmenden eingehen und weckt Neugier an der Schulung der eigenen Körperwahrnehmung und an Musik und Tanz. Sie begeistert mit ihrer Herzlichkeit und Offenheit und schafft eine wohlwollende Gruppendynamik. So werden das Lernen und die Freude am Tanzen zu einer lebendigen Erfahrung.

17: IN DER SPRACHE LIEGT DIE KRAFT

JEDES WORT WIRKT... IMMER!

INHALT

In diesem Kurs machen wir uns unsere Sprach- und Denkmuster bewusst. Sie erleben wie Sprache wirkt, nach aussen und nach innen. Wir klären die Sprach- und Denkmuster auf und geben Hinweise, Tipps und sprachliche Anregungen, die sich im Alltag leicht umsetzen lassen und Freude machen. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Neueinsteiger*innen als auch für Erfahrene. Jedes Seminar hat einen eigenen inhaltlichen und sprachlichen Schwerpunkt.

ZIELPUBLIKUM

mind. 5 Personen bis max. 18 Personen. Es wird eine Entdeckungsreise in die eigene Sprache und wie wir unser Wohlbefinden, mit Sprache fördern können.

KURSORT

Stiftung Rheinleben, Tagesstruktur modular, Thiersteinerallee 51, 4053 Basel

KURSDATEN

Montags, jeweils von 14:00 - 16:00 h (inkl. Pause)
26.02.2024 / 04.03.2024 / 11.03.2024 / 18.03.2024 / 25.03.2024

KOSTEN

CHF 50.--

ANMELDUNG

bis spätestens 12. Februar 2024

KURSLEITUNG

Patricia Rickli ist Mitarbeiterin der Stiftung Rheinleben, Tagesstruktur modular. Sie arbeitet ebenfalls als Sprach- & Kommunikationsberaterin. Wir sind täglich miteinander im Gespräch und sind uns nicht bewusst was Sprache mit uns macht, denn „jedes Wort wirkt“! In diesem Kurs vermittelt Patricia Rickli mit Begeisterung wie heilsam Sprache ist und wie es in kleinen Schritten gelingt selbstbewusster und selbstsicherer zu werden.



18: IN DER SPRACHE LIEGT DIE KRAFT

WIE KANN ICH KLAR KOMMUNIZIEREN?

INHALT

Wissen wir wirklich was wir sagen, wenn wir sprechen?

Wissen wir immer, wie wir etwas sagen?

Ist uns eigentlich klar, was bei unseren Gesprächspartnern ankommt und was unsere Sprache mit uns macht?

Wir werden in diesem Kurs unbewusste Sprachmuster aufdecken und Alternativen finden, wie wir im Alltag Gespräche erfolgreich führen können. Es ist in allen täglichen Bereichen menschlicher Begegnung wirkungsvoll einsetzbar.

In diesem Kurs erleben Sie anhand von praktischen Übungen, wie leicht und wirkungsvoll sich «die Kraft der Sprache» in alltäglichen Situationen anwenden lässt.

Wer die wirkungsvolle Kraft der eigenen Sprache entdecken will, ist hier genau richtig.

ZIELPUBLIKUM

mind. 5 Personen bis max. 18 Personen. Es wird eine Entdeckungsreise in die eigene Sprache und wie wir unser Wohlbefinden, mit Sprache fördern können.

KURSORT

Stiftung Rheinleben, Tagesstruktur modular, Thiersteinerallee 51, 4053 Basel

KURSDATEN

Montags, jeweils von 14:00 - 16:00 h (inkl. Pause)

