



FREIZEIT-KURSE
(FREEJOB)
JANUAR – DEZEMBER 2020

Über die Freizeit-Kurse (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.

Die Freejob-Kurse richten sich an Personen, die in den vergangenen 10 Jahren aus psychischen Gründen eine IV-Rente bezogen, oder eine IV-Massnahme (z.B. Arbeitstraining) absolviert haben. Die Kurse werden von erfahrenen Fachpersonen und Kursleitenden durchgeführt.

Anmeldebedingungen

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

Bei Kursabmeldung nach Anmeldeschluss ist eine Umtriebs-Entschädigung von CHF 50.-- zu bezahlen. Bei Abmeldung nach Kursbeginn zahlen Sie den vollen Kursbetrag.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kontakt

Stiftung Rheinleben, Tagesstruktur Modular

Thiersteinallee 51, 4053 Basel

freejob@rheinleben.ch

Telefon: 061 206 97 60

www.rheinleben.ch/tagesstruktur/freejob-kurse

Mit freundlicher Unterstützung von:

pro infirmis

Die Organisation für
behinderte Menschen

Inhalt	Laut- und Silben-Artikulation mit einfachen Bewegungen synchronisieren: Dies kann - richtig und häufig praktiziert - Deutlichkeit der Aussprache, Sprachbewusstsein und Körpergeschmeidigkeit gleichzeitig verbessern, sogar mancherlei Beschwerden lindern. Sie fühlen sich zunehmend sicherer im Gespräch und in Ihren Bewegungen. Vielleicht erleben Sie sogar, dass es wohltuende hilfreiche Übungen gibt, die Spass machen!
Zielpublikum	6-12 Personen, die neugierig, experimentierfreudig und spielerisch ihre Stimme und ihren Körper betätigen wollen. Bitte dicke Socken, Turnschlappchen oder Schuhe mit dünner, elastischer Sohle mitbringen.
Kursort	Tagesstruktur Modular, Thiersteinerallee 51, 4053 Basel
Kursdaten	Mittwochs, jeweils von 14:30 – 15:30 h 05.02.2020 / 12.02.2020 / 19.02.2020 / 26.02.2020
Kosten	CHF 20.--
Anmeldung	bis spätestens 22. Januar 2020
Kursleitung	Verena Krause ist zertifizierte Kunsttherapeutin in Fachrichtung Sprache und Drama, diplomierte und praxiserfahrene klassische Sängerin, Chorleiterin und Stimmbildnerin, Gruppenleiterin in der Tagesstruktur Entwicklung (Musik, Bewegung, Tanz und Schreibwerkstatt zum Thema Selbstmitgefühl).

Inhalt	Wollen Sie erfahren, was die menschliche Sprache über die Aufgabe, Information weiterzugeben, noch alles zu bieten hat? Wer mit kindlicher Neugier, Freude am Spiel und Improvisation ungeahnte Möglichkeiten seiner Stimme und Sprachfähigkeit ausloten möchte, ist hier richtig! Wir entwickeln das Natürliche aus dem Erlebnis, dem Empfinden, der Bewegung heraus. „Hier bin ich (ganz) Mensch, hier darf ich's sein!“ (Goethe)
Zielpublikum	6-12 Personen, die neugierig, experimentierfreudig und spielerisch ihre Stimme und ihren Körper betätigen wollen. Bitte dicke Socken, Turnschlappchen oder Schuhe mit dünner, elastischer Sohle mitbringen.
Kursort	Tagesstruktur Modular, Thiersteinerallee 51, 4053 Basel
Kursdaten	Mittwochs, jeweils von 14:30 – 15:30 h 11.03.2020 / 18.03.2020 / 25.03.2020 / 01.04.2020
Kosten	CHF 20.--
Anmeldung	bis spätestens 26. Februar 2020
Kursleitung	Verena Krause ist zertifizierte Kunsttherapeutin in Fachrichtung Sprache und Drama, diplomierte und praxiserfahrene klassische Sängerin, Chorleiterin und Stimmbildnerin, Gruppenleiterin in der Tagesstruktur Entwicklung (Musik, Bewegung, Tanz und Schreibwerkstatt zum Thema Selbstmitgefühl).

Inhalt	Nicht nur der Inhalt und die Wortwahl sind wichtig, wenn wir richtig verstanden werden wollen. In diesem Kurs geht es um das WIE des Sprechens. Wir kommunizieren mit unserem ganzen Körper. Wer sich auf dieses spielerische Üben einlässt, braucht sich nicht zu wundern, wenn ihm die Kommunikation im Alltag nachher besser gelingt. Vielleicht verlassen Sie diesen Kurs ein Stück weit authentischer und mutiger.
Zielpublikum	6-12 Personen, die neugierig, experimentierfreudig und spielerisch ihre Stimme und ihren Körper betätigen wollen. Bitte dicke Socken, Turnschlappchen oder Schuhe mit dünner, elastischer Sohle mitbringen.
Kursort	Tagesstruktur Modular, Thiersteinerallee 51, 4053 Basel
Kursdaten	Mittwochs, jeweils von 14:30 – 15:30 h 19.08.2020 / 26.08.2020 / 02.09.2020 / 09.09.2020 / 16.09.2020 / 23.09.2020
Kosten	CHF 30.--
Anmeldung	bis spätestens 05. August 2020
Kursleitung	Verena Krause ist zertifizierte Kunsttherapeutin in Fachrichtung Sprache und Drama, diplomierte und praxiserfahrene klassische Sängerin, Chorleiterin und Stimmbildnerin, Gruppenleiterin in der Tagesstruktur Entwicklung (Musik, Bewegung, Tanz und Schreibwerkstatt zum Thema Selbstmitgefühl).

Das Leben ist ein Spiel –

Schauspielerische Grundlagen für Beginnende

► L4

Inhalt	Wer wollte schon immer einmal verschiedene Rollen ausprobieren und ein Gegenüber zum Spielen haben! - Im Spiel werden wir frei und unbekümmert. Auch ohne Text haben wir viel zu sagen. Wir lassen die Augen, die Mimik und die Bewegungen sprechen und lernen, unsere Gesten wirksam und aussagekräftig zu entwickeln und einzusetzen.
Zielpublikum	6-12 Personen, die neugierig, experimentierfreudig und spielerisch ihre Stimme und ihren Körper betätigen wollen. Bitte dicke Socken, Turnschlappchen oder Schuhe mit dünner, elastischer Sohle mitbringen.
Kursort	Tagesstruktur Modular, Thiersteinallee 51, 4053 Basel
Kursdaten	Mittwochs, jeweils von 14:30 – 15:30 h 14.10.2020 / 21.10.2020 / 28.10.2020 / 04.11.2020 / 11.11.2020 / 18.11.2020
Kosten	CHF 30.--
Anmeldung	bis spätestens 23. September 2020
Kursleitung	Verena Krause ist zertifizierte Kunsttherapeutin in Fachrichtung Sprache und Drama, diplomierte und praxiserfahrene klassische Sängerin, Chorleiterin und Stimmbildnerin, Gruppenleiterin in der Tagesstruktur Entwicklung (Musik, Bewegung, Tanz und Schreibwerkstatt zum Thema Selbstmitgefühl).

