

LERNFESTIVAL WINTERTHUR

15./16.09.2017

**KOSTENLOSE
LERNERLEBNISSE
ZUM MITMACHEN
UND ZUHÖREN**

lernfestival-winterthur.ch

MIT UNTERSTÜTZUNG VON:

SULZER

yoco[®]

Brand Design & Integrierte Kommunikation

MEDIENPARTNER:

Winterthurer Zeitung

UNSERE PARTNER:

WINTERTHURER BIBLIOTHEKEN

Stadt Winterthur 

ibp
institut

 **junge altstadt**
WINTERTHUR

AUFBRUCH – das Lernfestival-Winterthur wird selbständig!

Das diesjährige Thema «AUFBRUCH» steht passend zur Veränderung des Lernfestivals. Da für die kommenden Jahre keine finanzielle Unterstützung vom Bund zugesprochen wurde, wird das Lernfestival auf nationaler Ebene leider nicht mehr vom Schweizerischen Verband für Weiterbildung SVEB weitergeführt.

In Winterthur hat sich das Lernfestival in den vergangenen sechs Jahren sehr gut etabliert, so dass es schade wäre, dieses nicht mehr durchzuführen. Dank grosszügiger Unterstützung von Sponsoren und Gönnern ist es gelungen, das Lernfestival eigenständig zu organisieren.

Das Programm setzt sich aus einem bunten Mix von rund **30 KOSTENLOSEN Lernerlebnissen** zusammen, die dazu einladen, die Freude am Lernen zu feiern. Einige der Workshop-AnbieterInnen haben sich zum Thema «AUFBRUCH» etwas Spezielles ausgedacht, lassen Sie sich überraschen!

Wir hoffen auf ganz viele wissensdurstige BesucherInnen und wünschen ALLEN viel Spass am 7. Lernfestival in Winterthur.

Barbara Rothlin & Michael Sobczak
Organisation Lernfestival-Winterthur

YOCO Your Communication GmbH | Lindstrasse 25, 8400 Winterthur
052 203 34 54 | yoco.ch

Ein ganz herzliches Dankeschön an all unsere WorkshopanbieterInnen sowie an unsere Sponsoren und Partner für die grosszügige Unterstützung.

SPONSOR: SULZER / GÖNNER: Johann Jacob Rieter-Stiftung
PARTNER: Stadtbibliothek, ibp Institut, Junge Altstadt
MEDIENPARTNER: Winterthurer Zeitung



Bildung ermöglicht Erfolge.
Und begeistert.

SULZER

Aus- und Weiterbildungen legen den Grundstein für Wissen, Verstehen und erfolgreiches Handeln. Bildung erweitert den Horizont – Probleme werden zu Herausforderungen und nicht zu Hindernissen.

Innovationskraft und unternehmerischer Fortschritt sind nur dank gut ausgebildeten Mitarbeitenden möglich, die zu Weiterbildungen bereit sind. Für diese Überzeugung setzen wir uns ein.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg am Lernfestival Winterthur.

www.sulzer.com

FREITAG, 15.09.2017

17:00 – 17:30

AUFTAKT ZUM LERNFESTIVAL-WINTERTHUR 2017

Grusswort von Stadtrat Jürg Altwegg und Infos zur Veränderung des Lernfestivals inkl. kleiner Erfrischung.

Organisation: Barbara Rothlin

① **Stadtbibliothek, Cafeteria (EG), Obere Kirchgasse 6**

17:30 – 19:30

EULACHFÜHRUNG – UNTERIRDISCH IN WINTERTHUR

Der Stadtfluss ist nicht leicht zu finden: Die Eulach durchquert grosse Teile der Stadt unterirdisch. Warum es dazu kam und wie es dort unten aussieht, erfahren Sie auf dieser ebenso unterhalt-samen wie abenteuerlichen Führung.

Anmeldung: www.winterthur-tourismus.ch/lernfestival

Organisation: Winterthur Tourismus

www.winterthur-tourismus.ch/stadtfuehrungen

① **Treffpunkt: Vor der Stadtbibliothek Winterthur, Endpunkt: Hauptbahnhof Winterthur**

18:00 – 19:40 (auch SA 13:00)

KLEINE «GWUNDERSCHACHTEL»

100 Minuten kreativ sein. Sie gestalten eine kleine Schachtel, die beim Öffnen mit vielen kleinen Details überrascht: als Gutschein, zum Geburtstag, als Minifotoalbum etc. **Unkostenbeitrag CHF 6.**

Organisation: Atelier zum blaue Chnopf

www.zumblauechnopf.ch

⑤ **National Schulungsraum (OG2), Stadthausstrasse 24**

18:00 – 19:40

INNERE QUELLEN NEU ERSCHLIESSEN

100 Minuten, um (wieder) zu spüren, wie wir unsere Lebensfreude bewahren und am besten auftanken können. Eine kleine Entdeckungsreise nach innen. Für alle, die nicht vergessen wollen, gut zu sich zu sein – damit sie anderen Gutes tun können.

