

Kurs 1001 Stress bewältigen mit Achtsamkeit

MBSR-Kurs nach Jon Kabat-Zinn "Gesund durch Meditation"

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist eines der erfolgreichsten Trainingsprogramme zur Stressbewältigung. Es wurde von Prof. Dr. Kabat-Zinn und seinem Team an der Universitätsklinik von Massachusetts entwickelt und wird mittlerweile weltweit gelehrt. Die heilsame Wirkung der MBSR-Methode konnte in zahlreichen wissenschaftlichen Studien bewiesen werden. Im Zentrum des Kurses steht die Entdeckung und Schulung der Achtsamkeit. Mit Hilfe von einfachen Achtsamkeitsübungen lernen Sie, mit der gegenwärtigen Erfahrung in Kontakt zu sein und sich nicht in Gedanken, Ängsten und Sorgen zu verlieren. Unser Leben besteht aus einer Fülle von wertvollen Augenblicken und wenn wir in diesen Augenblicken nicht völlig gegenwärtig sind, übersehen wir schnell den Reichtum und die Tiefe unserer Erfahrungen und Möglichkeiten.

Im Kurs lernen Sie einfache und wirksame Übungen zur Schulung der Achtsamkeit.

- Übungen zur Körperwahrnehmung (Body Scan)
- Sanfte Yogaübungen
- Meditation in Ruhe und Bewegung

Zum Kurs gehören ein individuelles Vor- und Nachgespräch. Sie erhalten schriftliche Unterlagen und CDs für die regelmässige Praxis zu Hause (ca. 40 Minuten).

Kursziel	Das Ziel des Kurses ist es, im täglichen Leben bewusster und gelassener mit Stresssituationen, Ängsten, Sorgen und Konflikten umzugehen und mehr Lebensfreude zu empfinden.
Zielgruppe	Der Kurs eignet sich für Menschen, die sich beruflich oder privat unter Stress fühlen, die unter Schlaflosigkeit, Ängsten und Erschöpfung leiden und die aktiv etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten.
Leitung	Ursula Opilik-Credé, dipl. Psychologin FH und Yoga-Lehrerin
Dauer	Samstag, 23. Februar bis 27. April 2019, 09.00 bis 11.30 Uhr 8-mal, 23.2./2.3./9.3./16.3./30.3./6.4./13.4./27.4.2019 Sonntag, 7.4.2019, 9.00 bis 16.00 Uhr
Anzahl TN	max. 8
Kosten	Fr. 690.- (inkl. CDs, Unterlagen, Vor- und Nachgespräch) Krankenkassen anerkannt mit Zusatzversicherung bis CHF 200.-.
Mitbringen	bequeme Kleidung, warme Socken
Hinweise	Weitere Informationen: www.mbsr-opilik.ch
Ort	Haus Shiro, Grundstrasse 122, Schwyz
Anmeldeschluss	8. Februar 2019

Kurs 1002 Qigong über den Mittag

Eine kurze Auszeit während der Mittagspause? Mit Qigong ist das möglich. Qi= Lebensenergie - Gong=Übung. Die Atem- und Bewegungslehre stammt aus China und blickt auf eine lange Tradition zurück. Qigong dient der Gesundheitserhaltung und stärkt die körperlichen und geistigen Kräfte. Die sanften, fließenden Übungen basieren auf dem dynamischen Wechselspiel von An- und Entspannung und vereinen Atmung mit den Bewegungen des Körpers. Sie wirken ausgleichend, stabilisierend und stärkend und fördern die Gesundheit und Achtsamkeit.

Kursziel	Gönnen Sie sich eine Auszeit über den Mittag und tauchen Sie ins Qigong ein.
Zielgruppe	Qigong ist leicht erlernbar und eignet sich für Menschen jeden Alters.
Leitung	Carmen Reichmuth-Camenzind, Shaolin Qigong-Lehrerin
Dauer	Montag, 11. März bis 17. Juni 2019, 12.15 bis 13.15 Uhr 11-mal, 11.3./18.3./25.3./1.4./8.4./15.4./13.5./20.5./27.5./3.6./17.6.2019

Anzahl TN max. 16
Kosten Fr. 220.--
Mitbringen bequeme Kleider, Socken oder Turnschuhe, evtl. Frotteetuch
Ort i de fabrik, Laubstrasse 4, Schwyz, Mehrzweckraum Tschalun
Anmeldeschluss 22. Februar 2019

Kurs 1003 Qigong über den Mittag

Eine kurze Auszeit während der Mittagspause? Mit Qigong ist das möglich. Qi= Lebensenergie - Gong=Übung. Die Atem- und Bewegungslehre stammt aus China und blickt auf eine lange Tradition zurück. Qigong dient der Gesundheitserhaltung und stärkt die körperlichen und geistigen Kräfte. Die sanften, fließenden Übungen basieren auf dem dynamischen Wechselspiel von An- und Entspannung und vereinen Atmung mit den Bewegungen des Körpers. Sie wirken ausgleichend, stabilisierend und stärkend und fördern die Gesundheit und Achtsamkeit.

Kursziel Gönnen Sie sich eine Auszeit über den Mittag und tauchen Sie ins Qigong ein.
Zielgruppe Qigong ist leicht erlernbar und eignet sich für Menschen jeden Alters.
Leitung Carmen Reichmuth-Camenzind, Shaolin Qigong-Lehrerin
Dauer Montag, 2. September bis 25. November 2019, 12.15 bis 13.15 Uhr
10-mal, 2.9./9.9./16.9./23.9./14.10./21.10./28.10./4.11./18.11./25.11.2019

Anzahl TN max. 16
Kosten Fr. 200.--
Mitbringen bequeme Kleider, Socken oder Turnschuhe, evtl. Frotteetuch
Ort i de fabrik, Laubstrasse 4, Schwyz, Mehrzweckraum Tschalun
Anmeldeschluss 19. August 2019

Kurs 1004 Mit Qigong entspannt ins Wochenende

Qi= Lebensenergie - Gong=Übung. Die Atem- und Bewegungslehre stammt aus China und blickt auf eine lange Tradition zurück. Qigong dient der Gesundheitserhaltung und stärkt die körperlichen und geistigen Kräfte. Die sanften, fließenden Übungen basieren auf dem dynamischen Wechselspiel von An- und Entspannung und vereinen Atmung mit den Bewegungen des Körpers. Sie wirken ausgleichend, stabilisierend und stärkend. Qigong ist leicht erlernbar und eignet sich für Menschen jeden Alters.