Inhalt	<p>Der Wochenkurs „Eintauchen ins Gewebe“ ermöglicht eine Annäherung und Vertiefung mit dem Handwerk der Weberei. Nach einem theoretischen Input, wie Gewebe entstehen und wie ein Webstuhl eingerichtet wird, bleibt viel Zeit zum Weben. Schon fertig eingerichtete Webstühle und verschiedene Materialien stehen bereit.</p> <p>Nach einer Experimentier- und Testphase kann jede/r Kursteilnehmer/in individuell entscheiden, an welchem Webstuhl das eigene grössere Stück Stoff gewoben werden soll. Anschliessend kann jede/r ein Muster in verschiedenen Farbabfolgen anwenden, bis die für sich stimmigen Farben gefunden sind. Das selbstgewobene Endstück kann natürlich nach dem Kurs mit nach Hause genommen werden.</p>
Zielpublikum	<p>Max. 7 Personen</p> <p>Alle, die Interesse an Textilien haben, begeistert sind von Farben und gerne einen Einblick in dieses Handwerk erhalten möchten, sind willkommen. Ein bisschen Geduld und Ausdauer ist hilfreich aber keine Bedingung. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.</p>
Kursort	<p>LOOM – offene Gewebewerkstatt & Raum für textile Auseinandersetzung Aktienmühle, Gärtnerstrasse 46, 4057 Basel</p>
Kursdaten	<p>Montag, 16.03.2020 / Dienstag, 17.03.2020 Donnerstag, 19.03.2020 jeweils von 13:30 – 17:00 h (inkl. Pausen)</p>
Kosten	<p>CHF 60.--</p>
Anmeldung	<p>bis spätestens 26. Februar 2020</p>
Kursleitung	<p>Laura Endtner ist Kunstvermittlerin und Textildesignerin. Um ihre beiden Berufe zu verbinden hat sie die offene Gewebewerkstatt LOOM in Basel gegründet, denn an die Weberei hat sie ihr Herz verloren.</p> <p>Sie lebt in Basel und hat einen 12 jährigen Sohn.</p>

Inhalt	<p>Der Wochenendkurs „Einblick ins Weben“ ermöglicht eine erste Annäherung mit dem Handwerk der Weberei.</p> <p>Nach einem kurzen, theoretischen Input, wie Gewebe entstehen und wie ein Webstuhl eingerichtet wird, bleibt viel Zeit zum Weben. Schon fertig eingerichtete Webstühle und verschiedene Materialien stehen bereit.</p> <p>Nach einer Experimentier- und Testphase kann jede/r Kursteilnehmer/in individuell entschieden, an welchem Webstuhl das eigene grössere Stück Stoff gewoben werden soll. Dieses kann nach dem Kurs mit nach Hause genommen werden.</p>
Zielpublikum	<p>Max. 7 Personen</p> <p>Alle, die Interesse an Textilien haben, begeistert sind von Farben und gerne einen Einblick in dieses Handwerk erhalten möchten, sind willkommen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.</p>
Kursort	<p>LOOM – offene Gewebewerkstatt & Raum für textile Auseinandersetzung</p> <p>Aktienmühle, Gärtnerstrasse 46, 4057 Basel</p>
Kursdaten	<p>Samstag, 12.09.2020</p> <p>10:00 – 17:00 h (inkl. Mittagspause)</p>
Kosten	<p>CHF 40.--</p>
Anmeldung	<p>bis spätestens 25. August 2020</p>
Kursleitung	<p>Laura Endtner ist Kunstvermittlerin und Textildesignerin. Um ihre beiden Berufe zu verbinden hat sie die offene Gewebewerkstatt LOOM in Basel gegründet, denn an die Weberei hat sie ihr Herz verloren.</p> <p>Sie lebt in Basel und hat einen 12 jährigen Sohn.</p>

Seele und Nase verwöhnen mit ätherischen Ölen ▶ L7

Inhalt	<p>Bestimmt kennen Sie die wohlduftenden ätherischen Öle in der Duftlampe? In diesem Kurs erfahren Sie mehr über die Wirkung und Anwendung von ätherischen Ölen. Die vielfältigen Duftnoten: frisch/leicht - blumig/herzerwärmend - holzig/tiefgründig wirken über unsere Nase oder auch über die Haut direkt auf unseren Körper aber auch auf unsere Stimmung. Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Pflanzensubstanzen. Deshalb ist es wichtig, die Dosierung z.B. in Duftlampen, Raumsprays oder Pflege- und Massageölen zu kennen. Sie stellen ihr ganz persönliches Pflege-Öl her und wählen dazu aus rund 50 verschiedenen ätherischen Ölen Ihre Duftkombination aus. Dieses Pflege-Massage-Öl dürfen Sie natürlich mit nach Hause nehmen.</p>
Zielpublikum	<p>Max. 15 Personen mit Interesse an wohlriechenden Düften. Keine Vorkenntnisse notwendig.</p>
Kursort	<p>Tagesstruktur Modular, Thiersteinallee 51, 4053 Basel</p>
Kursdaten	<p>Samstag, 25.04.2020 von 14:00 – 17:00 h (inkl. Pause) Freitag, 30.10.2020 von 17:00 – 20:00 h (inkl. Pause) Anmeldung für einzelne Workshops möglich</p>
Kosten	<p>CHF 20.-- pro Workshop</p>
Anmeldung	<p>bis spätestens 07. April 2020 bis spätestens 13. Oktober 2020</p>
Kursleitung	<p>Annamarie Heiniger ist kantonal geprüfte Naturheilpraktikerin mit Spezialisierung auf Heilpflanzen. Seit 2013 führt sie eine eigene Naturheilpraxis in Basel. Anita Schilter ist Pflegefachfrau HF Onkologie. Sie ist zertifizierte Phytotherapeutin. Unter dem Namen „Heilpflanzen-Kurse“ bieten sie gemeinsam Kräuterwanderungen und Kurse für Naturkosmetik und ätherische Öle an.</p>

Inhalt	<p>Sind Sie gerne in der Natur und in Kontakt mit Tieren? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Auf dem Bauernhof Bäumlhof in Riehen bietet compas, das Institut für natur- und tiergestützte Interventionen, einen Kurs rund um verschiedene Tiere an. Im Zentrum steht die Verbindung zwischen der Natur, den Tieren und uns Menschen. Lernen Sie mehr über Kaninchen, Ziegen, Hühner, Hunde und andere Tiere und treten Sie mit Ihnen in Kontakt.</p> <p>Sie können aktiv werden und gleichzeitig im Kontakt mit den Tieren zur Ruhe kommen. In den Mensch-Tier-Begegnungen sollen Ressourcen gestärkt und neue Erfahrungen ermöglicht werden.</p>
Zielpublikum	<p>8 - 10 Personen die Freude an Tieren haben, gerne in der Natur und wetterfest sind.</p> <p>Kleidung: Gute Schuhe, die auch schmutzig werden dürfen, dem Wetter angepasste Kleidung.</p> <p>Kaffee und Tee werden angeboten. Znüni bitte selber mitbringen.</p>
Kursort	<p>compas – Institut für natur- und tiergestützte Interventionen Äussere Baselstrasse 383, 4125 Riehen</p> <p>Das erste Mal werden Sie an der Tramhaltestelle Eglisee (Tram Nr. 2 und 6) um 9:00 Uhr von der Kursleitung abgeholt.</p>
Kursdaten	<p>Dienstags, jeweils von 09:00 – 12:00 h (inkl. Znünpause) 28.04.2020 / 05.05.2020 / 12.05.2020 / 19.05.2020 / 26.05.2020 / 02.06.2020 / 09.06.2020</p>
Kosten	<p>CHF 70.--</p>
Anmeldung	<p>bis spätestens 09. April 2020</p>
Kursleitung	<p>Kerstin Zahn, Leitung Tagesstruktur Basis, Stiftung Rheinleben. Martina Cudini, Musik- und Bewegungspädagogik, Mitarbeiterin bei compas – Institut für natur- und tiergestützte Interventionen.</p>

