

LERN FEST WINTERTHUR

13./14.9.2024

**KOSTENLOSE
LERNERLEBNISSE
ZUM MITMACHEN
UND ZUHÖREN**



lernfest.ch

MIT UNTERSTÜTZUNG VON:



LERNFEST Winterthur

Wir machen das Lernen zum Fest!

An zwei Tagen bieten unsere Kursanbieterinnen und Anbieter einem bunten und spannenden Mix aus **48 kostenlosen Lernerlebnissen** an.

Innerhalb von 60 bis 90 Minuten haben Sie die Möglichkeit Neues kennenzulernen, Bekanntes aufzufrischen oder aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Eignen Sie sich neues Wissen an, lernen Sie Techniken oder Strategien zur persönlichen Entspannung und Weiterentwicklung kennen oder finden sie Inspirationen für ein neues Hobby.

Die Kurse und Workshops finden hauptsächlich in der MZA Teuchelweiher und der Stadtbibliothek statt und werden durch weitere Standorte ergänzt (**Standorte siehe Karte auf der Rückseite**). Auf lernfest.ch finden Sie aktuelle und ergänzende Informationen.

Wir freuen uns, zusammen mit Ihnen – ob jung oder jung geblieben – die Freude am lebenslangen Lernen zu feiern. Kommen Sie vorbei, lassen Sie sich überraschen und geniessen Sie die Vielfalt der Angebote – wir wünschen Ihnen viel Spass!

Corinne Brugger
Hauptorganisation LERNFEST Winterthur
Weierholzstrasse 5, 8405 Winterthur
+41 79 299 15 45 | info@lernfest.ch

Ein ganz **herzliches Dankeschön** an all unsere **Workshopanbieter:innen** für ihr grosses Engagement sowie an unsere **Sponsoren** für die grosszügige Unterstützung.

Unsere Sponsoren

SULZER, Kultur Komitee Winterthur, Der Landbote, Winterthurer Bibliotheken, Toggenburger, House of Winterthur, Migros Kulturprozent, YOCO Your Communication GmbH

Wer über das LERNFEST informiert werden möchte, kann sich für den Newsletter anmelden:
lernfest.ch



PROGRAMMÜBERSICHT

Die **detaillierte Workshopbeschreibung** und weitere Infos zu den **Anbietern** gibt es auf unserer Webseite. lernfest.ch/programm und lernfest.ch/anbieter



Veranstaltungsorte ① bis ④ siehe Programmrückseite.



**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 LERNFEST Winterthur.

sulzer.com

FR 15:00 – 16:30

Umgang mit Kritik

Organisation: Andrea Rademacher, andrea-rademacher.com

Zielgruppe: Erwachsene | Bereich: Persönlichkeit

➊ Mehrzweckanlage Teuchelweiher, Raum: 0110 OG links

Energiemanagement im Alltag (auch SA 10:00)

Organisation: Dietlinde Arbenz, Maren Kneisner & Corina Thöny, zhaw.ch/de/gesundheitsdienstleistung/thetrix-therapie-trainings-und-beratungszentrum/ergotherapie

Zielgruppe: Erwachsene | Bereich: Gesundheit

➊ Mehrzweckanlage Teuchelweiher, Raum: 0111 OG links

Hypnose hilft (auch SA 10:00)

Organisation: Tanya Loringett, shift-your-focus.ch

Zielgruppe: Alle | Bereich: Gesundheit

➊ Mehrzweckanlage Teuchelweiher, Raum: 0117 OG rechts

Wanderungen planen mit swisstopo online

Organisation: Ilona Schellenberg, winbib.ch

Zielgruppe: Erwachsene | Bereich: Wissen

➋ Stadtbibliothek, Obere Kirchgasse 6, Raum: Labor OG4

Das merk ich mir!