Leitung Heidi Kleiner, Qi-Gong-Lehrerin
Dauer Freitag, 29. März bis 28. Juni 2019, 18.00 bis 19.00 Uhr
11-mal, 29.3./5.4./12.4./26.4./17.5./24.5./31.5./7.6./14.6./21.6./28.6.2019

Anzahl TN max. 12
Kosten Fr. 220.--
Mitbringen warme Socken, bequeme Kleider, evtl. Trainer
Hinweise Parkplätze sind beschränkt, bitte Fahrgemeinschaften bilden. Weitere PP bei der Sportanlage Wintersried.
KK Heidi Kleiner: ZSR: Nr. I 43 81 61
Ort Physio Sportiv Pollyn, Dammstrasse 12a, Ibach
Anmeldeschluss 15. März 2019

Kurs 1005 Mit Qigong entspannt ins Wochenende

Qi= Lebensenergie - Gong=Übung. Die Atem- und Bewegungslehre stammt aus China und blickt auf eine lange Tradition zurück. Qigong dient der Gesundheitserhaltung und stärkt die körperlichen und geistigen Kräfte. Die sanften, fließenden Übungen basieren auf dem dynamischen Wechselspiel von An- und Entspannung und vereinen Atmung mit den Bewegungen des Körpers. Sie wirken ausgleichend, stabilisierend und stärkend. Qigong ist leicht erlernbar und eignet sich für Menschen jeden Alters.

Leitung Heidi Kleiner, Qi-Gong-Lehrerin

Dauer	Freitag, 23. August bis 22. November 2019, 18.00 bis 19.00 Uhr 10-mal, 23.8./30.8. (Schnupperwoche, für alle kostenlos)/6.9./13.9./20.9./27.9./18.10./25.10./8.11./15.11./22.11.2019
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 200.--
Mitbringen	warme Socken, bequeme Kleider, evtl. Trainer
Hinweise	Parkplätze sind beschränkt, bitte Fahrgemeinschaften bilden. Weitere PP bei der Sportanlage Wintersried. KK Heidi Kleiner: ZSR: Nr. I 43 81 61
Ort	Physio Sportiv Pollyn, Dammstrasse 12a, Ibach
Anmeldeschluss	5. Juli 2019

Kurs 1006 Darmbakterien machen glücklich

Der Einfluss der Darmbakterien auf unser Wohlbefinden

Der Mensch lebt in einer Symbiose mit zahlreichen Mikroorganismen, er lebt mit seinem Mikrobiom! Andere sagen, der Mensch ist Mikrobiom! Im Darm leben weit über 1000 verschiedene Kulturen und je vielfältiger die Darmflora zusammengesetzt ist, desto besser für unsere Gesundheit, alle Kulturen sind noch nicht mal bekannt. Bekannt ist aber, dass eine vielfältige Besiedelung für den Darm der Gesundheit und dem Wohlbefinden gut tut. Allergien und viele Autoimmunerkrankungen wie MS, Morbus Crohn, aber auch die Psyche hängen stark von der Besiedelung mit den richtigen Mikroorganismen im Darm ab. Was schädigt mein Mikrobiom, was nährt es und wie kann ich es gesund erhalten oder wieder aufbauen, wenn es im Ungleichgewicht ist? Was sind Probiotika, Präbiotika und wie wirken sie?

Was soll ich essen und welche Produkte können mich dabei unterstützen, wieder eine gesunde Darmflora zu bekommen? An diesem Vortrag werden uns diese Zusammenhänge erklärt und Ihre Fragen zum Thema beantwortet.

Kursziel	Sie erfahren mehr über die Wirkungsweise der verschiedenen Darmbakterien.
Zielgruppe	Gesundheitsbewusste Menschen.
Leitung	Erica Bänziger, dipl. Ernährungsberaterin, dipl. Diätassistentin, Kochbuchautorin, Referentin an der Apamed Fachschule für Ernährung
Dauer	Dienstag, 12. März 2019, 19.00 bis 22.00 Uhr
Anzahl TN	max. 16
Kosten	Fr. 85.-- (Fr. 80.-- Kurskosten, Fr. 5.-- Kursmaterial, Essen, Getränke)
Hinweise	Sie können Ihre Fragen im Vorfeld der Referentin auf erica@biogans.ch mailen, dann kann sie sich besser darauf vorbereiten.
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Sedleren
Anmeldeschluss	22. Februar 2019

Kurs 1007 Yoga

Körperlich und geistig fit - Zeit für mich und mein Wohlbefinden

Yoga ist die lebendige Kunst von mentaler und physischer Kraft, von Beweglichkeit und Ausdauer, Dynamik und Ruhe, Spannung und Entspannung, Atmung und Achtsamkeit - all das umfasst Yoga, eines der ältesten und intelligentesten "Fitness-Systeme" der Welt. Damit ist es heute so aktuell wie zu seiner Entstehung vor mehr als 3000 Jahren in Indien.

Es hilft uns, uns weiter zu entwickeln und uns in der hektischen und komplexen, sich immer wieder verändernden Welt zu integrieren und wohl zu fühlen.

Alles im Leben sind nur mögliche Wege. Yoga ist das gemeinsame Erfahren eines möglichen Weges, niemals eine Belehrung, sondern eine Bereicherung zur Regulierung des ganzen Körpers, seiner Systeme und des Geistes. Humor und Lebensfreude sind dabei wichtige Begleiter.

Die Yoga-Stunden beginnen mit einer Entspannung, den Alltag "draussen" lassen. Anschliessend erleben wir gemeinsam Yoga auf der Grundlage des ursprünglichen Hatha-Yoga sowie weiterer Yoga-Arten. Dabei ist das Wohlbefinden im eigenen Körper und die geistige und physische Gesundheit unser Ziel. Wir schliessen mit

	einer Tiefenentspannung, in welcher wir Geist und Körper als Einheit erleben und die Kraft und Klarheit eines entspannten und erholten Körpers/Geistes festigen und in den Alltag mitnehmen.
Kursziel	Freude an Bewegung, ganzheitliches Wohlfühlen im Körper, entspannt und klar im Geist, dem Leben mit Freude und Humor begegnen.
Zielgruppe	Alle Menschen jeden Alters, selbst mit leichten körperlichen Einschränkungen.
Leitung	Edy Leisibach, dipl. Yoga-/Yoga-Nidra-Kursleiter
Dauer	Mittwoch, 13. März bis 29. Mai 2019, 17.15 bis 18.15 Uhr 10-mal, 13.3./20.3./27.3./3.4./10.4./17.4./24.4./15.5./22.5./29.5.2019
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 190.--
Mitbringen	Handtuch, evtl. warme Socken, lockere Kleidung
Hinweise	Immer mehr Männer und Manager entdecken den Erfolg durch Yoga. Immer mehr ältere Menschen entdecken die geistige und körperliche Beweglichkeit durch Yoga. Im Kurs kann auf die individuelle Körperkonstitution eingegangen werden.
Ort	Heyoga, Strehlgasse 8, Schwyz
Anmeldeschluss	22. Februar 2019

Kurs 1008 Yoga

Körperlich und geistig fit - Zeit für mich und mein Wohlbefinden

Yoga ist die lebendige Kunst von mentaler und physischer Kraft, von Beweglichkeit und Ausdauer, Dynamik und Ruhe, Spannung und Entspannung, Atmung und Achtsamkeit - all das umfasst Yoga, eines der ältesten und intelligentesten "Fitness-Systeme" der Welt. Damit ist es heute so aktuell wie zu seiner Entstehung vor mehr als 3000 Jahren in Indien.