Inhalt	<p>Während der gemeinsamen Schreibzeit entdecken wir unsere inneren Schreibwelten. Anregungen und Techniken aus dem kreativen Schreiben helfen die Tür zu verborgenen Geschichten zu öffnen. Kreativ Schreiben meint nicht, dass Texte besonders kreativ und originell sein sollen. Es bedeutet, mit Hilfe kreativer Übungen und Anregungen Blockaden zu lösen und die Schreibstimme zu wecken.</p> <p>Das Schreiben in der Gruppe ist dazu sehr inspirierend. Unendlich viele innere Bilder, Geschichten, Gedichte, ja alle Arten von Texten warten darauf, in die Welt geschrieben zu werden. Dabei dient die Gruppe als geschützter Raum, wo wir wertfrei unseren Texten zuhören. Neugeborene Texte werden weder nach Rechtschreibung korrigiert, noch werden sie kritisiert.</p> <p>Nur ein wertfreier Raum schafft den Boden für mutige Kreativität! Lassen wir frei schreiben was geschrieben werden will. Ob Geschichten, Gedichte, oder sonstige Wortspielereien, kreatives Schreiben schafft Freiraum, macht Spass und hat eine zentrierende Wirkung.</p>
Zielpublikum	<p>Max. 8 Personen welche gerne schreiben oder neugierig sind, das Schreiben für sich zu entdecken.</p> <p>Es sind keine Vorkenntnisse nötig.</p>
Kursort	<p>Tagesstruktur Modular, Thiersteinerallee 51, 4053 Basel</p>
Kursdaten	<p>Freitags, jeweils von 17:00 – 20:00 h (inkl. Pause) 08.05.2020 / 15.05.2020 / 22.05.2020 / 05.06.2020 / 19.06.2020</p>
Kosten	<p>CHF 50.--</p>
Anmeldung	<p>bis spätestens 21. April 2020</p>
Kursleitung	<p>Yvonne Reichenstein schloss bei Pro Mente Sana 2016 die Peer Weiterbildung ab. Seit 2019 ist sie in der Ausbildung zur Schreibpädagogin. Die Erfahrung einer psychischen Krankheit brachte sie dazu, in ihrem Leben neue Wege zu gehen und das zu finden, was ihrem Leben wieder Sinn gibt. Die Kraft des Schreibens und die Macht des Humors wurden zu ihren Wegbegleitern. Dies möchte sie nun mit anderen Menschen teilen.</p>

Inhalt	<p>Während der gemeinsamen Schreibzeit entdecken wir unsere inneren Schreibwelten. Kreativ Schreiben meint nicht, dass Texte besonders kreativ und originell sein sollen. Es bedeutet, mit Hilfe kreativer Übungen und Anregungen Blockaden zu lösen und die Schreibstimme zu wecken.</p> <p>Unendlich viele innere Bilder, Geschichten, Gedichte, ja alle Arten von Texte warten darauf, in die Welt geschrieben zu werden. Dabei dient die Gruppe als geschützter Raum, wo wir wertfrei unseren Texten zuhören. Neugeborene Texte werden weder nach Rechtschreibung korrigiert, noch werden sie kritisiert. Nur ein wertfreier Raum schafft den Boden für mutige Kreativität! Lassen wir frei schreiben was geschrieben werden will. Ob Geschichten, Gedichte, oder sonstige Wortspielereien, kreatives Schreiben schafft Freiraum, macht Spass und hat eine zentrierende Wirkung.</p> <p>An diesem Samstag tauchen wir ein in die Welt der Sprache und des Schreibens. Wir blicken schreibend zurück auf das vergangene Jahr, ehren was schön war und lassen los, was losgelassen werden will.</p>
Zielpublikum	<p>Max. 8 Personen welche gerne schreiben oder neugierig sind, das Schreiben für sich zu entdecken.</p> <p>Es sind keine Vorkenntnisse nötig.</p>
Kursort	<p>Tagesstruktur Modular, Thiersteinerallee 51, 4053 Basel</p>
Kursdaten	<p>Samstag, 12.12.2020 von 10:00 – 17:00 h (inkl. Mittagspause) Lunch und Getränke bitte selber mitnehmen</p>
Kosten	<p>CHF 25.--</p>
Anmeldung	<p>bis spätestens 24. November 2020</p>
Kursleitung	<p>Yvonne Reichenstein schloss bei Pro Mente Sana 2016 die Peer Weiterbildung ab. Seit 2019 ist sie in der Ausbildung zur Schreibpädagogin. Die Erfahrung einer psychischen Krankheit brachte sie dazu, in ihrem Leben neue Wege zu gehen und das zu finden, was ihrem Leben wieder Sinn gibt. Die Kraft des Schreibens und die Macht des Humors wurden zu ihren Wegbegleitern. Dies möchte sie nun mit anderen Menschen teilen.</p>

Inhalt	<p>Wollten Sie schon immer einmal selber eine Wurst nach Ihrem Gusto herstellen und anschliessend gleich probieren? Dann sind Sie hier beim Wurstkurs genau richtig.</p> <p>Sie erfahren alles über das Thema Wurst.</p> <p>Nach einem kurzen Theorieteil dürfen Sie sich ans würzen und vermengen der Zutaten machen. Weist das Brät die perfekte Konsistenz auf, füllen Sie dieses in Därme ab.</p> <p>Am Schluss werden die Würste grilliert und Sie geniessen miteinander ein feines, selbsthergestelltes Nachtessen.</p> <p>Nach dem Kurs dürfen Sie ca. 3-4 der selbst hergestellten Würste vakuumieren und mit nach Hause nehmen.</p>
Zielpublikum	<p>Max. 6 Personen, keine Vorkenntnisse nötig.</p> <p>Bitte eine eigene Schürze mitnehmen.</p>
Kursort	<p>Bauernhof Lörzbachmühle 5B, Allschwil.</p> <p>Bus Nr. 33 bis Haltestelle Allschwil-Ziegelhof.</p> <p>Sie werden dort von der Kursleitung abgeholt.</p>
Kursdaten	<p>Freitag, 24.04.2020 von 14:45 – 18:15 h</p>
Kosten	<p>CHF 30.--</p>
Anmeldung	<p>bis spätestens 07. April 2020</p>
Kursleitung	<p>Elisabeth Mosimann ist Bäuerin und bewirtschaftet zusammen mit ihrem Mann den Landwirtschaftsbetrieb Lörzbachmühle in Allschwil.</p> <p>Auf dem Bauernhof halten sie Simmentaler-Mutterkühe. Sie liebt die Vielseitigkeit, so hat sie das Würsten für sich entdeckt und findet es spannend, immer wieder neue Geschmacks-Kreationen auszuprobieren.</p>

Inhalt	<p>Erdbeeren pflücken, essen, verarbeiten.</p> <p>Sie gehen aufs Erdbeerfeld, probieren die verschiedenen Sorten und pflücken selber Erdbeeren.</p> <p>Erfahren Sie, was es bei Erdbeeren zu beachten gibt. Wie können diese Früchte am besten konserviert werden?</p> <p>Die gepflückten Erdbeeren werden im Kurs zu Konfi, Frappé, Glace und anderen Köstlichkeiten verarbeitet.</p> <p>Am Schluss dürfen die selbst gepflückten Erdbeeren oder verarbeiteten Materialien mit nach Hause genommen werden.</p> <p>Purer Erdbeergenuss!</p>
Zielpublikum	<p>Max. 6 Personen</p> <p>Gute Schuhe, dem Wetter angepasste Kleidung.</p> <p>Findet bei jeder Witterung statt.</p> <p>Bitte eine eigene Schürze mitnehmen.</p>
Kursort	<p>Bauernhof Lörzbachmühle 5B, Allschwil.</p> <p>Bus Nr. 33 bis Haltestelle Allschwil-Ziegelhof.</p> <p>Sie werden dort von der Kursleitung abgeholt.</p>
Kursdaten	<p>Donnerstag, 28.05.2020 vom 14:45 - 17:45 h (inkl. Pause)</p>
Kosten	<p>CHF 25.--</p>
Anmeldung	<p>bis spätestens 12. Mai 2020</p>
Kursleitung	<p>Elisabeth Mosimann ist Bäuerin und bewirtschaftet zusammen mit ihrem Mann den Landwirtschaftsbetrieb Lörzbachmühle in Allschwil.</p> <p>Seit 40 Jahren arbeitet sie auf ihren Erdbeerfeldern. Gerne gibt sie Ihnen Ihr Wissen rund um diese vielseitigen Früchte weiter.</p>