Organisation: Praxis «zusammenunterwegs», Tamara Pabst

www.zusammenunterwegs.com

⑧ **Neuwiesenstrasse 69, Eingang an der Wülflingerstrasse**

19:00 – 19:40

SCHNUPPERKURS BALLETT FÜR ERWACHSENE (EINSTEIGER)

Es ist nicht wahr, dass man Ballett als Kind beginnen muss! In diesem Schnupperkurs erhalten die Teilnehmenden einen ersten Einblick in ein klassisches Balletttraining und erleben das Vergnügen und die Freude, die diese Bewegungsform mit sich bringt.

Organisation: Tanzinwinterthur, Christie Cunningham

www.tanzinwinterthur.ch

③ **IBP Institut, Seminarraum (EG), Mühlestrasse 10**



TAMARA PABST HOSALI

Psychologin / Therapeutin

Praxis «zusammenunterwegs»

Neuwiesenstrasse 69, 8400 Winterthur

079 753 38 86

www.zusammenunterwegs.com

Herzlich willkommen bei «zusammenunterwegs!»

«zusammenunterwegs» bietet Raum für Besonderes: besondere Menschen. Herausfordernde Situationen.

Mit Blick auf ihre Stärken unterstütze ich Kinder und Erwachsene mit untypischer Entwicklung in ihrem Ausdruck und ihrer emotionalen und kognitiven Entfaltung. Damit Lebensfreude, innere Ruhe und Kraft bewahrt werden können, begleite ich Menschen in stürmischen Zeiten. Miteinander einen nährenden Moment zu erleben und einen Schritt weiter zu gehen sind meine grössten Ziele.

Ich freue mich auf unsere Begegnung!

FREITAG, 15.09.2017

20:00 – 20:40

DIE HANDANALYSE – SPIEGEL DER PERSÖNLICHKEIT

Ist das Thema Handlesen (Chirologie) ganz neu für Sie und möchten Sie einen ersten Eindruck gewinnen? In diesem Vortrag können Sie mehr über die Kunst des Handlesens, wie auch über sich selber erfahren. Die Handanalyse dient als Persönlichkeitsanalyse und hat nichts mit zwielichtigen Zukunftsdeutungen zu tun.

Organisation: Praxis Herzwärts, Monika Hauser

www.hand-analysis.ch

5 National Schulungsraum (OG2), Stadthausstrasse 24

20:00 – 20:40

SCHNUPPERKURS MODERN CONTEMPORARY

Sacht und weich werden die Teilnehmenden an diesen zeitgenössischen Tanzstil herangeführt. Mit verschiedenen Übungen und kurzen Bewegungssequenzen wird die Tanzart spür- und erlebbar.

Organisation: Tanzinwinterthur, Christie Cunningham

www.tanzinwinterthur.ch

3 IBP Institut, Seminarraum (EG), Mühlestrasse 10

20:00 – 21:40

CHINESISCHE MEDIZIN – EINFACH ERKLÄRT

Interaktiver Vortrag über Philosophie & Behandlungsmethoden der TCM – mit Demo und kostenloser Diagnose für alle Teilnehmer. Max. 20 Personen.

Anmeldung: bis 13.09.17, 052 264 00 64, winterthur@sinomed.ch

Organisation: Sinomed Winterthur AG

www.sinomed.ch

6 Sinomed Winterthur AG (OG3), Stadthausstrasse 143

21:00 – 21:40 (auch SA 16:00)

YOGA – AUFBRUCH ZU NEUEM

YOGA hilft uns dabei, Altes loszulassen und Raum zu schaffen damit Neues entstehen kann. Leichte Atem- und Körperübungen helfen uns, dieses Ziel zu erreichen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte bequeme Kleidung tragen.