Es hilft uns, uns weiter zu entwickeln und uns in der hektischen und komplexen, sich immer wieder verändernden Welt zu integrieren und wohl zu fühlen.

Alles im Leben sind nur mögliche Wege. Yoga ist das gemeinsame Erfahren eines möglichen Weges, niemals eine Belehrung, sondern eine Bereicherung zur Regulierung des ganzen Körpers, seiner Systeme und des Geistes. Humor und Lebensfreude sind dabei wichtige Begleiter.

Die Yoga-Stunden beginnen mit einer Entspannung, den Alltag "draussen" lassen. Anschliessend erleben wir gemeinsam Yoga auf der Grundlage des ursprünglichen Hatha-Yoga sowie weiterer Yoga-Arten. Dabei ist das Wohlbefinden im eigenen Körper und die geistige und physische Gesundheit unser Ziel. Wir schliessen mit einer Tiefenentspannung, in welcher wir Geist und Körper als Einheit erleben und die Kraft und Klarheit eines entspannten und erholten Körpers/Geistes festigen und in den Alltag mitnehmen.

Kursziel	Freude an Bewegung, ganzheitliches Wohlfühlen im Körper, entspannt und klar im Geist, dem Leben mit Freude und Humor begegnen.
Zielgruppe	Alle Menschen jeden Alters, selbst mit leichten körperlichen Einschränkungen.
Leitung	Edy Leisibach, dipl. Yoga-/Yoga-Nidra-Kursleiter
Dauer	Mittwoch, 13. März bis 29. Mai 2019, 18.30 bis 19.30 Uhr 10-mal, 13.3./20.3./27.3./3.4./10.4./17.4./24.4./15.5./22.5./29.5.2019
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 190.--
Mitbringen	Handtuch, evtl. warme Socken, lockere Kleidung
Hinweise	Immer mehr Männer und Manager entdecken den Erfolg durch Yoga. Immer mehr ältere Menschen entdecken die geistige und körperliche Beweglichkeit durch Yoga. Im Kurs kann auf die individuelle Körperkonstitution eingegangen werden.
Ort	Heyoga, Strehlgasse 8, Schwyz
Anmeldeschluss	22. Februar 2019

Kurs 1009 Yoga

Körperlich und geistig fit - Zeit für mich und mein Wohlbefinden

Yoga ist die lebendige Kunst von mentaler und physischer Kraft, von Beweglichkeit und Ausdauer, Dynamik und Ruhe, Spannung und Entspannung, Atmung und

	<p>Achtsamkeit - all das umfasst Yoga, eines der ältesten und intelligentesten "Fitness-Systeme" der Welt. Damit ist es heute so aktuell wie zu seiner Entstehung vor mehr als 3000 Jahren in Indien.</p> <p>Es hilft uns, uns weiter zu entwickeln und uns in der hektischen und komplexen, sich immer wieder verändernden Welt zu integrieren und wohl zu fühlen. Alles im Leben sind nur mögliche Wege. Yoga ist das gemeinsame Erfahren eines möglichen Weges, niemals eine Belehrung, sondern eine Bereicherung zur Regulierung des ganzen Körpers, seiner Systeme und des Geistes. Humor und Lebensfreude sind dabei wichtige Begleiter.</p> <p>Die Yoga-Stunden beginnen mit einer Entspannung, den Alltag "draussen" lassen. Anschliessend erleben wir gemeinsam Yoga auf der Grundlage des ursprünglichen Hatha-Yoga sowie weiterer Yoga-Arten. Dabei ist das Wohlbefinden im eigenen Körper und die geistige und physische Gesundheit unser Ziel. Wir schliessen mit einer Tiefenentspannung, in welcher wir Geist und Körper als Einheit erleben und die Kraft und Klarheit eines entspannten und erholten Körpers/Geistes festigen und in den Alltag mitnehmen.</p>
Kursziel	Freude an Bewegung, ganzheitliches Wohlfühlen im Körper, entspannt und klar im Geist, dem Leben mit Freude und Humor begegnen.
Zielgruppe	Alle Menschen jeden Alters, selbst mit leichten körperlichen Einschränkungen.
Leitung	Edy Leisibach, dipl. Yoga-/Yoga-Nidra-Kursleiter
Dauer	Donnerstag, 28. März bis 13. Juni 2019, 08.45 bis 09.45 Uhr 10-mal, 28.3./4.4./11.4./18.4./25.4./16.5./23.5./30.5./6.6./13.6.2019
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 190.--
Mitbringen	Handtuch, evtl. warme Socken, lockere Kleidung
Hinweise	Immer mehr Männer und Manager entdecken den Erfolg durch Yoga. Immer mehr ältere Menschen entdecken die geistige und körperliche Beweglichkeit durch Yoga. Im Kurs kann auf die individuelle Körperkonstitution eingegangen werden.
Ort	Heyoga, Strehlgasse 8, Schwyz
Anmeldeschluss	14. März 2019