Inhalt	Empowerment heisst Selbstbestärkung. In 4 verschiedenen Modulen möchten wir Grenzen kennenlernen und ungeahnte Möglichkeiten entdecken. Tatsache ist, dass unser Leben nicht immer unseren Wünschen entspricht. Frohsinn und Traurigkeit sind Eins. Um das zu verstehen, möchten wir gemeinsam Wege und Lösungen finden. Dazu entwickeln wir Methoden, Selbstfürsorge zu tragen und ein offener Mensch zu sein.
Zielpublikum	6-10 Personen die offen sind, aktiv mitzumachen, Erfahrungen auszutauschen und neue Wege gehen möchten.
Kursort	Tagesstruktur Modular, Thiersteinerallee 51, 4053 Basel
Kursdaten	Mittwochs, jeweils von 17:30 - 19:30 h (inkl. Pause) 04.11.2020 / 11.11.2020 / 18.11.2020 / 25.11.2020
Kosten	CHF 40.--
Anmeldung	bis spätestens 20. Oktober 2020
Kursleitung	Maya Pfähler ist Peer mit EX-IN Abschluss, Ausbilderin FA und seit Anfang 2019 Trainerin «Recovery Wege entdecken» und Ensa-Instruktorin für 1. Hilfe für psychische Gesundheit. Sie hat ebenfalls mehrere Fachausbildungen abgeschlossen.

Inhalt	In diesem Kurs zeigen wir Ihnen einfache Abwehrtechniken, die schnell lern- und umsetzbar sind. Sie erlangen Selbstvertrauen und Mut. Sie werden erstaunt sein wie «stark» Sie sind.
Zielpublikum	Max. 15 Personen, keine Vorkenntnisse erforderlich. Mitbringen: Trinkflasche, bequeme Kleider in denen man sich gut bewegen kann.
Kursort	Tagesstruktur Modular, Thiersteinerallee 51, 4053 Basel
Kursdaten	Samstags, jeweils von 14:00 – 17:00 h (inkl. Pausen) 21.03.2020 21.11.2020 Anmeldung für einzelne Daten sind möglich
Kosten	CHF 15.-- pro Workshop.
Anmeldung	bis spätestens 03. März 2020 bis spätestens 03. November 2020
Kursleitung	Marcel Wäfler ist in Nippon Jiu Jitsu (1. Dan) sowie weiteren Verteidigungsarten ausgebildet. Er hat mehrere Weiterbildungen mit den entsprechenden Diplomen (bis zum schwarzen Gurt) absolviert. Wichtig ist ihm jedoch vor allem, dass die Kursteilnehmenden auf einfache Art und Weise mehr Sicherheit erlangen.

Erkundungen in der Natur und schärfen der Sinne ▶ L15

Der Tastsinn

Inhalt	Wir schärfen unseren Tastsinn! Mehrheitlich nutzen wir unseren Sehsinn. Aber was passiert, wenn wir unsere Sinne mal wieder für Ungewohntes schärfen und alle fünf Sinne aktiv nutzen? In diesem Kurs wird der Tastsinn auf einem gemütlichen Waldspaziergang mit viel Spass und frischer Luft aktiviert.
Zielpublikum	Max. 12 Personen, die Freude an der Bewegung an der frischen Luft haben. Feste, geschlossene Schuhe, wettergerechte Kleidung und einen kleinen Snack für den Hunger zwischendurch sowie U-Abo oder GA bitte mitnehmen.
Kursort	Treffpunkt: Tramhaltestelle Dreispitz, Basel
Kursdaten	Donnerstag, 12. März 2020 von 10:00 – 14:00 h (inkl. Mittagspause) Bei starken Witterungseinflüssen wie Regen, Sturm etc. wird die Lektion unter Absprache mit den Teilnehmenden auf ein neues Datum verschoben.
Kosten	CHF 15.-- exkl. Ticket für den öffentlichen Verkehr
Anmeldung	bis spätestens 25. Februar 2020
Kursleitung	Sibylle Tanner ist Wanderleiterin in Ausbildung beim Schweizerischen Bergführer-Verband und führt mit ihrer eigenen Firma «Wandersinn» schweizweit Wanderungen durch. Ihr Wissen aus langjähriger Führungserfahrung kombiniert sie mit den Erlebnissen aus ihren Bergtouren und kreiert daraus immer wieder neue Impulse, um den Alltag zu bereichern und mit allen Sinnen wahrzunehmen.

Erkundungen in der Natur und schärfen der Sinne ▶ L16

Der Hörsinn

Inhalt	Hör mal was da pfeift - wir schärfen unseren Hörsinn! Mehrheitlich nutzen wir unseren Sehsinn. Aber was passiert, wenn wir unsere Sinne mal wieder für Ungewohntes schärfen und alle fünf Sinne aktiv nutzen? In diesem Kurs wird der Hörsinn auf einer Wanderung oberhalb von Pfeffingen mit viel Spass und frischer Luft angeregt.
Zielpublikum	Max. 12 Personen, die gerne wandern. Reine Wanderzeit circa zwei Stunden mit rund 300 Höhenmetern Auf- und Abstieg. Feste, geschlossene Schuhe, wettergerechte Kleidung und einen kleinen Snack für den Hunger zwischendurch sowie U-Abo oder GA bitte mitnehmen.
Kursort	Treffpunkt: Tramhaltestelle Dreispitz, Basel
Kursdaten	Donnerstag, 23. April 2020 von 10:00 – 14:00 h (inkl. Mittagspause) Bei starken Witterungseinflüssen wie Regen, Sturm etc. wird die Lektion unter Absprache mit den Teilnehmenden auf ein neues Datum verschoben.
Kosten	CHF 15.-- exkl. Ticket für den öffentlichen Verkehr
Anmeldung	bis spätestens 07. April 2020
Kursleitung	Sibylle Tanner ist Wanderleiterin in Ausbildung beim Schweizerischen Bergführer-Verband und führt mit ihrer eigenen Firma «Wandersinn» schweizweit Wanderungen durch. Ihr Wissen aus langjähriger Führungserfahrung kombiniert sie mit den Erlebnissen aus ihren Bergtouren und kreiert daraus immer wieder neue Impulse, um den Alltag zu bereichern und mit allen Sinnen wahrzunehmen.