Organisation: Winti-Yoga, Barbara Rothlin

www.winti-yoga.ch

3 IBP Institut, Seminarraum (EG), Mühlestrasse 10



MONIKA HAUSER

Master Handanalystin IIHA,
dipl. psychologische Beraterin IKP
Bosshardengässchen 1, 8400 Winterthur
Tel: 044 921 11 44 / Natel: 079 379 08 86
www.hand-analysis.ch

Mit viel Leidenschaft und Freude begleite ich Menschen auf Wegen der Selbstentwicklung, der Sinnfindung, beruflichen Neuorientierung oder bei Partnerschaftsfragen. Bereits bei meiner ersten Berufswahl galt mein Hauptinteresse dem Menschen, der Gesundheit und der Psychologie, Letzteres hat mich im Jahr 2001 zu den Händen geführt. Neben meiner beratenden Tätigkeit bin ich Lehrbeauftragte am «International Institut of Hand Analysis» IIHA und biete Diplomlehrgänge an. **Die Handanalyse** ist eine Persönlichkeitsanalyse, die auf einer festen Systematik aufbaut. Diese Kunst des Handlesens stützt sich auf ein logisches System, das für jedermann erlernbar ist. Man braucht dazu keine medialen Fähigkeiten.

FR 20:00 – 20:40 5 / SA 15:00 – 15:40 1



Wir kümmern uns um Ihre Gesundheit.

Sinomed – Ihr Partner für chinesische Medizin – betreibt 5 Praxen in der Deutschschweiz, unter anderem auch in Winterthur! Unser Name steht für hochqualitative Dienstleistungen im Bereich der Komplementärmedizin. Wir bieten unseren Patientinnen und Patienten die sanften und nebenwirkungsarmen Behandlungsmethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin: Akupunktur, Tuina-Massagen, Schröpfen, Kräutertherapie.

Burn-out? Heuschnupfen? Migräne? Tinnitus? Wir kümmern uns um diese – und viele weitere – Beschwerden. Testen Sie unsere erfahrenen TCM-Spezialistinnen und Spezialisten!

Sinomed Winterthur AG, Stadthausstr. 143, 8400 Winterthur
052 264 00 64, winterthur@sinomed.ch, www.sinomed.ch

FR 20:00 – 21:40, Stadthausstrasse 143, OG3

6

SAMSTAG, 16.09.2017

08:00 – 08:40 (auch SA 10:00)

EINST SKANDALBILDER – HEUTE MUSEUMSKUNST

Die Kunst war und ist immer im Aufbruch, wodurch sie aneckt, aufrüttelt und für Skandale sorgt. Das war früher so und ist heute nicht anders: Sie werden einige prägnante Beispiele kennenlernen.

Organisation: Culturart Tiziana Carraro

www.culturart-carraro.ch

7 **Culturart Tiziana Carraro, (EG), St. Georgen-Strasse 77**

09:00 – 10:40

ZUSAMMEN UNTERWEGS ZU MEHR TALENT

Um Verhaltensauffälligkeiten und Entwicklungsverzögerungen ganzheitlich zu unterstützen, braucht es enorme Feinfühligkeit und Wissen. Was hilft wirklich? Für Interessierte an ressourcenorientierter Begleitung besonderer Menschen.

Organisation: Praxis «zusammenunterwegs», Tamara Pabst

www.zusammenunterwegs.com

3 **IBP Institut, Seminarraum (EG), Mühlestrasse 10**

10:00 – 10:40 (auch SA 08:00)

EINST SKANDALBILDER – HEUTE MUSEUMSKUNST

Die Kunst war und ist immer im Aufbruch, wodurch sie aneckt, aufrüttelt und für Skandale sorgt. Das war früher so und ist heute nicht anders: Sie werden einige prägnante Beispiele kennenlernen.

Organisation: Culturart Tiziana Carraro

www.culturart-carraro.ch

7 **Culturart Tiziana Carraro, (EG), St. Georgen-Strasse 77**

10:00 – 11:40

RAUS AUS DEM HAMSTERRAD! LEBEN IN BALANCE!

Gestresst? Überlastet? Abgehetzt? Erfahren Sie mehr über Stress, lernen Sie wichtige Warnsymptome zu deuten und entwickeln Sie Kompetenzen zu Ihrer persönlichen Stressbewältigung.

Organisation: Isolde Bauer, Coach & Resilienztrainerin

www.loesungsweg.ch

2 **Restaurant Obergasse, Säli (OG1), Schulgasse 1**



Culturart Tiziana Carraro
St. Georgen-Strasse 77, 8400 Winterthur
052 202 94 40, 079 794 33 32
tcarraro@culturart-carraro.ch
www.culturart-carraro.ch

Kunstgeschichte bei CULTURART Tiziana Carraro

CULTURART versteht sich als Ort der Begegnung und Auseinandersetzung mit der Kunst und Kultur des westlichen Abendlandes seit der Antike bis zur Gegenwart. In Museen und Ausstellungen, an Kulturdenkmälern, Architekturbeispielen und Kunst auf öffentlichem Grund in Winterthur und Umgebung finden sich ausgezeichnete Originalwerke, die geradezu danach rufen, ins Kursprogramm integriert zu werden. Der interaktive Unterricht umfasst in jeder Veranstaltung informative Einführungen, lässt aber auch den Teilnehmenden genügend Raum, sich einzubringen. Die lebendige Beschäftigung mit Kunstwerken ist ein wesentlicher Bestandteil der Wissensvermittlung bei CULTURART.