Kurs 1010 Yoga

Körperlich und geistig fit - Zeit für mich und mein Wohlbefinden

	<p>Yoga ist die lebendige Kunst von mentaler und physischer Kraft, von Beweglichkeit und Ausdauer, Dynamik und Ruhe, Spannung und Entspannung, Atmung und Achtsamkeit - all das umfasst Yoga, eines der ältesten und intelligentesten "Fitness-Systeme" der Welt. Damit ist es heute so aktuell wie zu seiner Entstehung vor mehr als 3000 Jahren in Indien.</p> <p>Es hilft uns, uns weiter zu entwickeln und uns in der hektischen und komplexen, sich immer wieder verändernden Welt zu integrieren und wohl zu fühlen. Alles im Leben sind nur mögliche Wege. Yoga ist das gemeinsame Erfahren eines möglichen Weges, niemals eine Belehrung, sondern eine Bereicherung zur Regulierung des ganzen Körpers, seiner Systeme und des Geistes. Humor und Lebensfreude sind dabei wichtige Begleiter.</p> <p>Die Yoga-Stunden beginnen mit einer Entspannung, den Alltag "draussen" lassen. Anschliessend erleben wir gemeinsam Yoga auf der Grundlage des ursprünglichen Hatha-Yoga sowie weiterer Yoga-Arten. Dabei ist das Wohlbefinden im eigenen Körper und die geistige und physische Gesundheit unser Ziel. Wir schliessen mit einer Tiefenentspannung, in welcher wir Geist und Körper als Einheit erleben und die Kraft und Klarheit eines entspannten und erholten Körpers/Geistes festigen und in den Alltag mitnehmen.</p>
Kursziel	Freude an Bewegung, ganzheitliches Wohlfühlen im Körper, entspannt und klar im Geist, dem Leben mit Freude und Humor begegnen.
Zielgruppe	Alle Menschen jeden Alters, selbst mit leichten körperlichen Einschränkungen.
Leitung	Edy Leisibach, dipl. Yoga-/Yoga-Nidra-Kursleiter
Dauer	Donnerstag, 28. März bis 13. Juni 2019, 10.00 bis 11.00 Uhr 10-mal, 28.3./4.4./11.4./18.4./25.4./16.5./23.5./30.5./6.6./13.6.2019
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 190.--

Mitbringen	Handtuch, evtl. warme Socken, lockere Kleidung
Hinweise	Immer mehr Männer und Manager entdecken den Erfolg durch Yoga. Immer mehr ältere Menschen entdecken die geistige und körperliche Beweglichkeit durch Yoga. Im Kurs kann auf die individuelle Körperkonstitution eingegangen werden.
Ort	Heyoga, Strehlgasse 8, Schwyz
Anmeldeschluss	14. März 2019

Kurs 1011 **Yoga**

Körperlich und geistig fit - Zeit für mich und mein Wohlbefinden

Yoga ist die lebendige Kunst von mentaler und physischer Kraft, von Beweglichkeit und Ausdauer, Dynamik und Ruhe, Spannung und Entspannung, Atmung und Achtsamkeit - all das umfasst Yoga, eines der ältesten und intelligentesten "Fitness-Systeme" der Welt. Damit ist es heute so aktuell wie zu seiner Entstehung vor mehr als 3000 Jahren in Indien.

Es hilft uns, uns weiter zu entwickeln und uns in der hektischen und komplexen, sich immer wieder verändernden Welt zu integrieren und wohl zu fühlen.

Die mit Musik unterlegten Yoga-Stunden beginnen jeweils mit Entspannungsübungen, welche Körper und Geist zur Ruhe einladen und so auf die bevorstehende Stunde vorbereiten. In der Ruhe angekommen, geht es über zum Yoga-Flow, bestehend aus stets variierenden Asana-Abfolgen. Die Abfolgen der Asanas werden jeweils auf die Gruppe angepasst und auf gesetzte Schwerpunkte abgestimmt. Die Stunden enden klassisch in Shavasana / Tiefenentspannung, welche gelegentlich mit einer entspannenden Nacken-Kopfmassage kombiniert wird.

Kursziel Spass an Bewegung, ganzheitliches Wohlfühlen im Körper, entspannt und klar im Geist, dem Leben mit Freude und Humor begegnen.

Zielgruppe Alle Menschen jeden Alters, selbst mit leichten körperlichen Einschränkungen.

Leitung Livia Meier, Yogalehrerin (200-Hour Liquid Flow Yoga)

Dauer Dienstag, 28. Mai bis 24. September 2019, 18.00 bis 19.00 Uhr
11-mal, 28.5./4.6./11.6./18.6./25.6./2.7./20.8./27.8. (Schnupperkurs, für alle kostenlos)/3.9./10.9./17.9./24.9.2019

Anzahl TN max. 12

Kosten F. 209.--

Mitbringen Bequeme Kleidung, warme Socken, freiwillig: leichte Decke, Frottétuch, Sitzkissen

Hinweise Immer mehr Männer und Manager entdecken den Erfolg durch Yoga. Immer mehr ältere Menschen entdecken die geistige und körperliche Beweglichkeit durch Yoga. Im Kurs kann auf die individuelle Körperkonstitution eingegangen werden. Parkplätze sind beschränkt, bitte Fahrgemeinschaften bilden. Weitere PP bei der Sportanlage Wintersried.

Ort Physio Sportiv Pollyn, Dammstrasse 12a, Ibach

Anmeldeschluss 14. Mai 2019

Kurs 1012 **Yoga**

Körperlich und geistig fit - Zeit für mich und mein Wohlbefinden

Yoga ist die lebendige Kunst von mentaler und physischer Kraft, von Beweglichkeit und Ausdauer, Dynamik und Ruhe, Spannung und Entspannung, Atmung und Achtsamkeit - all das umfasst Yoga, eines der ältesten und intelligentesten "Fitness-Systeme" der Welt. Damit ist es heute so aktuell wie zu seiner Entstehung vor mehr als 3000 Jahren in Indien.

Es hilft uns, uns weiter zu entwickeln und uns in der hektischen und komplexen, sich immer wieder verändernden Welt zu integrieren und wohl zu fühlen.

Die mit Musik unterlegten Yoga-Stunden beginnen jeweils mit Entspannungsübungen, welche Körper und Geist zur Ruhe einladen und so auf die bevorstehende Stunde vorbereiten. In der Ruhe angekommen, geht es über zum Yoga-Flow, bestehend aus stets variierenden Asana-Abfolgen. Die Abfolgen der Asanas werden jeweils auf die Gruppe angepasst und auf gesetzte Schwerpunkte abgestimmt. Die Stunden enden klassisch in Shavasana / Tiefenentspannung,

	welche gelegentlich mit einer entspannenden Nacken-Kopfmassage kombiniert wird.
Kursziel	Spaß an Bewegung, ganzheitliches Wohlfühlen im Körper, entspannt und klar im Geist, dem Leben mit Freude und Humor begegnen.
Zielgruppe	Alle Menschen jeden Alters, selbst mit leichten körperlichen Einschränkungen.
Leitung	Livia Meier, Yogalehrerin (200-Hour Liquid Flow Yoga)
Dauer	Dienstag, 28. Mai bis 24. September 2019, 19.15 bis 20.15 Uhr 11-mal, 28.5./4.6./11.6./18.6./25.6./2.7./20.8./27.8. (Schnupperkurs, für alle kostenlos)/3.9./10.9./17.9./24.9.2019
Anzahl TN	max. 12
Kosten	F. 209.--
Mitbringen	Bequeme Kleidung, warme Socken, freiwillig: leichte Decke, Frottétuch, Sitzkissen
Hinweise	Immer mehr Männer und Manager entdecken den Erfolg durch Yoga. Immer mehr ältere Menschen entdecken die geistige und körperliche Beweglichkeit durch Yoga. Im Kurs kann auf die individuelle Körperkonstitution eingegangen werden. Parkplätze sind beschränkt, bitte Fahrgemeinschaften bilden. Weitere PP bei der Sportanlage Wintersried.
Ort	Physio Sportiv Pollyn, Dammstrasse 12a, Ibach
Anmeldeschluss	14. Mai 2019