Erkundungen in der Natur und schärfen der Sinne ▶ L17

Der Sehsinn

Inhalt	<p>Ich sehe etwas, was Du nicht siehst: Wir schärfen unseren Sehsinn!</p> <p>Mehrheitlich nutzen wir unseren Sehsinn – aber sehen wir auch alle das Gleiche? Ein spannender Austausch darüber während der leichten Wanderung auf dem Gempfenplateau schärft unseren Sehsinn und öffnet ihn für neue Perspektiven.</p>
Zielpublikum	<p>Max. 12 Personen, die Freude an der Bewegung an der frischen Luft haben.</p> <p>Reine Wanderzeit circa zwei Stunden, keine Höhenmeter.</p> <p>Feste, geschlossene Schuhe, wettergerechte Kleidung und einen kleinen Snack für den Hunger zwischendurch sowie U-Abo oder GA bitte mitnehmen.</p>
Kursort	<p>Treffpunkt: Tramhaltestelle Dreispitz, Basel</p>
Kursdaten	<p>Montag, 15. Juni 2020 von 10:00 – 14:00 h (inkl. Mittagspause)</p> <p>Bei starken Witterungseinflüssen wie Regen, Sturm etc. wird die Lektion unter Absprache mit den Teilnehmenden auf ein neues Datum verschoben.</p>
Kosten	<p>CHF 15.--</p> <p>exkl. Ticket für den öffentlichen Verkehr</p>
Anmeldung	<p>bis spätestens 26. Mai 2020</p>
Kursleitung	<p>Sibylle Tanner ist Wanderleiterin in Ausbildung beim Schweizerischen Bergführer-Verband und führt mit ihrer eigenen Firma «Wandersinn» schweizweit Wanderungen durch. Ihr Wissen aus langjähriger Führungserfahrung kombiniert sie mit den Erlebnissen aus ihren Bergtouren und kreiert daraus immer wieder neue Impulse, um den Alltag zu bereichern und mit allen Sinnen wahrzunehmen.</p>

Erkundungen in der Natur und schärfen der Sinne ▶ L18

Der Riachsinn

Inhalt	<p>Ich kann Dich gut riechen - wir schärfen unseren Riachsinn! Mehrheitlich nutzen wir unseren Sehsinn. Aber was passiert, wenn wir unsere Sinne mal wieder für Ungewohntes schärfen und alle fünf Sinne aktiv nutzen? In diesem Kurs wird der Riachsinn auf einem gemütlichen Waldspaziergang mit viel Spass an der frischen Luft aktiviert.</p>
Zielpublikum	<p>Max. 12 Personen, die Freude an der Bewegung an der frischen Luft haben. Feste, geschlossene Schuhe, wettergerechte Kleidung und einen kleinen Snack für den Hunger zwischendurch sowie U-Abo oder GA bitte mitnehmen.</p>
Kursort	<p>Treffpunkt: Tramhaltestelle Dreispitz, Basel</p>
Kursdaten	<p>Dienstag, 22. September 2020 von 10:00 – 14:00 h (inkl. Mittagspause) Bei starken Witterungseinflüssen wie Regen, Sturm etc. wird die Lektion unter Absprache mit den Teilnehmenden auf ein neues Datum verschoben.</p>
Kosten	<p>CHF 15.-- exkl. Ticket für den öffentlichen Verkehr</p>
Anmeldung	<p>bis spätestens 03. September 2020</p>
Kursleitung	<p>Sibylle Tanner ist Wanderleiterin in Ausbildung beim Schweizerischen Bergführer-Verband und führt mit ihrer eigenen Firma «Wandersinn» schweizweit Wanderungen durch. Ihr Wissen aus langjähriger Führungserfahrung kombiniert sie mit den Erlebnissen aus ihren Bergtouren und kreiert daraus immer wieder neue Impulse, um den Alltag zu bereichern und mit allen Sinnen wahrzunehmen.</p>

Erkundungen in der Natur und schärfen der Sinne ▶ L19

Der Geschmackssinn

Inhalt	Heute ist Welternährungstag! Wenn man sich mit Ernährung und Nahrungsmitteln beschäftigt kommt unweigerlich der Geschmackssinn ins Spiel: In diesem Kurs wird der Geschmackssinn auf einem Stadtspaziergang im Grünen gekitzelt. Lassen Sie sich überraschen.
Zielpublikum	Max. 12 Personen, die Freude an der Bewegung an der frischen Luft haben. Wettergerechte Kleidung und Schuhe für einen Stadtspaziergang. Eine Zwischenverpflegung und Getränke, sowie U-Abo oder GA mitnehmen.
Kursort	Treffpunkt: Tramhaltestelle Dreispitz, Basel
Kursdaten	Freitag, 16. Oktober 2020 von 10:00 – 14:00 h (inkl. Mittagspause) Bei starken Witterungseinflüssen wie Regen, Sturm etc. wird die Lektion unter Absprache mit den Teilnehmenden auf ein neues Datum verschoben.
Kosten	CHF 15.-- exkl. Ticket für den öffentlichen Verkehr
Anmeldung	bis spätestens 23. September 2020
Kursleitung	Sibylle Tanner ist Wanderleiterin in Ausbildung beim Schweizerischen Bergführer-Verband und führt mit ihrer eigenen Firma «Wandersinn» schweizweit Wanderungen durch. Ihr Wissen aus langjähriger Führungserfahrung kombiniert sie mit den Erlebnissen aus ihren Bergtouren und kreiert daraus immer wieder neue Impulse, um den Alltag zu bereichern und mit allen Sinnen wahrzunehmen.

Inhalt	<p>Mountainbike-Tour inkl. Fahrtechnikunterricht.</p> <p>Sind Sie ein Neuling auf dem Mountainbike, interessiert es Sie, sich in der Natur auf einem Bike zu bewegen, oder waren Sie bereits mehrfach auf ihrem Mountainbike unterwegs? Dann sind Sie hier genau richtig!</p> <p>Sie haben die Möglichkeit einen Tag in der Natur auf Ihrem Bike unterwegs zu sein und mit Gleichgesinnten Spass zu haben, sowie Neues zu lernen. Sie erhalten wertvolle Tipps und Tricks, wie Sie sich im Gelände sicherer fühlen.</p> <p>Im Vordergrund steht der Spass zusammen eine Bike-Tour in der Region Basel zu machen.</p>
Zielpublikum	<p>Max. 8 Personen, keine Vorkenntnisse erforderlich oder spezielle Anforderungen nötig.</p> <p>Mitnehmen: Mountainbike in technisch einwandfreiem Zustand inkl. passendem Ersatzschlauch. Helm und Handschuhe sind ein Muss, Knieschoner werden empfohlen.</p> <p>Wasser und Verpflegung für den ganzen Tag (kleiner Rucksack)</p>
Kursort	Treffpunkt Grün 80/Eingang Neuwelt
Kursdaten	<p>Mittwoch, 27.05.2020 von 14:00 - 18:00 h (inkl. Pausen)</p> <p>Mittwoch, 17.06.2020 von 14:00 - 18:00 h (inkl. Pausen)</p> <p>Sie können sich einzeln anmelden. Nicht zwingend für beide Daten.</p>
Kosten	bis spätestens 13. Mai 2020 / 03. Juni 2020
Anmeldung	CHF 15.-- pro Kurs
Kursleitung	<p>Marc Eichelberger ist 35 Jahre alt, arbeitet als Bike-Instruktor sowie als Sozialpädagoge.</p> <p>Biken ist für ihn eine Lebenseinstellung. Biken führt ihn in die Natur und hält ihn körperlich und geistig fit. Biken befreit seinen Geist und seine Seele und lässt seinen Blickwinkel für Privates anders erleben.</p> <p>Für ihn ist es pure Freude, Passion und Demut sich auf dem Bike zusammen mit anderen Begeisterten zu bewegen. Gerne möchte er seine Freude, Begeisterung und sein Know-How weitervermitteln.</p>

Inhalt	<p>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.</p> <p>Der Kurs erfolgt in einer Kleingruppe. 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.</p>
Zielpublikum	<p>5 Personen welche sich in einer angenehmen Atmosphäre mit ihrer eigenen Wahrnehmung auseinandersetzen und diese stärken möchten.</p>
Kursort	<p>Kohlenberg 11, 4051 Basel</p>
Kursdaten	<p>Dienstags, jeweils von 10:00 - 12:00 h (inkl. Pausen) 25.02.2020 / 10.03.2020 / 24.03.2020 oder Mittwochs, jeweils von 14:00 – 16:00 (inkl. Pausen) 26.02.2020 / 11.03.2020 / 25.03.2020</p>
Kosten	<p>bis spätestens 11. Februar 2020</p>
Anmeldung	<p>CHF 40.-- pro Kurs, entweder am Dienstag oder Mittwoch</p>
Kursleitung	<p>Corinne Wyss ist Klangmassage-Praktikerin nach Peter Hess. Die Klangschaalen begleiten sie seit Jahren. Die Klänge berühren sie auf der Seelenebene und im Herzen.</p> <p>Es bereitet ihr Freude, ihr Können, Wissen und ihre Begeisterung an Menschen weiter zu geben und ihnen ein Lächeln aufs Gesicht zu zaubern.</p>