Organisation: Petra Oggenfuss, hirnplus.ch

Zielgruppe: Alle | Bereich: Persönlichkeit

➋ Stadtbibliothek, Obere Kirchgasse 6, Raum: Tiefrot UG2

FR 17:00 – 18:30

Gefühle und Emotionen – Kraft- und Heilquelle (auch SA 14:00)

Organisation: Georg Pollitt, gefuehlsarbeit.ch

Zielgruppe: Erwachsene | Bereich: Persönlichkeit

➊ Mehrzweckanlage Teuchelweiher, Raum: 0110 OG links

Die faszinierende Welt des Shiatsu (auch SA 16:00)

Organisation: Christine Traversa, shiatsu-traversa.ch

Zielgruppe: Alle | Bereich: Gesundheit

➊ Mehrzweckanlage Teuchelweiher, Raum: 0111 OG links

Mit Arthrose leben lernen (auch SA 16:00)

Organisation: Tamara Rechenmacher, physio-rechenmacher.ch

Zielgruppe: Erwachsene | Bereich: Gesundheit

➊ Mehrzweckanlage Teuchelweiher, Raum: 0109 OG links

Line Dance (auch SA 16:00)

Organisation: Mel Schwendemann, jolly-jumper.ch

Zielgruppe: Alle | Bereich: Bewegung

➊ Mehrzweckanlage Teuchelweiher, Raum: 0119 OG rechts

E-Medien handfest

Bringen Sie Ihren E-Reader und/oder Ihr Tablet gleich mit.*

*Für die persönliche Nutzung ist ein gültiges Bibliotheksabonnement erforderlich.

Organisation: Roger Zollinger, winbib.ch

Zielgruppe: Erwachsene | Bereich: Wissen

➋ Stadtbibliothek, Obere Kirchgasse 6, Raum: Labor OG4

Vincent van Gogh – im Rausch der Farben

Organisation: Markus Vogt, vhs-winterthur.ch

Zielgruppe: Erwachsene | Bereich: Kunst

➋ Stadtbibliothek, Obere Kirchgasse 6, Raum: Tiefrot UG2

«Hilfe»! Ärger im Katzenhaushalt (auch SA 14:00)

Organisation: Maja Kerker, tsv-winterthur.ch

Zielgruppe: Alle | Bereich: Tiere

➋ Stadtbibliothek, Obere Kirchgasse 6, Publikumsbereich OG3

Shiné Meditation – Geistestraining

Organisation: Jasmin Clamor, yoga-academy-winterthur.ch

Zielgruppe: Erwachsene | Bereich: Persönlichkeit

➋ Gruppenraum, Gärtnerstrasse 15, Raum: EG rechts

FR 19:00 – 20:30

Voll-Kraft-Los (auch SA 14:00)

Organisation: Marianne Fritschi,

auszeit-oase.ch / mariannefritschi.ch

Zielgruppe: Alle | Bereich: Gesundheit

➊ Mehrzweckanlage Teuchelweiher, Raum: 0110 OG links

Die Reise zu deinem wahren Potenzial

Organisation: Franziska Matile-Dörig,

wisemed.ch/franziska-matile-doerig

Zielgruppe: Erwachsene | Bereich: Psychologie

➊ Mehrzweckanlage Teuchelweiher, Raum: 0111 OG links

Stehen wie ein Baum – Zhan Zhuang Gong (auch SA 12:00)

Organisation: Dominique Vermot, Dao5.ch

Zielgruppe: Erwachsene | Bereich: Bewegung

➊ Mehrzweckanlage Teuchelweiher, Raum: 0109 OG links

HEALTH – SPIRIT – FIGHT (auch SA 10:00)

Organisation: Sifu Peter Gasser, KUNG FU SCHULE SEWER, shaolin.ch

Zielgruppe: Alle | Bereich: Bewegung

➊ Mehrzweckanlage Teuchelweiher, Raum: 0119 OG rechts

Vertrauen und Autonomie

Organisation: Alexandra Brünsch,

herzensfrauen.de / herzensmaenner.de

Zielgruppe: Erwachsene | Bereich: Persönlichkeit

➋ Gruppenraum, Gärtnerstrasse 15, Raum: EG rechts

UNSERE LERNERLEBNISSE BLEIBEN KOSTENLOS!

Wer uns jedoch (freiwillig) finanziell unterstützen möchte, kann dies gerne via QR-Einzahlungsschein auf lernfest.ch tun oder scannen Sie diesen QR-Code mit dem Einzahlungsschein-Scanner Ihrer Bank. Besten Dank.