Kurs 1013a Yoga

Körperlich und geistig fit - Zeit für mich und mein Wohlbefinden

Yoga ist die lebendige Kunst von mentaler und physischer Kraft, von Beweglichkeit und Ausdauer, Dynamik und Ruhe, Spannung und Entspannung, Atmung und Achtsamkeit - all das umfasst Yoga, eines der ältesten und intelligentesten "Fitness-Systeme" der Welt. Damit ist es heute so aktuell wie zu seiner Entstehung vor mehr als 3000 Jahren in Indien.

Es hilft uns, uns weiter zu entwickeln und uns in der hektischen und komplexen, sich immer wieder verändernden Welt zu integrieren und wohl zu fühlen.

Alles im Leben sind nur mögliche Wege. Yoga ist das gemeinsame Erfahren eines möglichen Weges, niemals eine Belehrung, sondern eine Bereicherung zur Regulierung des ganzen Körpers, seiner Systeme und des Geistes. Humor und Lebensfreude sind dabei wichtige Begleiter.

Die Yoga-Stunden beginnen mit einer Entspannung, den Alltag "draussen" lassen. Anschliessend erleben wir gemeinsam Yoga auf der Grundlage des ursprünglichen Hatha-Yoga sowie weiterer Yoga-Arten. Dabei ist das Wohlbefinden im eigenen Körper und die geistige und physische Gesundheit unser Ziel. Wir schliessen mit einer Tiefenentspannung, in welcher wir Geist und Körper als Einheit erleben und die Kraft und Klarheit eines entspannten und erholten Körpers/Geistes festigen und in den Alltag mitnehmen.

Kursziel	Freude an Bewegung, ganzheitliches Wohlfühlen im Körper, entspannt und klar im Geist, dem Leben mit Freude und Humor begegnen.
Zielgruppe	Alle Menschen jeden Alters, selbst mit leichten körperlichen Einschränkungen.
Leitung	Edy Leisibach, dipl. Yoga-/Yoga-Nidra-Kursleiter
Dauer	Mittwoch, 5. Juni bis 25. September 2019, 17.15 bis 18.15 Uhr 10-mal, 5.6./12.6./19.6./26.6./3.7./21.8./28.8. (Schnupperwoche, für alle kostenlos)/4.9./11.9./18.9./25.9.2019
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 190.--
Mitbringen	Handtuch, evtl. warme Socken, lockere Kleidung
Hinweise	Immer mehr Männer und Manager entdecken den Erfolg durch Yoga. Immer mehr ältere Menschen entdecken die geistige und körperliche Beweglichkeit durch Yoga. Im Kurs kann auf die individuelle Körperkonstitution eingegangen werden.
Ort	Heyoga, Strehlgasse 8, Schwyz
Anmeldeschluss	22. Mai 2019

Kurs 1014a Yoga

Körperlich und geistig fit - Zeit für mich und mein Wohlbefinden

Yoga ist die lebendige Kunst von mentaler und physischer Kraft, von Beweglichkeit und Ausdauer, Dynamik und Ruhe, Spannung und Entspannung, Atmung und Achtsamkeit - all das umfasst Yoga, eines der ältesten und intelligentesten "Fitness-Systeme" der Welt. Damit ist es heute so aktuell wie zu seiner Entstehung vor mehr als 3000 Jahren in Indien.

Es hilft uns, uns weiter zu entwickeln und uns in der hektischen und komplexen, sich immer wieder verändernden Welt zu integrieren und wohl zu fühlen.

Alles im Leben sind nur mögliche Wege. Yoga ist das gemeinsame Erfahren eines möglichen Weges, niemals eine Belehrung, sondern eine Bereicherung zur Regulierung des ganzen Körpers, seiner Systeme und des Geistes. Humor und Lebensfreude sind dabei wichtige Begleiter.

Die Yoga-Stunden beginnen mit einer Entspannung, den Alltag "draussen" lassen. Anschliessend erleben wir gemeinsam Yoga auf der Grundlage des ursprünglichen Hatha-Yoga sowie weiterer Yoga-Arten. Dabei ist das Wohlbefinden im eigenen Körper und die geistige und physische Gesundheit unser Ziel. Wir schliessen mit einer Tiefenentspannung, in welcher wir Geist und Körper als Einheit erleben und die Kraft und Klarheit eines entspannten und erholten Körpers/Geistes festigen und in den Alltag mitnehmen.

Kursziel	Freude an Bewegung, ganzheitliches Wohlfühlen im Körper, entspannt und klar im Geist, dem Leben mit Freude und Humor begegnen.
Zielgruppe	Alle Menschen jeden Alters, selbst mit leichten körperlichen Einschränkungen.
Leitung	Edy Leisibach, dipl. Yoga-/Yoga-Nidra-Kursleiter
Dauer	Mittwoch, 5. Juni bis 25. September 2019, 18.30 bis 19.30 Uhr 10-mal, 5.6./12.6./19.6./26.6./3.7./21.8./28.8. (Schnupperwoche, für alle kostenlos)/4.9./11.9./18.9./25.9.2019
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 190.--
Mitbringen	Handtuch, evtl. warme Socken, lockere Kleidung
Hinweise	Immer mehr Männer und Manager entdecken den Erfolg durch Yoga. Immer mehr ältere Menschen entdecken die geistige und körperliche Beweglichkeit durch Yoga. Im Kurs kann auf die individuelle Körperkonstitution eingegangen werden.
Ort	Heyoga, Strehlgasse 8, Schwyz
Anmeldeschluss	22. Mai 2019

Kurs 1015 Yoga

Körperlich und geistig fit - Zeit für mich und mein Wohlbefinden

Yoga ist die lebendige Kunst von mentaler und physischer Kraft, von Beweglichkeit und Ausdauer, Dynamik und Ruhe, Spannung und Entspannung, Atmung und Achtsamkeit - all das umfasst Yoga, eines der ältesten und intelligentesten "Fitness-Systeme" der Welt. Damit ist es heute so aktuell wie zu seiner Entstehung vor mehr als 3000 Jahren in Indien.