Inhalt	<p>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.</p> <p>Der Kurs erfolgt in einer Kleingruppe. 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.</p>
Zielpublikum	<p>5 Personen welche sich in einer angenehmen Atmosphäre mit ihrer eigenen Wahrnehmung auseinandersetzen und diese stärken möchten.</p>
Kursort	<p>Kohlenberg 11, 4051 Basel</p>
Kursdaten	<p>Dienstags, jeweils von 10:00 - 12:00 h (inkl. Pausen) 25.08.2020 / 08.09.2020 / 22.09.2020 oder Mittwochs, jeweils von 14:00 – 16:00 (inkl. Pausen) 26.08.2020 / 09.09.2020 / 23.09.2020</p>
Kosten	<p>bis spätestens 04. August 2020</p>
Anmeldung	<p>CHF 40.-- pro Kurs, entweder am Dienstag oder Mittwoch</p>
Kursleitung	<p>Corinne Wyss ist Klangmassage-Praktikerin nach Peter Hess. Die Klangschaalen begleiten sie seit Jahren. Die Klänge berühren sie auf der Seelenebene und im Herzen.</p> <p>Es bereitet ihr Freude, ihr Können, Wissen und ihre Begeisterung an Menschen weiter zu geben und ihnen ein Lächeln aufs Gesicht zu zaubern.</p>

Inhalt	<p>DJ-Workshop mit abschliessendem «discoflash» Sie wollten schon immer mal Vinylplatten Beat auf Beat unterbrechungsfrei mischen und möchten weitere Möglichkeiten kennenlernen aufzulegen? Sie haben Interesse an tanzbarer Musik? Sie würden gerne scratchen? Gerne würden Sie dazu die nötige Technik erlernen? Sie haben Lust mit uns zusammen als krönenden Abschluss eine Disco auf die Beine zu stellen? Falls Sie eine oder mehrere dieser Fragen mit Ja beantworten können, sind Sie in diesem Kurs genau richtig.</p>
Zielpublikum	<p>6-10 Personen, die Lust aufs Platten auflegen haben und mit dabei sind, die erworbenen Kenntnisse an einer selber organisierten Abschluss-Disco zu präsentieren. Sie dürfen Ihre eigenen Vinylplatten mitbringen oder sich am vorhandenen Plattenfundus freuen.</p>
Kursort	<p>Tagesstruktur Modular, Thiersteinerallee 51, 4053 Basel</p>
Kursdaten	<p>Freitags, jeweils von 18:00 – 21:00 h (inkl. Pausen) 28.02.2020 / 13.03.2020 / 20.03.2020 / 27.03.2020 / 03.04.2020</p>
Kosten	<p>bis spätestens 12. Februar 2020</p>
Anmeldung	<p>CHF 60.--</p>
Kursleitung	<p>Martin Born (DJ Derwisch) ist Tontechniker und Peer. Er arbeitet ebenfalls als Redaktionsbegleiter bei Radio Locomotivo beider basel.</p>

Inhalt	<p>Möchten Sie gerne die drei Esel auf dem Neuhof in Reinach kennenlernen?</p> <p>Esel sind neugierig, manchmal „verschmust“, zuweilen auch vorwitzig und freuen sich, in Kontakt mit Menschen zu sein. Dabei lernen beide Seiten Nähe und Distanz einzuschätzen und zu respektieren.</p> <p>In diesem Kurs geht es um Begegnung, Pflege, Wissenswertes und gemeinsame Unternehmungen.</p> <p>Nach allen nötigen Pflegevorbereitungen unternehmen Sie einen gemeinsamen Spaziergang über Stock und Stein in der Umgebung von Reinach-Süd.</p>
Zielpublikum	<p>6-8 Personen, Vorkenntnisse nicht notwendig.</p> <p>Feste, geschlossene Schuhe für einen ca. 1.5 stündigen Spaziergang, wettergerechte Kleidung.</p> <p>Der Kurs findet bei starkem Regen/Sturm nicht statt.</p> <p>Bitte eigene Trinkflasche mitbringen.</p>
Kursort	<p>Bauernhof Neuhof in Reinach</p> <p>Treffpunkt Tramhaltestelle Reinach Süd (Nr. 11).</p> <p>Sie werden dort von der Kursleitung abgeholt.</p>
Kursdaten	<p>Freitags, jeweils von 14:30 - 17:30 h (inkl. Pause)</p> <p>13.03.2020 / 20.03.2020 / 27.03.2020 (Frühlingskurs)</p> <p>11.09.2020 / 18.09.2020 / 25.09.2020 (Herbstkurs)</p>
Kosten	<p>CHF 40.-- pro Kurs</p>
Anmeldung	<p>bis spätestens 26. Februar 2020 (Frühlingskurs)</p> <p>bis spätestens 25. August 2020 (Herbstkurs)</p>
Kursleitung	<p>Monique Kroepfli arbeitet seit über 30 Jahren mit verschiedenen Altersgruppen im pädagogischen und kreativen Bereich.</p> <p>Seit über acht Jahren bietet sie Kurse an, in denen sich ihre Esel und Menschen begegnen können.</p>

Inhalt In diesem energiegeladenen 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 Gegner/der Gegnerin 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 Anfängerinnen und Anfänger.
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 Altrheinweg 84, 4057 Basel
Treffpunkt beim Spielplatz Ackermätteli, dort werden Sie von der Kursleitung abgeholt.

Kursdaten Dienstagmorgen jeweils von 11:00 - 12:00 h
Frühling:
10.03.2020 / 17.03.2020 / 24.03.2020 / 31.03.2020
07.04.2020 / 14.04.2020 / 21.04.2020 / 28.04.2020
Herbst:
01.09.2020 / 08.09.2020 / 15.09.2020 / 22.09.2020
29.09.2020 / 06.10.2020 / 13.10.2020 / 20.10.2020

Kosten CHF 40.-- pro Kurs (Frühling oder Herbst)

Anmeldung bis spätestens 25. Februar 2020 / bzw. 12. August 2020

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 wollen.

Boxen – Spass am Kämpfen für Fortgeschrittene ▶ L26

Inhalt Dieser 10-teilige Kurs richtet sich an Menschen, die schon Erfahrung mit Kampfsport haben oder den Anfänger-Kurs absolviert haben. 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 Gegner/der Gegnerin 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-Boxkenntnisse erforderlich.
Mitbringen: Trinkflasche, bequeme kurze Hosen oder Trainerhosen, in denen man genügend Bewegungsfreiheit hat. Wer möchte, darf eigene Boxhandschuhe, Bandagen, Schienbeinschoner und Springseil mitnehmen, dies ist jedoch kein Muss - es ist alles vorhanden.

Kursort Altrheinweg 84, 4057 Basel
Treffpunkt beim Spielplatz Ackermätteli, dort werden Sie von der Kursleitung abgeholt.

Kursdaten Dienstagmorgen jeweils von 12:00 - 13:00 h
01.09.2020 / 08.09.2020 / 15.09.2020 / 22.09.2020 / 29.09.2020
06.10.2020 / 13.10.2020 / 20.10.2020 / 27.10.2020 / 03.11.2020

Kosten CHF 50.--

Anmeldung bis spätestens 12. August 2020

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 wollen.