SA 08:00 – 08:40 / 10:00 – 10:40, St. Georgen-Strasse 77

7

Winti Yoga

«Zur Ruhe kommen, Energie tanken» das ist die Philosophie von Winti-Yoga

Hatha-Yoga bringt Körper, Geist und Seele in einen harmonischen Zustand. Auf der körperlichen Ebene sind die Übungen (asanas) sehr kräftigend und bewirken, bei regelmässiger Praxis, ein positives Lebensgefühl und mehr Beweglichkeit. Auf der psychischen Ebene fördert Yoga die Konzentrationsfähigkeit und wirkt emotional ausgleichend. Durch richtiges Atmen und bewusste Atemübungen (pranayama) wird zusätzlich der Geist beruhigt.

Kurse Winterthur: DI 18.45 – 20.15 Uhr / DI 20.30 – 22.00 Uhr
LUNA, Stadthausstrasse 24, 8400 Winterthur

Kurse Seuzach: DO 18.45 – 20.00 Uhr / FR 9.00 – 10.15 Uhr
Kindergarten Weid, Weidstrasse 16, 8472 Seuzach

Barbara Rothlin, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU
info@winti-yoga.ch / winti-yoga.ch

FR 21:00 – 21:40 / SA 16:00 – 16:40, Mühlebachstrasse 10

3

SAMSTAG, 16.09.2017

11:00 – 11:40 (auch SA 12:00)

KONSTRUIEREN MIT TINKER-CAD

3D-Drucker haben viele schon einmal gesehen. Die wenigsten wissen aber, dass sich Objekte mit TinkerCAD ganz einfach konstruieren lassen. TinkerCAD ist kostenlos und läuft direkt im Webbrowser.

Beschränkte Platzzahl.

Organisation: Winterthurer Bibliotheken, www.winbib.ch

1 Stadtbibliothek, Makerspace (OG2), Obere Kirchgasse 6

11:00 – 11:40

120 000 KM ZU FUSS – DIES IST KEIN REISEBERICHT

Unsere Füsse leisten im Laufe eines Lebens enorm viel. Inhalt des Vortrages: physiologische Entwicklung des Fusses; Belastung des Fusses; Fussbeschwerden und Ihre Wirkung auf den Rest des Körpers; Muskelketten und die Folgen; Vorbeugung und gute Schuhe; Barfusslaufen... !?; Mobilität erhalten !!! Beratung und Messung.

Organisation: Markus Baltz, Spiess + Kühne AG

www.spiess-kuehne.ch

1 Stadtbibliothek, Labor (OG4), Obere Kirchgasse 6

11:00 – 11:40 (auch SA 15:00)

WIE DAS GEHÖR TRAINIERT WERDEN KANN

Viele Menschen mit Hörproblemen vertrauen einzig und allein Hörgeräten um besser zu verstehen. Dabei ist das Verstehen Aufgabe unseres Gehirns und dieses kann trainiert werden. Wir zeigen Ihnen die Lernprogramme für ein besseres Verstehen. Kursleiter: Andreas Koj (Audiotherapeut) & Dipl.-Ing. Jan-Patric Schmid (E-Learning)

Organisation: KOJ, Institut für Gehörtherapie AG

www.koj-training.ch

1 Stadtbibliothek, Tiefrot (UG2), Obere Kirchgasse 6

11:00 – 11:40

TRÄUMEN – WIE DIE SEELE SPRICHT

Träume wollen wahrgenommen und entschlüsselt werden. Für Menschen, die mehr darüber wissen möchten, was die Träume über uns sagen.

Organisation: Authentisch Begegnen, Philipp Steinmann

www.authentisch-begegnen.ch

4 Zentrum Wildbach, Pavillon (EG), Wildbachstrasse 32

W I N T E R T H U R E R B I B L I O T H E K E N

Stadt Winterthur



Winterthurer Bibliotheken – Lernorte für alle

Wissen ist der Rohstoff, der uns nicht ausgeht, sondern der immer mehr wird. Dafür braucht es gute Lernorte und Menschen. Wissen entsteht, wenn Menschen sich austauschen. Die meisten lernen am besten in der Gruppe, von anderen. Die Winterthurer Bibliotheken bieten Orte zum Lernen und schaffen Möglichkeiten zur Begegnung und zum Austausch. Damit Wissen für den Alltag und für die Zukunft entstehen kann. Zum Beispiel im Makerspace in der Stadtbibliothek.