02.09.2024 / 09.09.2024 / 16.09.2024

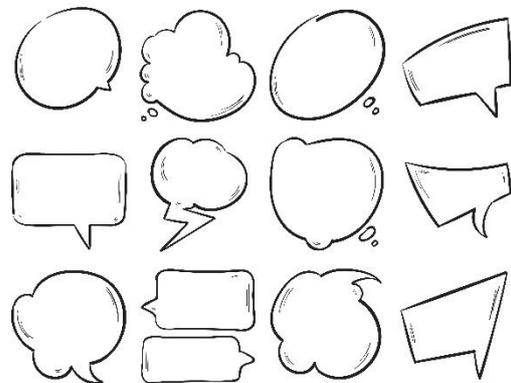
23.09.2024 / 30.09.2024

KOSTEN

CHF 50.--

ANMELDUNG

Bis spätestens 19. August 2024



KURSLEITUNG

Patricia Rickli ist Mitarbeiterin der Stiftung Rheinleben, Tagesstruktur modular. Sie arbeitet ebenfalls als Sprach- & Kommunikationsberaterin.

Wir sind täglich miteinander im Gespräch und sind uns nicht bewusst was Sprache mit uns macht, denn „jedes Wort wirkt“! In diesem Kurs vermittelt Patricia Rickli mit Begeisterung wie heilsam Sprache ist und wie es in kleinen Schritten gelingt selbstbewusster und selbstsicherer zu werden.

19: BOXEN – SPASS AM KÄMPFEN

FÜR BEGINNENDE

INHALT

In diesem energievollen 8-teiligen Kurs werden Sie in den Bereichen Selbstvertrauen, Disziplin, Respekt, Teamgeist und Körperbeherrschung gefördert und geschult, wobei Spass und Spiel nicht zu kurz kommen. Achtung vor dem/der Gegner*in wird im Boxsport grossgeschrieben. Wichtig sind auch Rücksichtnahme und partnerschaftliches Miteinander, Durchsetzungsvermögen und Einsatzbereitschaft.

Thierry Roth unterrichtet in diesem Kurs «Muay Thai», also thailändisches Kickboxen. Der Kurs eignet sich hervorragend für Alle, unabhängig von Alter, Geschlecht, Fitness oder Erfahrung.

ZIELPUBLIKUM

Max. 8 Personen, richtet sich vor allem an Anfänger*innen.

Mitbringen: Trinkflasche, bequeme kurze Hosen oder Trainerhosen, in denen man genügend Bewegungsfreiheit hat.

Wer möchte, darf eigene Boxhandschuhe und Bandagen mitnehmen, dies ist jedoch kein Muss - es ist alles vorhanden.

KURSORT

Shaolin Basel, Martial Arts Academy, Lyon-Strasse 14a, 4053 Basel Dreispitz

KURSDATEN

Donnerstags, jeweils von 10:00 - 11:00 h (inkl. Pause)

29.02.2024 / 07.03.2024 / 14.03.2024 / 21.03.2024 / 28.03.2024 / 04.04.2024 / 11.04.2024 / 18.04.2024

KOSTEN

CHF 40.--

ANMELDUNG

Bis spätestens 15. Februar 2024

KURSLEITUNG

Thierry Roth ist Erlebnispädagoge und seit vielen Jahren im Kampfsport aktiv.

Gerne zeigt er Menschen auf spielerische Weise, wie man Spass am Kämpfen haben kann. Er schafft einen Raum für Menschen, die sonst nicht in einen Kampfsportverein gehen würden, aber gerne in Kontakt mit ihrer kämpferischen Energie kommen.



20: BOXEN – SPASS AM KÄMPFEN

FÜR FORTGESCHRITTENE

INHALT

Dieser 10-teilige Kurs richtet sich an Menschen, die schon Erfahrung mit Kampfsport haben oder den Beginnenden-Kurs eines früheren Freejob Kurses absolviert hatten. Aufbauend auf den erlernten Techniken, vertiefen Sie das bereits erarbeitete Wissen.

Auch in diesem Kurs werden Sie in den Bereichen Selbstvertrauen, Disziplin, Respekt, Teamgeist und Körperbeherrschung geschult und gefördert, wobei Spass und Spiel nicht zu kurz kommen. Achtung vor dem/der Gegner*in wird im Boxsport grossgeschrieben. Wichtig sind auch Rücksichtnahme und partnerschaftliches Miteinander, Durchsetzungsvermögen und Einsatzbereitschaft. Fairness und Wille sind ein fester Bestandteil des Boxsports.