Inhalt	<p>In diesem Kurs gestalten Sie selber - je nach Jahreszeit - einen kreativen Blumenschmuck.</p> <p>Auf dem Feld können Sie nach Ihren eigenen Wünschen/ Vorlieben und Ideen Ihre Blumen schneiden.</p> <p>Im Gartenatelier können Sie sich künstlerisch ausleben.</p> <p>Am Ende des Kurses dürfen Sie Ihre Kreation mit nach Hause nehmen.</p>
Zielpublikum	<p>6 Personen, die gerne kreativ arbeiten und Flair und Freude für Blumen mitbringen.</p> <p>Bitte gutes Schuhwerk und wettergerechte Kleidung anziehen.</p> <p>Picknick für den Lunch mitbringen.</p>
Kursort	<p>Fam. Nussbaumer, Gartenatelier Reinacherstrasse 2A, 4106 Therwil</p> <p>Sie werden um 10:30 bei der Tram/Busstation Therwil-Zentrum abgeholt (Tram Nr. 10 oder Bus Nr. 64)</p>
Kursdaten	<p>Donnerstags, jeweils von 10:30 – 15:00 h (inkl. Mittagspause)</p> <p>16.04.2020 18.06.2020 10.09.2020 12.11.2020</p> <p>Sie können sich für einzelne Daten anmelden.</p>
Kosten	<p>CHF 20.-- pro Workshop</p>
Anmeldung	<p>bis spätestens 31. März 2020 / 02. Juni 2020 / 25. August 2020 27. Oktober 2020</p>
Kursleitung	<p>Trudi Nussbaumer arbeitet seit 12 Jahren in der Stiftung Rheinleben, in der Tagesstruktur Modular. Dort arbeitet sie in der Betreuung und ist zuständig für die Dekoration im Haus.</p> <p>Es bereitet ihr Freude mit natürlichen Materialien die Räume zu verschönern.</p> <p>Gerne gibt Sie Ihnen diese Begeisterung weiter.</p>

Inhalt	<p>Lamas sind ruhig, neugierig und sanft. Sie beobachten die 25 Lamas. Sie erfahren mehr über dieses aussergewöhnliche Tier. Füttern, streicheln und striegeln sie. Sie führen das Ihnen zugeteilte Lama in erholsamer Natur aus. Sie begegnen dem Lama, horchen seinem Atem, geniessen die Ruhe. Die Lamas sind treue Begleiter. Sie werden fasziniert sein von diesem abenteuerlichen Erlebnis.</p>
Zielpublikum	<p>6 bis 8 Personen, Vorkenntnisse nicht nötig. Gute Schuhe, dem Wetter angepasste Kleidung. Findet bei jeder Witterung statt. Wer möchte, kann eine kleine Zwischenverpflegung mitbringen, diese wird dann von den Lamas getragen.</p>
Kursort	<p>Bauernhof Lörzbachmühle 5B, Allschwil. Bus Nr. 33 bis Haltestelle Allschwil-Ziegelhof. Sie werden dort von der Kursleitung abgeholt. Plan wird der Kursbestätigung beigelegt.</p>
Kursdaten	<p>Donnerstags, jeweils von 14:15 - 16:45 h (inkl. Pause) 16.04.2020 / 23.04.2020 / 30.04.2020 (Frühlingskurs) Freitags, jeweils von 14:15 - 16:45 h (inkl. Pause) 16.10.2020 / 23.10.2020 / 30.10.2020 (Herbstkurs)</p>
Kosten	<p>CHF 50.-- pro Kurs</p>
Anmeldung	<p>bis spätestens 31. März 2020 (Frühlingskurs) bis spätestens 22. September 2020 (Herbstkurs)</p>
Kursleitung	<p>Elisabeth Mosimann ist Bäuerin und bewirtschaftet zusammen mit ihrem Mann den Landwirtschaftsbetrieb Lörzbachmühle in Allschwil. Seit über 25 Jahren ist sie begeisterte Lama-Trekkingführerin.</p>

Inhalt Gemeinsam entspannende und lehrreiche Stunden mit Pferden verbringen. Ohne Druck und Stress werden wir uns dem faszinierenden Lebewesen Pferd nähern.
Die Tiere beobachten, ihre Kommunikation erlernen, sie streicheln, putzen, spazieren gehen. Zusammen mit dem Pferd einen Parcours bewältigen, dem Tier Tricks beibringen und uns von ihm tragen lassen.
Die Begegnung mit Pferden spricht uns auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene gleichermaßen an. Mit Hilfe der Pferde können Sie Ihr Selbstbewusstsein stärken, neue Kompetenzen erwerben, eigene Stärken entdecken, Ängste überwinden, die Natur erleben und einfach nur Spass haben.

Zielpublikum 6 Personen, Vorkenntnisse nicht notwendig.
Bitte robuste Kleidung und festes Schuhwerk mitbringen.

Kursort Pferdestall in Seewen SO.
Bushaltestelle Seewen Herrenmatt.
Sie werden dort von der Kursleitung abgeholt. Plan wird der Kursbestätigung beigelegt.

Kursdaten Montags, jeweils von 15:00 - 17:00 h (inkl. Pause)
17.08.2020 / 24.08.2020 / 31.08.2020 / 07.09.2020 /
14.09.2020 / 21.09.2020

Kosten CHF 60.--

Anmeldung bis spätestens 29. Juli 2020

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.

Inhalt	<p>Am ersten Samstag haben Sie genügend Zeit, die Pferde kennenzulernen und ihr Wesen zu entdecken. Sie dürfen die Pferde putzen und streicheln. Danach lernen Sie zuerst auf dem Platz, wie ein Pferd richtig geführt wird und wie Sie mit dem Pferd kommunizieren können. Anschliessend geht's auf eine ca. einstündige Wanderung gemeinsam mit den Pferden.</p> <p>Am zweiten Samstag dürfen Sie die Pferde parat machen. Es folgt eine ca. zweistündige Wanderung mit den Pferden. Wer möchte, darf in der Mittagspause seinen mitgebrachten Lunch über dem Feuer grillieren.</p>
Zielpublikum	<p>6 Personen, Erfahrung mit Pferden ist nicht notwendig.</p> <p>Gut zu Fuss unterwegs (zwei Stunden Wanderung, kein ebenes Gelände).</p> <p>Gute stabile Schuhe (ideal sind Wanderschuhe), wetterangepasste Kleidung, Mittagessen für Braten über dem Feuer, Getränke.</p> <p>Die Pferde helfen beim Tragen.</p>
Kursort	<p>Pferdestall in Seewen SO.</p> <p>Bushaltestelle Seewen Herrenmatt.</p> <p>Sie werden dort von der Kursleitung abgeholt. Plan wird der Kursbestätigung beigelegt.</p>
Kursdaten	<p>Samstags, jeweils von 10:00 – 14:00 h (inkl. Pause)</p> <p>15.08.2020 / 22.08.2020</p>
Kosten	<p>CHF 40.--</p>
Anmeldung	<p>bis spätestens 29. Juli 2020</p>
Kursleitung	<p>Eleni Bussar ist Sozialpädagogin und Reittherapeutin.</p> <p>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</p>

Inhalt	Die Herbstzeit bietet uns so viel Material um Geschenke selber herzustellen. Essbare, duftende, leuchtende, wärmende... Zum Beispiel Kräutersalz, getrocknete Äpfel, Birnen, Konfitüre, Backmischungen. Auch Lavendel ist bei allen beliebt. Lavendel Duftsäckli, Lavendelfussbad oder eine Lavendelseife. Natürlich verpacken wir die Geschenke liebevoll. Am Ende des Kurses dürfen Sie Ihre selbstgebastelten Geschenke mit nach Hause nehmen
Zielpublikum	6 Personen, keine Vorkenntnisse nötig Eigenes Zvieri mitnehmen.
Kursort	Bauernhof Lörzbachmühle 5B, Allschwil. Bus Nr. 33 bis Haltestelle Allschwil-Ziegelhof. Sie werden dort von der Kursleitung um 14:15 Uhr abgeholt.
Kursdaten	Montags, jeweils von 14:15 – 17:15 h (inkl. Pause) 19.10.2020 / 26.10.2020
Kosten	CHF 35.--
Anmeldung	bis spätestens 05. Oktober 2020
Kursleitung	Elisabeth Mosimann ist Bäuerin und bewirtschaftet zusammen mit ihrem Mann den Landwirtschaftsbetrieb Lörzbachmühle in Allschwil. Sie ist von kreativer Natur. Begeistert von allem was die Natur hergibt.