Es hilft uns, uns weiter zu entwickeln und uns in der hektischen und komplexen, sich immer wieder verändernden Welt zu integrieren und wohl zu fühlen.

Alles im Leben sind nur mögliche Wege. Yoga ist das gemeinsame Erfahren eines möglichen Weges, niemals eine Belehrung, sondern eine Bereicherung zur Regulierung des ganzen Körpers, seiner Systeme und des Geistes. Humor und Lebensfreude sind dabei wichtige Begleiter.

Die Yoga-Stunden beginnen mit einer Entspannung, den Alltag "draussen" lassen. Anschliessend erleben wir gemeinsam Yoga auf der Grundlage des ursprünglichen Hatha-Yoga sowie weiterer Yoga-Arten. Dabei ist das Wohlbefinden im eigenen Körper und die geistige und physische Gesundheit unser Ziel. Wir schliessen mit einer Tiefenentspannung, in welcher wir Geist und Körper als Einheit erleben und die Kraft und Klarheit eines entspannten und erholten Körpers/Geistes festigen und in den Alltag mitnehmen.

Kursziel	Freude an Bewegung, ganzheitliches Wohlfühlen im Körper, entspannt und klar im Geist, dem Leben mit Freude und Humor begegnen.
Zielgruppe	Alle Menschen jeden Alters, selbst mit leichten körperlichen Einschränkungen.
Leitung	Edy Leisibach, dipl. Yoga-/Yoga-Nidra-Kursleiter

Dauer	Donnerstag, 27. Juni bis 31. Oktober 2019, 08.45 bis 09.45 Uhr 10-mal, 27.6./4.7./22.8./29.8. (Schnupperkurs, für alle kostenlos)/5.9./12.9./19.9./26.9./17.10./24.10./31.10.2019
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 190.--
Mitbringen	Handtuch, evtl. warme Socken, lockere Kleidung
Hinweise	Immer mehr Männer und Manager entdecken den Erfolg durch Yoga. Immer mehr ältere Menschen entdecken die geistige und körperliche Beweglichkeit durch Yoga. Im Kurs kann auf die individuelle Körperkonstitution eingegangen werden.
Ort	Heyoga, Strehlgasse 8, Schwyz
Anmeldeschluss	13. Juni 2019

Kurs 1016 Yoga

Körperlich und geistig fit - Zeit für mich und mein Wohlbefinden

Yoga ist die lebendige Kunst von mentaler und physischer Kraft, von Beweglichkeit und Ausdauer, Dynamik und Ruhe, Spannung und Entspannung, Atmung und Achtsamkeit - all das umfasst Yoga, eines der ältesten und intelligentesten "Fitness-Systeme" der Welt. Damit ist es heute so aktuell wie zu seiner Entstehung vor mehr als 3000 Jahren in Indien.

Es hilft uns, uns weiter zu entwickeln und uns in der hektischen und komplexen, sich immer wieder verändernden Welt zu integrieren und wohl zu fühlen.

Alles im Leben sind nur mögliche Wege. Yoga ist das gemeinsame Erfahren eines möglichen Weges, niemals eine Belehrung, sondern eine Bereicherung zur Regulierung des ganzen Körpers, seiner Systeme und des Geistes. Humor und Lebensfreude sind dabei wichtige Begleiter.

Die Yoga-Stunden beginnen mit einer Entspannung, den Alltag "draussen" lassen. Anschliessend erleben wir gemeinsam Yoga auf der Grundlage des ursprünglichen Hatha-Yoga sowie weiterer Yoga-Arten. Dabei ist das Wohlbefinden im eigenen Körper und die geistige und physische Gesundheit unser Ziel. Wir schliessen mit einer Tiefenentspannung, in welcher wir Geist und Körper als Einheit erleben und die Kraft und Klarheit eines entspannten und erholten Körpers/Geistes festigen und in den Alltag mitnehmen.

Kursziel	Freude an Bewegung, ganzheitliches Wohlfühlen im Körper, entspannt und klar im Geist, dem Leben mit Freude und Humor begegnen.
Zielgruppe	Alle Menschen jeden Alters, selbst mit leichten körperlichen Einschränkungen.
Leitung	Edy Leisibach, dipl. Yoga-/Yoga-Nidra-Kursleiter
Dauer	Donnerstag, 27. Juni bis 31. Oktober 2019, 10.00 bis 11.00 Uhr 10-mal, 27.6./4.7./22.8./29.8. (Schnupperkurs, für alle kostenlos)/5.9./12.9./19.9./26.9./17.10./24.10./31.10.2019
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 190.--
Mitbringen	Handtuch, evtl. warme Socken, lockere Kleidung
Hinweise	Immer mehr Männer und Manager entdecken den Erfolg durch Yoga. Immer mehr ältere Menschen entdecken die geistige und körperliche Beweglichkeit durch Yoga. Im Kurs kann auf die individuelle Körperkonstitution eingegangen werden.
Ort	Heyoga, Strehlgasse 8, Schwyz
Anmeldeschluss	13. Juni 2019

Kurs 1017 Yoga Intensivkurs

Die gute Ausrichtung des Körpers schafft die Basis für gesundes Bewegen. Dieser Yoga-Intensivkurs stellt die optimale Ergänzung zur regelmässigen Yogapraxis dar. Denn oftmals sind die wöchentlichen Yogaklassen zu kurz, um ausführlich und personenbezogen auf die einzelnen Yogapositionen einzugehen. Um Yoga jedoch schonend auszuüben, ist gerade die individuell optimale Körperausrichtung in den unterschiedlichen Yogapositionen von grosser Bedeutung.