SAVE THE DATE!

Jetzt schon den **26./27. September 2025** reservieren und auf lernfest.ch für unseren **Newsletter** anmelden. Falls Sie Anregungen für das **LERNFEST** haben, sind diese willkommen! >> info@lernfest.ch



Ein Ort für Lernfreudige und Wissbegierige

Winterthurer Bibliotheken



Lernen Sie unser vielfältiges Angebot kennen.

winbib
Alles in meiner Bibliothek



Stadt Winterthur

SA 10:00 – 11:30

Energiemanagement im Alltag (auch FR 15:00)

Organisation: Dietlinde Arbenz, Maren Kneisner & Corina Thöny, zhaw.ch/de/gesundheitsdienstleistung/thetrix-therapie-trainings-und-beratungszentrum/ergotherapie

Zielgruppe: Erwachsene | Bereich: Gesundheit

➊ Mehrzweckanlage Teuchelweiher, Raum: 0110 OG links

Hypnose hilft (auch FR 15:00)

Organisation: Tanya Loringett, shift-your-focus.ch

Zielgruppe: Alle | Bereich: Gesundheit

➊ Mehrzweckanlage Teuchelweiher, Raum: 0111 OG links

Raum-Akupunktur – Feng Shui neu verstanden

Organisation: Brandan Marcel Hegi & Saria Johanna Kimmerle, brandan.ch / sarbra.brandan.ch

Zielgruppe: Alle | Bereich: Gesundheit

➊ Mehrzweckanlage Teuchelweiher, Raum: 0109 OG links

HEALTH – SPIRIT – FIGHT (auch FR 19:00)

Organisation: Sifu Peter Gasser, KUNG FU SCHULE SEWER, shaolin.ch

Zielgruppe: Alle | Bereich: Bewegung

➊ Mehrzweckanlage Teuchelweiher, Raum: 0119 OG rechts

Hold Me Tight® – Wie Bindung die Liebe stärkt

Organisation: Silvie Baumann Froesch & Mark Froesch-Baumann, ibp-institut.ch

Zielgruppe: Alle | Bereich: Psychologie

➋ Stadtbibliothek, Obere Kirchgasse 6, Raum: Labor OG4

Wie wirkt meine Stimme und warum?

Organisation: Christine Stahl, christinestahl-potentialentfalter.de

Zielgruppe: Alle | Bereich: Persönlichkeit

➋ Stadtbibliothek, Obere Kirchgasse 6, Raum: Tiefrot UG2

Liebe in Beziehung – zwei Alltags-Tools für Paare

Organisation: LuciAnna Braendle, lucianna-braendle.ch

Zielgruppe: Erwachsene | Bereich: Persönlichkeit

➋ Pavillon Wildbach (EG), Wildbachstrasse 34

Lu Jong auf den Stuhl gebracht

Organisation: Jasmin Clamor & Fabienne M. Roux, yoga-academy-winterthur.ch

Zielgruppe: Seniorinnen/Senioren | Bereich: Bewegung

➋ Gruppenraum, Gärtnerstrasse 15, Raum: EG rechts

SA 12:00 – 13:30

Ich denke also bin ich...mir im Weg

Organisation: Andrea Rademacher, andrea-rademacher.com

Zielgruppe: Erwachsene | Bereich: Persönlichkeit

➊ Mehrzweckanlage Teuchelweiher, Raum: 0111 OG links

Reise durch unser Chakrensystem

Organisation: Judith Schaufelberger, schicksalscoach.ch

Zielgruppe: Erwachsene | Bereich: Psychologie

➊ Mehrzweckanlage Teuchelweiher, Raum: 0117 OG rechts

Design your life: Wie möchtest du leben und arbeiten?

max. 8 Personen (auch SA 16:00)

Organisation: Brigitte Müller & Marion Eberhard, em-coaching.ch

Zielgruppe: Erwachsene | Bereich: Persönlichkeit

➊ Mehrzweckanlage Teuchelweiher, Raum: 0109 OG links

Stehen wie ein Baum – Zhan Zhuang Gong (auch FR 19:00)