Winterthurer Bibliotheken, Roger Zollinger, Makerspace
Postfach 132, Obere Kirchgasse 6, 8401 Winterthur
052 267 51 45, winbib@win.ch, www.winbib.ch

SA 11:00 – 11:40 / 12:00 – 12:40, Stadtbibliothek, OG2

1

spiess + kühne  **... aktiv das Leben geniessen**

Bei spiess + kühne werden Sie kompetent beraten

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, Menschen in ihrem täglichen Leben aktiv zu unterstützen – auch wenn der Körper nicht mehr alles kann. Unsere stetige Weiterentwicklung hat uns zum führenden Fachgeschäft der Ostschweiz mit einem umfassenden Angebot gemacht: Orthopädie-Technik, Orthopädie-Schuhtechnik, Rehabilitationstechnik, Kompressionsversorgungen, Inkontinenz- und Stoma-Service, Sanitätsartikel und Alltagshilfen. Wir beraten Sie gerne!

Spieß + Kühne AG, Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur
Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Öffnungszeiten:
Montag – Freitag, 08.00 – 12.00 Uhr / 13.30 – 18.00 Uhr
052 222 96 49, winterthur@spiess-kuehne.ch,
www.spiess-kuehne.ch

SA 11:00 – 11:40, Stadtbibliothek, OG4

1

SAMSTAG, 16.09.2017

11:00 – 12:40

DIE SIGNALE DES KÖRPERS ALS ORIENTIERUNG IN ZEITEN VON AUF- UND UMBRUCH

Unsere Emotionen und Empfindungen liefern uns wichtige Informationen, um in Zeiten des Aufbruchs stimmige Entscheidungen zu treffen. Dieser Workshop vermittelt Übungen, um die eigenen Körpersignale wahr- und ernst zu nehmen.

Kursleitung: Manuela Maier, eidg. dipl. psychosoziale Beraterin

Anmeldung: bis 14.09.2017, info@ibp-institut.ch / 052 212 34 30

Organisation: **IBP Institut, www.ibp-institut.ch**

③ **IBP Institut, Seminarraum (EG), Mühlestrasse 10**

12:00 – 12:40 (auch SA 11:00)

KONSTRUIEREN MIT TINKER-CAD

3D-Drucker haben viele schon einmal gesehen. Die wenigsten wissen aber, dass sich Objekte mit TinkerCAD ganz einfach konstruieren lassen. TinkerCAD ist kostenlos und läuft direkt im Webbrowser.

Beschränkte Platzzahl.

Organisation: **Winterthurer Bibliotheken**

www.winbib.ch

① **Stadtbibliothek, Makerspace (OG2), Obere Kirchgasse 6**

12:00 – 12:40 (auch SA 16:00)

SMARTPHONE UND TABLET – OHNE VERSPANNUNG

Praktische Übungen für den Alltag – elegant, entspannt und natürlicher und dadurch geringere körperliche Belastungen und weniger Verspannungen.

Organisation: **Charlotte Lehmann**

www.alexandertechnik-winterthur.ch

① **Stadtbibliothek, Labor (OG4), Obere Kirchgasse 6**

12:00 – 12:40

AUFBRUCH IN DIE SOZIALE ARBEIT

Vom ehrenamtlichen sozialen Engagement zur professionellen Tätigkeit: Lernen Sie aus unserem Lehrgang Sozialbegleitung mit eidg. FA ein Tool für professionelles Handeln bei Krisensituationen kennen.

Organisation: **Helidux Academy, Helena I. Schmidhauser**

www.helidux.ch

① **Stadtbibliothek, Tiefrot (UG2), Obere Kirchgasse 6**

**ibp
institut**

Ausbildung
Persönlichkeitsbildung
Therapie
Coaching / Beratung
Gesundheitsmanagement

Das IBP Institut ist ein führendes und innovatives Institut für Körperpsychotherapie und körperorientiertes Coaching. IBP steht für Integrative Body Psychotherapy und ist ein wirksames, wissenschaftlich gut fundiertes Psychotherapie- und Coachingverfahren, das die Integration von Körpererleben, Emotionen, Kognitionen, spirituellem Erleben und Verhalten ins Zentrum stellt.

Unser Angebot umfasst Aus- und Weiterbildungen für Fachpersonen, Workshops und Trainings für alle im Bereich Persönlichkeitsbildung, Coaching- und Therapieangebote sowie Dienstleistungen im Bereich Gesundheitsmanagement.