In diesem Intensivkurs lernen die Kursteilnehmenden, worauf in den unterschiedlichen Yogapositionen zu achten ist und was besser vermieden werden

	sollte. Der Kurs ist interaktiv ausgestaltet, es wird u.a. in Kleingruppen gearbeitet und persönlich auf jeden Kursteilnehmer eingegangen, zumal die optimale Körperausrichtung für jede Person etwas anders ist. Der Intensivkurs eignet sich sowohl für Yoga-Anfänger als auch für fortgeschrittene Yogis, die Ihre Yogapraxis durch die individuell optimale Körperausrichtung festigen und intensivieren möchten
Zielgruppe	Alle Personen jeden Alters, mit oder ohne Yogaerfahrung
Leitung	Livia Meier, Yogalehrerin (200-Hour Liquid Flow Yoga)
Dauer	Samstag, 30. März 2019, 09.00 bis 12.00 Uhr
Anzahl TN	max. 8
Kosten	Fr. 95.--
Mitbringen	Trinkflasche, bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, evtl. Yogamatte sowie Notizheft
Ort	Heyoga, Strehlgasse 8, Schwyz
Anmeldeschluss	15. März 2019

Kurs 1018 Yin Yoga

Eine Synthese aus Yoga, Meditation und Meridianlehre

Yin Yoga ist ein ruhiger, meditativer Yogastil mit Tiefenwirkung und Regenerationspotential. Das entspannte Verweilen in den Asanas (Yogastellungen) wirkt heilsam auf Gelenke und Faszien: die Bindegewebe und die kompakten Strukturen um die Gelenke werden geöffnet und gedehnt. Ablagerungen und Blockaden können gelöst werden. Yin Yoga wirkt harmonisierend auf den Energiefluss des Meridiansystems. Ein Zustand von körperlicher und mentaler Entspannung, von Weite und Leichtigkeit kann erzeugt werden. Yin Yoga wirkt erfrischend, ausgleichend und beruhigend auf Körper, Geist und Seele. Übungsweise: Praktizieren von passiven und dynamischen Yoga-Abfolgen, Atemübungen, Achtsamkeitsmeditation, Wahrnehmungsübungen und Stillephasen.

Kursziel	Yin Yoga kennenlernen und deren Wirkungen erfahren. Yin Yoga Übungsabfolgen lernen, um diese zu Hause praktizieren zu können.
Zielgruppe	Frauen und Männer, die Entspannung und Ruhe für Körper, Geist und Seele suchen.
Leitung	Lucia Schuler, dipl. Yogalehrerin YS/EYU, dipl. Psychomotorik Therapeutin EDK
Dauer	Freitag, 15. März 2019 bis 14. Februar 2020, 18.00 bis 20.00 Uhr 10-mal, 15.3./12.4./17.5./14.6./30.8./27.9./25.10./22.11.2019/17.1./14.2.2020
Kosten	Fr. 360.--
Mitbringen	bequeme Trainingsbekleidung, warmer Pulli, warme Socken, feine Wolldecke, wenn vorhanden: Meditationskissen
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz
Anmeldeschluss	1. März 2019

Kurs 1019 Atmen, what else?

Atmen ist mehr als Luft holen

Unser Leben beginnt mit dem ersten Einatmen und es endet mit dem letzten Ausatmen. Dazwischen ist das Atmen für die meisten von uns - zum Glück - einfach selbstverständlich und funktioniert automatisch und mehrheitlich unbewusst. Der Atem ist aber auch ein Tor zum Augenblick, zum JETZT, in dem wir leben. Lassen wir uns von ihm führen, gelingt es uns vielleicht, aus der "Gefangenschaft des Verstandes" hervorzutreten und die Gegenwart unverstellt zu erfahren.

Der Atem ist auch ein wunderbares Heilmittel und kann für viele unserer Gebrechen zur Kur werden. Dorothea Reichmuth zeigt Ihnen in diesem Workshop die wunderbare Qualität des Atmens, die Sie im Alltag zu Ihrer Unterstützung nutzen können. Sie erleben, wie die Atmung sich mit gezielten Übungen zu Ihrem Wohl verändern kann.

Kursziel	Info- und Schnupperabend rund um das Atmen.
----------	---

Zielgruppe	Erwachsene, die mehr über die Wirkung des Atmens erfahren wollen.
Leitung	Dorothea Reichmuth, eidg. dipl. Komplementär-Therapeutin, dipl. Atemtherapeutin sbam
Dauer	Donnerstag, 14. März 2019, 19.30 bis 21.00 Uhr
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 50.--
Mitbringen	warme Socken
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Sedleren
Anmeldeschluss	22. Februar 2019

Kurs 1020 Jin Shin Jyutsu® - Die Kunst, mir selber zu helfen

Teil 1 - Die Grundlagen - Einführungsbuch 1 von Mary Burmeister

Kursziel	Jin Shin Jyutsu ist eine uralte japanische Heilkunst. Dank ihrer Einfachheit eignet sie sich hervorragend zur Anwendung bei sich selber und zwar überall und jederzeit: im Bus, beim Warten, an Sitzungen etc. Jin Shin Jyutsu ist spielend erlernbar, denn dieses Wissen ist dem Menschen angeboren und wartet nur auf seine Wiederentdeckung. Durch einfaches Auflegen der Hände auf bestimmte Zonen des Körpers aktivieren wir die Selbstheilungskräfte, lösen Blockaden auf und lassen die Energie wieder fliessen. Jin Shin Jyutsu steigert unsere Lebensqualität, fördert Gesundheit und Wohlbefinden, stärkt die eigenen Selbstheilungskräfte und hilft, Altes loszulassen und Neues anzunehmen. Der Kurs vermittelt die Grundlagen der Selbsthilfe zur Entspannung und Harmonisierung des Körpers, der Emotionen und der Gedanken. Sie lernen Möglichkeiten kennen, alltägliche Spannungen mit Hilfe der Finger zu lösen und sich bei negativen Emotionen ins innere Gleichgewicht zu bringen. Ausserdem lernen Sie einfache, aber kraftvolle Jin Shin Jyutsu-Selbsthilfesequenzen für die tägliche Wartung. Diese helfen, Spannungen und Blockaden zu lösen, die unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden beeinträchtigen.
Zielgruppe	JSJ eignet sich für Männer und Frauen jeglichen Alters.
Leitung	Carla Pfyl, Jin Shin Jyutsu Praktikerin und Selbsthilfelehrerin
Dauer	Samstag, 30. März 2019, 09.00 bis 16.30 Uhr, mit Mittagspause
Anzahl TN	max. 8
Kosten	Fr. 160.--
Materialkosten	Fr. 20.-- für das Selbsthilfekurs Buch 1 von Mary Burmeister (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Bequeme Kleidung, weiche Unterlage oder Matte, Decke, ein bis zwei kleine Kissen, Schreibzeug
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Sedleren
Anmeldeschluss	11. März 2019

Kurs 1021 Pilates

Balance zwischen Körper und Geist

Kursziel	Die Pilates Gymnastik ist von J. H. Pilates in den USA während 50 Jahren entwickelt und perfektioniert worden. Pilates Mat Work ist ein körperlich-mentales Training, das darauf ausgerichtet ist, den Körper in seiner Ganzheit zu entwickeln. Dabei wird Ihre Konzentration, Koordination und Kondition gesteigert. Mat Work Klassen (Mattentraining) in Kleingruppen geben der Kursleiterin die Möglichkeit, individuell auf die Teilnehmenden einzugehen. Erhöhung der Flexibilität und der Kraftausdauer sowie Förderung der Beweglichkeit und des Körperbewusstseins.
Zielgruppe	Pilates ist für alle geeignet, ausser für Schwangere.
Leitung	Peggy Berndt, Pilates-Trainerin, dipl. Gymnastik und Rückenschullehrerin
Dauer	Donnerstag, 28. März bis 4. Juli 2019, 18.30 bis 19.30 Uhr 11-mal, 28.3./4.4./11.4./18.4./25.4./16.5./23.5./6.6./13.6./27.6./4.7.2019
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 209.--
Mitbringen	Handtuch