Organisation: Dominique Vermot, Dao5.ch

Zielgruppe: Erwachsene | Bereich: Bewegung

➊ Mehrzweckanlage Teuchelweiher, Raum: 0119 OG rechts

Mit Babys kommunizieren, bevor sie sprechen können

Organisation: Zoé Hermes, herzanherz.ch

Zielgruppe: Alle | Bereich: Familie

➋ Stadtbibliothek, Obere Kirchgasse 6, Raum: Labor OG4

ADHS und Ernährung

Organisation: Franziska Matile-Dörig,

wisemed.ch/franziska-matile-doerig

Zielgruppe: Erwachsene | Bereich: Ernährung

➋ Stadtbibliothek, Obere Kirchgasse 6, Raum: Tiefrot UG2

Erotisch-sexuelle Kompetenz

Organisation: LuciAnna Braendle, lucianna-braendle.ch

Zielgruppe: Erwachsene | Bereich: Sexualität

➋ Pavillon Wildbach (EG), Wildbachstrasse 34

Wut, Scham und Angst

Organisation: Alexandra Brünsch,

herzensfrauen.de / herzensmaenner.de

Zielgruppe: Erwachsene | Bereich: Persönlichkeit

➋ Gruppenraum, Gärtnerstrasse 15, Raum: EG rechts

Immer die Region zuerst.



Toggenburger + Co AG
Schlossackerstrasse 20
8404 Winterthur
toggenburger.ch/hebeuehnen

Toggenburger

Lerne auf neuen Höhen!

Unsere Hebebühnen sind perfekt geeignet, um in die Höhe zu steigen und anspruchsvolle Aufgaben zu bewältigen. Und wie man sie bedient, zeigen wir Ihnen gerne an einer Schulung bei uns. 😊

Neue Blickwinkel auf deine Stadt.

Die über 20 Stadtführungen
in Winterthur.

Jetzt buchen →
winterthur.com/citytour

Winterthur
switzerland

SA 14:00 – 15:30

Gefühle und Emotionen – Kraft- und Heilquelle (auch FR 17:00)

Organisation: Georg Pollitt, gefuehlsarbeit.ch

Zielgruppe: Erwachsene | Bereich: Persönlichkeit

➊ Mehrzweckanlage Teuchelweiher, Raum: 0110 OG links

Voll-Kraft-Los (auch FR 19:00)

Organisation: Marianne Fritschi,

auszeit-oase.ch / mariannefritschi.ch

Zielgruppe: Alle | Bereich: Gesundheit

➊ Mehrzweckanlage Teuchelweiher, Raum: 0111 OG links

Inspirationen aus dem Kristallreich

Organisation: Eva Völkle, evavoelkle.ch

Zielgruppe: Erwachsene | Bereich: Persönlichkeit

➊ Mehrzweckanlage Teuchelweiher, Raum: 0117 OG rechts

Erkenne dich selbst! Die ganzheitlich-psychologische Handanalyse

Organisation: Monika Hauser, hand-analysis.ch

Zielgruppe: Alle | Bereich: Psychologie

➊ Mehrzweckanlage Teuchelweiher, Raum: 0109 OG links

«Hilfe»! Ärger im Katzenhaushalt (auch FR 17:00)

Organisation: Maja Kerker, tsv-winterthur.ch

Zielgruppe: Alle | Bereich: Tiere

➋ Stadtbibliothek, Obere Kirchgasse 6, Raum: Labor OG4

Paare-Beziehungen – das Anderssein im Andern

Organisation: Philipp Steinmann, philippsteinmann.ch

Zielgruppe: Erwachsene | Bereich: Psychologie

➋ Pavillon Wildbach (EG), Wildbachstrasse 34

Resilienz kann jede/r

Organisation: Christine Stahl, christinestahl-potentialfalter.de

Zielgruppe: Erwachsene | Bereich: Persönlichkeit

➋ Gruppenraum, Gärtnerstrasse 15, Raum: EG rechts

SA 16:00 – 17:30

Geistiges Heilen im Alltag – Erkenne dich und andere

Organisation: Brandan Marcel Hegi & Saria Johanna Kimmerle

brandan.ch / sarbra.brandan.ch

Zielgruppe: Erwachsene | Bereich: Persönlichkeit

➊ Mehrzweckanlage Teuchelweiher, Raum: 0110 OG links

Design your life: Wie möchtest du leben und arbeiten?