IBP Institut, Mühlestrasse 10, 8400 Winterthur

052 212 34 30, info@ibp-institut.ch, www.ibp-institut.ch

SA 11:00 – 12:40 / 15:00 – 15:40, Mühlebachstrasse 10

③

winti-kurse.ch

Lernen Sie gerne Sprachen?

Wollten Sie schon immer singen können?

Suchen Sie einen Malkurs?

Bewegen Sie sich gerne?

Möchten Sie mehr über Kunstgeschichte erfahren?

Auf **winti-kurse.ch** finden Sie ein vielfältiges Angebot an Kursen in und um Winterthur.

Diese Plattform ist ein neues und einzigartiges Projekt, geschaffen von Daniela Stukalina und Mirijam Inauen, zwei erfahrene Kurs- und Seminarleiterinnen. Hier bieten qualifizierte Kursleitende ihre Kurse und Seminare in den folgenden Bereichen an: Kreativität und Gestaltung, Gesundheit und Bewegung, Kultur und Musik, Persönlichkeit, Eltern und Kind, Sprachen. **Besuchen Sie uns auf: www.winti-kurse.ch**

SA 12:00 – 13:40, Restaurant Obergasse, OG1, Schulgasse 1

②

SAMSTAG, 16.09.2017

12:00 – 13:40

AUFBRUCH MIT ALLEN SINNEN

«Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.» Die Bedeutung des Aufbruchs mit verschiedenen Sinnen wahrnehmen und erleben – lassen Sie sich überraschen.

Organisation: winti-kurse.ch

www.winti-kurse.ch

② **Restaurant Obergasse, Säli (OG1), Schulgasse 1**

13:00 – 13:40

PROGRAMMIEREN – WIE FUNKTIONIERT DAS?

Eine kleine Einführung ins Thema Programmieren, um zu verstehen wie Handy, Internet, etc. funktionieren. Anschliessend üben wir mit einer grafischen Programmiersprache an einem Beispiel das Gelernte.

Organisation: Posity AG, Jürgen Spielberger

www.posity.com

① **Stadtbibliothek, Tiefrot (UG2), Obere Kirchgasse 6**

13:00 – 13:40

WIE MENSCHEN SICH BEGEGNEN

Was passiert, wenn wir einander begegnen? Ob im intimen Raum oder auf der Strasse, es geht immer ums Ich und ums Du und um das was dazwischen ist. Für Menschen, die mehr über sich erfahren möchten.

Organisation: Authentisch Begegnen, Philipp Steinmann

www.authentisch-begegnen.ch

④ **Zentrum Wildbach, Pavillon (EG), Wildbachstrasse 32**

13:00 – 14:40 (auch FR 18:00)

KLEINE <<GWUNDERSCHACHTEL>>

100 Minuten kreativ sein. Sie gestalten eine kleine Schachtel, die beim Öffnen mit vielen kleinen Details überrascht: als Gutschein, zum Geburtstag, als Minifotoalbum etc. **Unkostenbeitrag CHF 6.**

Organisation: Atelier zum blaue Chnopf

www.zumblauechnopf.ch

① **Stadtbibliothek, Labor (OG4), Obere Kirchgasse 6**

13:00 – 14:40

MEHR SELBSTBEWUSSTSEIN DURCH KARATE

Einblicke in traditionelles Shotokan Karate. Wir nehmen Sie mit auf den Weg (=Do) des Karate und zeigen Ihnen anhand konkreter Techniken, wie Sie sich ohne Kraft und Anspannung wirksam verteidigen können.

Organisation: Suisse Shotokan Karate Winterthur

www.winterthurshotokan.ch

③ **IBP Institut, Seminarraum (EG), Mühlestrasse 10**

14:00 – 14:40

GANZHEITLICHES GEDÄCHTNISTRAINING

Wir trainieren unseren Körper, um fit zu bleiben. Ebenso braucht unser Gehirn Anregungen, um die Leistungsfähigkeit zu erhalten oder zu verbessern. Das ist in jedem Lebensalter möglich. Im Workshop stelle ich Ihnen das ganzheitliche Gedächtnistraining vor, gebe Ihnen Tipps für den Alltag und anhand von Übungen einen kleinen Einblick in meine Kurse.