Thierry Roth unterrichtet in diesem Kurs «Muay Thai», also thailändisches Kickboxen.

ZIELPUBLIKUM

Max. 8 Personen, Anfänger*innen-Boxkenntnisse erforderlich.

Mitbringen: Trinkflasche, bequeme kurze Hosen oder Trainerhosen, in denen man genügend Bewegungsfreiheit hat.

Wer möchte, darf eigene Boxhandschuhe und Bandagen mitnehmen, dies ist jedoch kein Muss - es ist alles vorhanden.

KURSORT

Shaolin Basel, Martial Arts Academy, Lyon-Strasse 14a, 4053 Basel Dreispitz

KURSDATEN

Donnerstags, jeweils von 11:00 - 12:30 h (inkl. Pause)

29.02.2024 / 07.03.2024 / 14.03.2024 / 21.03.2024 / 28.03.2024 / 04.04.2024 / 11.04.2024 / 18.04.2024
25.04.2024 / 02.05.2024

KOSTEN

CHF 70.--

ANMELDUNG

Bis spätestens 15. Februar 2024

KURSLEITUNG

Thierry Roth ist Erlebnispädagoge und seit vielen Jahren im Kampfsport aktiv. Gerne zeigt er Menschen auf spielerische Weise, wie man Spass am Kämpfen haben kann. Er schafft einen Raum für Menschen, die sonst nicht in einen Kampfsportverein gehen würden, aber gerne in Kontakt mit ihrer kämpferischen Energie kommen.

21: HORSEMANSHIP FÜR BEGINNENDE

DIE SPRACHE DER PFERDE ENTDECKEN

INHALT

Horsemanship - darunter versteht man zusammengefasst eine Pferde-Mensch-Freundschaft. Und genau das möchten wir in diesem Kurs erreichen. Um dies zu ermöglichen, tauchen wir in die Welt der Pferde ein und setzen uns damit auseinander, wie ein Pferd kommuniziert - nämlich mit seiner Körpersprache. Diese versuchen wir uns zu Nutze zu machen, um mit dem Pferd zu kommunizieren und im Auge des Pferdes im positiven Sinne zu seinem Anführer zu werden.

In klar aufeinander aufbauenden Übungen lernen wir, wie wir in eine Beziehung treten können mit einem Pferd. Dazu erarbeiten wir uns eine gemeinsame Basis von gegenseitigem Vertrauen und Respekt. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt und wir werden in diesem Kurs nur vom Boden aus mit dem Pferd arbeiten (nicht reiten).

Um die "Pferdesprache" zu lernen, schulen wir vor allem uns selber. Dadurch können wir unser Selbstvertrauen stärken, Ängste abbauen, mutig sein, unsere Koordination und Motorik verbessern, im Hier und Jetzt sein (und nicht in der Vergangenheit oder der Zukunft), unsere Konzentration stärken und auch einfach Spass dabei haben.

ZIELPUBLIKUM

6 Personen, Erfahrung mit Pferden ist nicht notwendig.

Bitte robuste und wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk anziehen.

KURSORT

Pferdestall Zentrum auf der Leiern, Balkenweg 20, 4460 Gelterkinden.

Am ersten Kurstag werden Sie von der Kursleitung am Bahnhof Gelterkinden abgeholt.

KURSDATEN

Mittwochs, jeweils von 15:00 - 17:00 h (inkl. Pause)
06.03.2024 / 13.03.2024 / 20.03.2024 / 03.04.2024 /
10.04.2024 / 17.04.2024

KOSTEN

CHF 100.--

ANMELDUNG

Bis spätestens 21. Februar 2024

KURSLEITUNG

Eleni Bussar ist Sozialpädagogin und Reittherapeutin.