Inhalt	Welche Wünsche, Anliegen und Herausforderungen bewegen Frauen*? Gemeinsam sprechen wir über verschiedenste Themen - von Körperwissen über Gefühle bis Sinnlichkeit. Der Kursinhalt richtet sich nach den Bedürfnissen der Kursteilnehmerinnen*.
Zielpublikum	6 bis 9 Personen Offen für alle Weiblichkeit*, was wir mit dem «*» bekunden
Kursort	Tagesstruktur Entwicklung, Dornacherstrasse 38, Basel
Kursdaten	Freitags, jeweils von 17:30 - 19:30 h (inkl. Pause) 21.08.2020 / 11.09.2020 / 16.10.2020 / 20.11.2020
Kosten	CHF 40.--
Anmeldung	bis spätestens 04. August 2020
Kursleitung	Leilani Lehnerr ist Fachperson sexuelle Gesundheit in Bildung und Beratung, Pflegefachfrau HF, Stellvertretende Wohnhausleitung G99 der Stiftung Rheinleben.

Inhalt	<p>In diesem Kurs lernen Sie mit anderen Menschen in Kontakt zu treten. Sie üben Ihr Auftreten (Blicke, Mimik, Gesten, Aussehen, Sprache, etc.) und lernen so Ihre eigene Wirkung auf andere einzusetzen.</p> <p>Denn Flirten hebt die Stimmung, steigert die Lebensqualität und gibt viel Selbstvertrauen.</p>
Zielpublikum	<p>8 bis 12 Personen, steht allen Geschlechtern und sexuellen Orientierungen offen.</p> <p>Aufgrund gesammelter Erfahrungen vom letzten Kurs, wird die Kursprache grundsätzlich Schweizerdeutsch sein.</p> <p>Auf Wunsch wird die Kursleitung die Theorie und Praxisanleitungen auf Hochdeutsch anbieten.</p>
Kursort	Tagesstruktur Entwicklung, Dornacherstrasse 38, Basel
Kursdaten	Freitags, jeweils von 17:30 - 20:30 h (inkl. Pause) 23.10.2020 / 06.11.2020 / 13.11.2020 / 04.12.2020 / 11.12.2020
Kosten	CHF 50.--
Anmeldung	bis spätestens 06. Oktober 2020
Kursleitung	<p>Leilani Lehnerr ist Pflegefachfrau und Fachperson sexuelle Gesundheit in Bildung und Beratung.</p> <p>Felice Allocca ist Pflegefachmann und Sexualpädagoge.</p> <p>Sämtliche Kurse werden gemeinsam durch die beiden Kursleitenden mitgestaltet.</p>

Inhalt	<p>Spielen, improvisieren, dem eigenen Humor auf die Schliche kommen, die Einfachheit feiern.</p> <p>Dieser Workshop ist eine Reise in die Welt der Spielfreude, der Leichtigkeit.</p> <p>Durch Körperwahrnehmung, Atemtechnik, Partner- und Gruppenspiele entdecken wir die rote Nase, - das Clowneske in jedem von uns!</p>
Zielpublikum	Max. 10 Personen, keine Vorkenntnisse nötig
Kursort	Tagesstruktur Modular, Thiersteinerallee 51, 4053 Basel
Kursdaten	Samstags, jeweils von 10:30 - 13:30 h (inkl. Pause) 28.03.2020 / 04.04.2020
Kosten	CHF 30.--
Anmeldung	bis spätestens 10. März 2020
Kursleitung	<p>Karin Alder ist Peer mit EX-IN Abschluss und arbeitet seit Juni 2019 in der Stiftung Rheinleben.</p> <p>Unter anderem hat sie die Circusschule in Montreal abgeschlossen. Sie arbeitet mit ihrer Akrobatik-Comedy-Show und ist als Spitalclownin tätig.</p> <p>Regula Inauen ist Spitalclownin, Bewegungsschauspielerin und Lehrerin für Theaterimprovisation und Körperarbeit. Die rote Nase begleitet sie seit Jahren als wunderbare Lizenz, um immer wieder herzlich über sich selber zu lachen.</p>

Anmeldung Kursprogramm

Herr Frau

Vorname Name

Adresse

Postleitzahl Ort

Telefon E-Mail

Datum Unterschrift

Bitte kreuzen Sie Ihre(n) gewünschte(n) Kurse(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-Leistung (z.B. Arbeitstraining) erhalten haben.

Senden an:

Stiftung Rheinleben, Tagesstruktur Modular, Freejob, Thiersteinerallee 51, 4053 Basel

Telefon: 061 206 97 60 (falls abwesend, bitte auf Anrufbeantworter sprechen)

oder melden Sie sich direkt mit dem Formular auf der Homepage an:

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

L1
Wellness durch
ganzheitliches Sprechen

L2
Das Sprechen neu
entdecken

L3
Ich meine was ich
sage

L4
Das Leben ist ein Spiel
Schauspielerische
Grundlagen für
Beginnende

L5
Eintauchen ins Gewebe
(Wochenkurs)

L6
Einblick ins Weben
(Wochenendkurs)

L7
Ätherische Öle
 25.04.2020
 30.10.2020

L8
Mensch – Tier
Begegnungen

L9
Schreibzeit
Schreibwelten ent-
decken

L10
Schreibzeit
Workshop

L11
Wursttag
Hier geht es
um die Wurst

L12
Erdbeertag
Pflücken, kosten,
verarbeiten

L13
Empowerment
(Selbstbestärkung)

L14
Selbstverteidigungs-
Workshop
 21.03.2020
 21.11.2020

L15
Schärfen der Sinne
Der Tastsinn

L16
Schärfen der Sinne
Der Hörsinn

L17
Schärfen der Sinne
Der Sehsinn

L18
Schärfen der Sinne
Der Richsinn

L19
Schärfen der Sinne
Der Geschmackssinn

L20
Biken (MTB)
 27.05.2020
 17.06.2020

L21
Klangmassage
Frühlingskurs
 Dienstag
 Mittwoch

L22
Klangmassage
Herbstkurs
 Dienstag
 Mittwoch

L23
DJ Workshop

L24
Esel – liebezwerte
Langohren
 Frühling
 Herbst

L25
Boxen – Spass am
Kämpfen für
Beginnende
 Frühling
 Herbst

L26
Boxen – Spass am
Kämpfen für
Fortgeschrittene

L27
Blumenschmuck
selber gestalten
 16.04.2020
 18.06.2020
 10.09.2020
 12.11.2020

L28
Lama Trekking, das
besondere Erlebnis
 Frühling
 Herbst

L29
Erlebnismittage
mit Pferden

L30
Wandern mit Pferden

L31
Geschenke die
Freude bereiten

L32
Frau*-Sein

L33
Die Kunst des Flirtens

L34
Der Clown in mir