Organisation: Maria Pulfer, Gedächtnistrainerin SVGT

www.gt-pulfer.ch

② **Restaurant Obergasse, Säli (OG1), Schulgasse 1**

*anregend – bereichernd – humorvoll –
unterhaltsam – abwechslungsreich*



Ganzheitliches Gedächtnistraining

Wir trainieren unseren Körper, um fit zu bleiben. Ebenso braucht unser Gehirn Anregungen, um die Leistungsfähigkeit zu erhalten oder zu verbessern. Das ist in jedem Lebensalter möglich. Mit dem Gedächtnistraining verbessern Sie mit abwechslungsreichen Übungen u.a. die Konzentration, Wortfindung und auch die Kreativität. Sie wenden verschiedene Methoden zur Steigerung der Merkfähigkeit an, fördern die Sinneswahrnehmung und die räumliche Orientierung.

Ich sende Ihnen gerne mein Kursprogramm 2018 für das ganzheitliche Gedächtnistraining für aktive Senioren.

Maria Pulfer, Gedächtnistrainerin SVGT

Im Grüntal 7, 8405 Winterthur

078 881 68 02, www.gt-pulfer.ch

SA 14:00 – 14:40, Restaurant Obergasse, OG1, Schulgasse 1

②

SAMSTAG, 16.09.2017

15:00 – 15:40

AUFBRUCH – LEBE DEINEN LEBENSZWECK JETZT!

In diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick in die Handanalyse nach Richard Unger. Wir nehmen die Fingerabdrücke unter die Lupe. Die unveränderlichen Fingerabdrücke erzählen von der Seelenpsychologie. Wir widmen uns den drei Lebensthemen: der Lebenszweck, die Lebenslektion und die Lebensschule.

Organisation: Praxis Herzwärts, Monika Hauser

www.hand-analysis.ch

1 Stadtbibliothek, Labor (OG4), Obere Kirchgasse 6

15:00 – 15:40 (auch SA 11:00)

WIE DAS GEHÖR TRAINIERT WERDEN KANN

Viele Menschen mit Hörproblemen vertrauen einzig und allein Hörgeräten um besser zu verstehen. Dabei ist das Verstehen Aufgabe unseres Gehirns und dieses kann trainiert werden. Wir zeigen Ihnen die Lernprogramme für ein besseres Verstehen. Kursleitung: Andreas Koj (Audiotherapeut) & Dipl.-Ing. Jan-Patric Schmid (E-Learning).

Organisation: KOJ, Institut für Gehörtherapie AG

www.koj-training.ch

1 Stadtbibliothek, Tiefrot (UG2), Obere Kirchgasse 6

15:00 – 15:40

RESILIENZ ALS KRAFT IN ZEITEN VON AUF- UND UMBRUCH

Psychische Widerstandsfähigkeit ist eine wichtige Grundlage, um mit schwierigen Lebenssituationen umgehen zu können. In diesem Vortrag werden Schlüsselfaktoren für Resilienz beleuchtet und aufgezeigt, wann fachliche Unterstützung sinnvoll ist.

Kursleitung: Dr. med. Yvonne Gilli, leitende Ärztin, IBP Ambulatorium

Organisation: IBP Institut

www.ibp-institut.ch

3 IBP Institut, Seminarraum (EG), Mühlestrasse 10

15:00 – 15:40

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH DR. JACOBSON

An diesem 40minütigen Workshop erhalten Sie einen theoretischen Einblick in die Stressreakionsthematik sowie in die Entspannungsreaktionen. Praktisch erlernen Sie eine Kurzversion der ersten Muskelgruppe der med. PME, erfahren und erleben die sich einstellenden Körperempfindungen.

Organisation: relax.care, Praxis für med. Entspannungsverfahren, Doris De Carlotti / www.relax.care

2 Restaurant Obergasse, Säli (OG1), Schulgasse 1



ANDREAS KOJ

Audiotherapeut und Akustiker
KOJ Institut für Gehörtherapie
Bahnhofplatz 8, 8400 Winterthur
052 212 28 30
winterthur@koj-training.ch

Andreas Koj ist sowohl Audiotherapeut als auch Akustiker. Er kennt die Vorteile moderner Hörgeräte bestens, weiss aber auch, wo die Technik an die Grenzen stösst. Schon 15 Jahre hilft er Menschen mit den unterschiedlichsten Hörproblemen. Früher schilderten ihm viele dasselbe Phänomen: Mit einem Hörgerät würden sie zwar mehr hören, aber in einer turbulenten Gesprächsrunde oder im Restaurant gleichwohl nicht besser verstehen. Aus diesem Grund hat Andreas Koj ein Institut für Gehörtherapie gegründet. Jetzt bieten er und sein interdisziplinäres Team in Winterthur eine Gehörtherapie an, um das Gehör zu trainieren.