Seit ihrer Kindheit ist sie dem Lebewesen Pferd verfallen und möchte diese Faszination in der therapeutischen Arbeit weitergeben. Sie arbeitete fünf Jahre in der Tagesstruktur modular der Stiftung Rheinleben.



22: PFERDESTARK

SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN DANK PFERDEN

INHALT

Sie fühlen sich manchmal nicht so wohl in Ihrer Haut? Trauen sich neue Dinge nicht zu? Fühlen sich manchmal ungesehen? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, mit Hilfe der Pferde Ihr Selbstbewusstsein zu stärken.

Das Pferd ist ein Beute- und Fluchttier. Es darf sich in der freien Wildbahn keinen Fehler erlauben in der Einschätzung einer Gefahr, denn dies könnte es sein Leben kosten. Deshalb ist das Pferd sehr aufmerksam und sensibel, auch im Umgang mit dem Menschen. Die Pferde erkennen, ob ihr Gegenüber unsicher oder mutig ist. Sie urteilen aber nicht darüber, sondern nehmen es an und reagieren dementsprechend. Und genau da setzen wir in diesem Kurs an: Was meldet mir mein Pferd zurück? Und wie kann ich eine andere Rückmeldung erhalten? Die Pferde fordern uns heraus, mutig zu sein, die Führung zu übernehmen und über sich selber herauszuwachsen. Und mit etwas Übung ist dies gar nicht mehr so schwer. Werden Sie sich Ihrer Stärken bewusst und lernen Sie, was Sie damit erreichen können. Sie werden über sich selbst staunen!

ZIELPUBLIKUM

6 Personen, Erfahrung mit Pferden ist nicht notwendig.
Bitte robuste und wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk anziehen.

KURSORT

Pferdestall Zentrum auf der Leiern, Balkenweg 20, 4460 Gelterkinden.
Am ersten Kurstag werden Sie von der Kursleitung am Bahnhof Gelterkinden abgeholt.

KURSDATEN

Samstags, jeweils von 14:00 - 16:00 h (inkl. Pause)
19.10.2024 / 26.10.2024 / 02.11.2024

KOSTEN

CHF 50.--

ANMELDUNG

Bis spätestens 30. September 2024

KURSLEITUNG

Eleni Bussar ist Sozialpädagogin und Reittherapeutin.
Seit ihrer Kindheit ist sie dem Lebewesen Pferd verfallen und möchte diese Faszination in der therapeutischen Arbeit weitergeben. Sie arbeitete fünf Jahre in der Tagesstruktur modular der Stiftung Rheinleben.



RHEINLEBEN CHOR

SINGEN - DURCHATMEN - KLANGRÄUME ÖFFNEN - FREUDE SPÜREN

INHALT

Singen Sie nicht nur unter der Dusche! Gemeinsam bei uns im Rheinleben Chor bereitet es gleich doppelt Spass! Singen ist in allen Lebenslagen erfrischend und wirkt sich positiv aufs Gemüt aus.

Wir begeben uns auf eine Entdeckungsreise durch die Welt des Klangs.

Wir begegnen Liedern und Rhythmen aus anderen Kulturen und entdecken altbekannte Lieder neu.

Wir lassen uns von den Klängen tragen und bewegen.

Wir erleben Gemeinsamkeit und lassen Platz für persönlichen Ausdruck.

Wir experimentieren mit unserer Stimme.

Wir entspannen und geniessen.

ZIELPUBLIKUM

Der Rheinleben Chor ist offen für alle Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung und deren Angehörige. Wer Lust hat, gemeinsam mit andern zu singen und auf spielerische Weise Lieder zu lernen, ist herzlich willkommen.

Der Chor kann unabhängig der Nutzung anderer Angebote der Stiftung Rheinleben besucht werden.

KURSORT

Stiftung Rheinleben, Tagesstruktur modular, Thiersteinerallee 51, 4053 Basel

KURSDATEN

Montags, jeweils von 14:00 - 15:30 h (inkl. Pause)

In den Schulferien und an Feiertagen finden keine Proben statt.