max. 8 Personen (auch SA 12:00)

Organisation: Brigitte Müller & Marion Eberhard, em-coaching.ch

Zielgruppe: Erwachsene | Bereich: Persönlichkeit

➊ Mehrzweckanlage Teuchelweiher, Raum: 0111 OG links

Mit Arthrose leben lernen (auch FR 17:00)

Organisation: Tamara Rechenmacher, physio-rechenmacher.ch

Zielgruppe: Erwachsene | Bereich: Gesundheit

➊ Mehrzweckanlage Teuchelweiher, Raum: 0117 OG rechts

Die faszinierende Welt des Shiatsu (auch FR 17:00)

Organisation: Christine Traversa, shiatsu-traversa.ch

Zielgruppe: Alle | Bereich: Gesundheit

➊ Mehrzweckanlage Teuchelweiher, Raum: 0109 OG links

Line Dance (auch FR 17:00)

Organisation: Mel Schwendemann, jolly-jumper.ch

Zielgruppe: Alle | Bereich: Bewegung

➊ Mehrzweckanlage Teuchelweiher, Raum: 0119 OG rechts

Ich will, doch es geht nicht

Organisation: Philipp Steinmann, philippsteinmann.ch

Zielgruppe: Erwachsene | Bereich: Psychologie

➋ Pavillon Wildbach (EG), Wildbachstrasse 34

Yoga-Nidra – Tiefenentspannung für Körper und Geist

Organisation: Barbara Rothlin, winti-yoga.ch

Zielgruppe: Erwachsene | Bereich: Entspannung

➋ Gruppenraum, Gärtnerstrasse 15, Raum: EG rechts

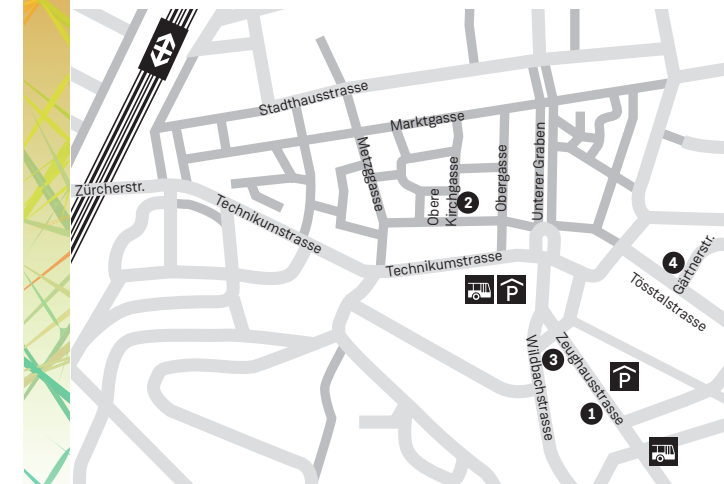
PROGRAMMÜBERSICHT

Die **detaillierte Workshopbeschreibung** und weitere Infos zu den **Anbietern** gibt es auf unserer Webseite. lernfest.ch/programm und lernfest.ch/anbieter



VERANSTALTUNGSORTE

- ➊ Mehrzweckanlage Teuchelweiher, Zeughausstrasse 65
- ➋ Stadtbibliothek Winterthur, Obere Kirchgasse 6
- ➋ Pavillon Wildbach (EG), Wildbachstrasse 34
- ➋ Gruppenraum Gärtnerstrasse 15 (EG rechts)



ÖV: Bus Nr. 2 + 3 bis Technikum und Bus Nr. 4 bis Zeughaus
AUTO: Parkhaus Technikum oder Parkhaus Teuchelweiher

SAVE THE DATE!

Jetzt schon den **26./27. September 2025** reservieren und auf lernfest.ch für unseren **Newsletter** anmelden.

Wer über das **LERNFEST** informiert werden möchte, kann sich für den **Newsletter** anmelden.



Mehr Infos: lernfest.ch