Mehr Infos auf: www.koj-training.ch

SAMSTAG, 16.09.2017

16:00 – 16:40 (auch SA 12:00)

SMARTPHONE UND TABLET – OHNE VERSPANNUNG

Praktische Übungen für den Alltag – elegant, entspannt und natürlicher und dadurch geringere körperliche Belastungen und weniger Verspannungen.

Organisation: Charlotte Lehmann

www.alexandertechnik-winterthur.ch

① Stadtbibliothek, Labor (OG4), Obere Kirchgasse 6

16:00 – 16:40

BERUFLICH AUFBRECHEN

Traumstelle entdeckt?! Wie kommen Sie direkt zum Vorstellungsgespräch (und zu einem Vertrag) – ohne Umweg über die schriftliche Bewerbung? Mit Vorbereitung und dem sog. Elevator Pitch und: Üben, üben!

Organisation: Schmidhauser & Partner AG, Outplacement,

Bewerbungscoaching, Markus Emmenegger, Rhetoriktrainer

www.sundp.ch / www.e-cv.ch

① Stadtbibliothek, Tiefrot (UG2), Obere Kirchgasse 6

16:00 – 16:40 (auch FR 21:00)

YOGA – AUFBRUCH ZU NEUEM

YOGA hilft uns dabei, Altes loszulassen und Raum zu schaffen damit Neues entstehen kann. Leichte Atem- und Körperübungen helfen uns, dieses Ziel zu erreichen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte bequeme Kleidung tragen.

Organisation: Winti-Yoga, Barbara Rothlin

www.winti-yoga.ch

③ IBP Institut, Seminarraum (EG), Mühlestrasse 10

16:00 – 16:40

AUTOGENES TRAINING NACH DR. SCHULTZ

An diesem 40minütigen Workshop erhalten Sie einen theoretischen Einblick in die Stressreakionsthematik sowie in die Entspannungsreaktionen. Praktisch erlernen Sie eine Kurzversion der 1. Übung des med. Autogenen Trainings, erfahren und erleben die sich einstellende Körperempfindung.

Organisation: relax.care, Praxis für med. Entspannungsverfahren,

Doris De Carlotti / www.relax.care

② Restaurant Obergasse, Säli (OG1), Schulgasse 1



wirtschaftsschule
kv winterthur

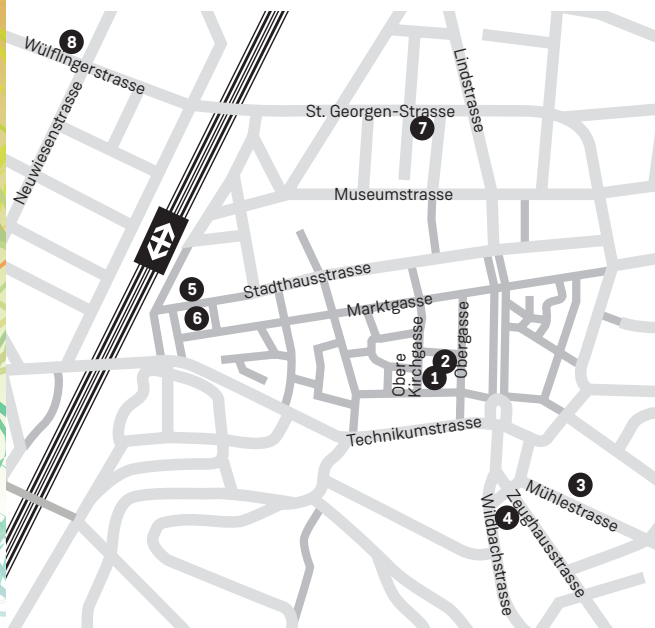
Grund- und Weiterbildung in einem Haus

Mehr Bildung – für mich.

www.wskvw.ch

VERANSTALTUNGSORTE

- 1 Stadtbibliothek Winterthur, Obere Kirchgasse 6
- 2 Restaurant Obergass, Säli (OG1), Schulgasse 1
- 3 IBP Institut, Seminarraum (EG), Mühlestrasse 10
- 4 Zentrum Wildbach, Pavillon (EG), Wildbachstrasse 32
- 5 Restaurant National, Schulungsraum (OG2),
Stadthausstrasse 24 (Eingang neben der Bar)
- 6 Sinomed AG, (OG3), Stadthausstrasse 143
- 7 Culturart Tiziana Carraro, (EG), St. Georgen-Strasse 77
- 8 Praxis «zusammenunterwegs», Neuwiesenstrasse 69
(Eingang Wülflingerstrasse)



Um über das Lernfestival informiert zu werden,
bitte einfach auf lernfestival-winterthur.ch
für den Newsletter anmelden.



Mehr Infos: lernfestival-winterthur.ch