KOSTEN

Pro Probe: CHF 5.-- für psychisch beeinträchtigte Personen, CHF 10.-- für Angehörige.

Für Klienten*Klientinnen der Rheinleben Tagesstrukturen (modular, basis und Entwicklung) ist der Chor kostenlos.

Es besteht die Möglichkeit für ein erstes, kostenloses Schnuppern.

ANMELDUNG

Ein Einstieg im Rheinleben-Chor ist jederzeit möglich und benötigt keine Anmeldung.

Aktuelle Informationen finden Sie auch im Internet:

<https://www.rheinleben.ch/tagesstruktur/rheinleben-chor/>

KURSLEITUNG

Barbara Mall ist ausgebildete Gesangslehrerin und verfügt über viel Erfahrung im Anleiten von Chören. Sie bringt viel Freude und Energie mit und möchte diese gerne an die Teilnehmenden weitergeben.

ANMELDUNG KURSPROGRAMM

Herr Frau

Vorname

Nachname

Adresse

Postleitzahl Ort

Telefon

E-Mail

Geb. Datum

AHV-Nr.

IV-Rente IV-Massnahme Frühintervention IV-Anmeldung AHV nach IV

Haben Sie schon einmal einen Freejob-Kurs besucht: ja nein

Datum Unterschrift

BITTE KREUZEN SIE IHRE(N) GEWÜNSCHTE(N) KURS(E) AUF DER RÜCKSEITE AN

Bitte senden Sie uns mit der Anmeldung eine Kopie Ihres IV-Ausweises oder einen Beleg, dass Sie in den letzten 10 Jahren eine IV-Rente erhalten haben, eine IV-Massnahme (z.B. Arbeitstraining) absolviert haben oder die Bestätigung, dass Sie bei der IV angemeldet sind.

SENDEN AN:

Stiftung Rheinleben, Tagesstruktur modular, Freejob, Thiersteinallee 51, 4053 Basel
Telefon: 061 206 97 60 (falls abwesend, bitte auf den Anrufbeantworter sprechen)
oder melden Sie sich direkt mit dem Formular auf der Homepage an:

<https://www.rheinleben.ch/tagesstruktur/freejob-kurse/kursanmeldung-freejob/>

Die Anmeldung ist definitiv. Ein Rücktritt ohne Kostenfolge ist nur mit einem Arztzeugnis möglich. Bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie über die Durchführung des Kurses nochmals Bescheid.

- 1: Illustrieren mit Mischtechniken, vom Text zum Bild
- 2: Objekte zeichnen, unkomplizierte Zeichentechniken
- 3: Recovery, Mut neue Wege zu entdecken
- 4: YogaPilates, die effektive Kombination
- 5: Theaterwerkstatt, Reise durch die Theaterwelt
- 6: Klangreisen, Frühlingkurs
- 6: Klangreisen, Winterkurs
- 7: Kulinarisches aus Wald & Flur, Kochen auf dem Feuer
- 8: Kräuter, natürlich natürlich
- 9: Neuronales Zeichnen, kreative Transformation des Gehirns
- 10: Digitale Werkstatt der Kunsttherapie, Avatar Design
- 11: Magische Glückssteine
- 12: Aktives Zuhören & Empathie
- 13: GreenWriting, eine kreative Erlebnismöglichkeit in der Natur
- 14: LandArt, Frühling
- 14: LandArt, Herbst
- 15: Tango für Beginnende
- 16: Tango für Personen mit Vorkenntnissen
- 17: Jedes Wort wirkt... immer!
- 18: In der Sprache liegt die Kraft
- 19: Boxen für Beginnende
- 20: Boxen für Fortgeschrittene
- 21: Horsemanship für Beginnende
- 22: PferdeStark
- Chor (Einstieg jederzeit ohne Anmeldung möglich)