Hinweise Parkplätze sind beschränkt, bitte Fahrgemeinschaften bilden. Weitere PP bei der Sportanlage Wintersried.
Ort Physio Sportiv Polly, Dammstrasse 12a, Ibach
Anmeldeschluss 14. März 2019

Kurs 1022 Pilates

Balance zwischen Körper und Geist

Die Pilates Gymnastik ist von J. H. Pilates in den USA während 50 Jahren entwickelt und perfektioniert worden. Pilates Mat Work ist ein körperlich-mentales Training, das darauf ausgerichtet ist, den Körper in seiner Ganzheit zu entwickeln. Dabei wird Ihre Konzentration, Koordination und Kondition gesteigert. Mat Work Klassen (Mattentraining) in Kleingruppen geben der Kursleiterin die Möglichkeit, individuell auf die Teilnehmenden einzugehen.

Kursziel Erhöhung der Flexibilität und der Kraftausdauer sowie Förderung der Beweglichkeit und des Körperbewusstseins.
Zielgruppe Pilates ist für alle geeignet ausser für Schwangere.
Leitung Claudia Betschart, Pilates-Instruktorin, dipl. Gymnastiklehrerin
Dauer Montag, 1. April bis 1. Juli 2019, 10.00 bis 11.00 Uhr
10-mal, 1.4./8.4./15.4./13.5./20.5./27.5./3.6./17.6./24.6./1.7.2019
Anzahl TN max. 12
Kosten Fr. 190.--
Mitbringen Handtuch
Ort Haus Shiro, Grundstrasse 122, Schwyz
Anmeldeschluss 18. März 2019

Kurs 1023 Pilates

Balance zwischen Körper und Geist

Die Pilates Gymnastik ist von J. H. Pilates in den USA während 50 Jahren entwickelt und perfektioniert worden. Pilates Mat Work ist ein körperlich-mentales Training, das darauf ausgerichtet ist, den Körper in seiner Ganzheit zu entwickeln. Dabei wird Ihre Konzentration, Koordination und Kondition gesteigert. Mat Work Klassen (Mattentraining) in Kleingruppen geben der Kursleiterin die Möglichkeit, individuell auf die Teilnehmenden einzugehen.

Kursziel Erhöhung der Flexibilität und der Kraftausdauer sowie Förderung der Beweglichkeit und des Körperbewusstseins.
Zielgruppe Pilates ist für alle geeignet, ausser für Schwangere.
Leitung Martina Clavadetscher, Pilates-Trainerin
Dauer Montag, 13. Mai bis 9. September 2019, 17.50 bis 18.50 Uhr
10-mal, 13.5./20.5./27.5./3.6./17.6./24.6./1.7./19.8./26.8. (Schnupperwoche, für alle kostenlos)/2.9./9.9.2019
Anzahl TN max. 12
Kosten 190.--
Mitbringen Handtuch
Hinweise Parkplätze sind beschränkt, bitte Fahrgemeinschaften bilden. Weitere PP bei der Sportanlage Wintersried.
Ort Physio Sportiv Polly, Dammstrasse 12a, Ibach
Anmeldeschluss 26. April 2019

Kurs 1024 Pilates

Balance zwischen Körper und Geist

Die Pilates Gymnastik ist von J. H. Pilates in den USA während 50 Jahren entwickelt und perfektioniert worden. Pilates Mat Work ist ein körperlich-mentales Training, das darauf ausgerichtet ist, den Körper in seiner Ganzheit zu entwickeln. Dabei wird Ihre Konzentration, Koordination und Kondition gesteigert. Mat Work

Kursziel	Klassen (Mattentraining) in Kleingruppen geben der Kursleiterin die Möglichkeit, individuell auf die Teilnehmenden einzugehen. Erhöhung der Flexibilität und der Kraftausdauer sowie Förderung der Beweglichkeit und des Körperbewusstseins.
Zielgruppe	Pilates ist für alle geeignet, ausser für Schwangere.
Leitung	Martina Clavadetscher, Pilates-Trainerin
Dauer	Montag, 13. Mai bis 9. September 2019, 19.00 bis 20.00 Uhr 10-mal, 13.5./20.5./27.5./3.6./17.6./24.6./1.7./19.8./26.8. (Schnupperwoche, für alle kostenlos)/2.9./9.9.2019
Anzahl TN	max. 12
Kosten	190.--
Mitbringen	Handtuch
Hinweise	Parkplätze sind beschränkt, bitte Fahrgemeinschaften bilden. Weitere PP bei der Sportanlage Wintersried.
Ort	Physio Sportiv Pollyn, Dammstrasse 12a, Ibach
Anmeldeschluss	26. April 2019

Kurs 1025 Pilates

Balance zwischen Körper und Geist

Die Pilates Gymnastik ist von J. H. Pilates in den USA während 50 Jahren entwickelt und perfektioniert worden. Pilates Mat Work ist ein körperlich-mentales Training, das darauf ausgerichtet ist, den Körper in seiner Ganzheit zu entwickeln. Dabei wird Ihre Konzentration, Koordination und Kondition gesteigert. Mat Work Klassen (Mattentraining) in Kleingruppen geben der Kursleiterin die Möglichkeit, individuell auf die Teilnehmenden einzugehen.

Kursziel	Erhöhung der Flexibilität und der Kraftausdauer sowie Förderung der Beweglichkeit und des Körperbewusstseins.
Zielgruppe	Pilates ist für alle geeignet ausser für Schwangere.
Leitung	Claudia Betschart, Pilates-Instruktorin, dipl. Gymnastiklehrerin
Dauer	Montag, 19. August bis 4. November 2019, 10.00 bis 11.00 Uhr 10-mal, 19.8./26.8./2.9./9.9./16.9./23.9./14.10./21.10./28.10./4.11.2019
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 190.--
Mitbringen	Handtuch
Ort	Haus Shiro, Grundstrasse 122, Schwyz
Anmeldeschluss	5. Juli 2019

Kurs 1026 Pilates

Balance zwischen Körper und Geist

Die Pilates Gymnastik ist von J. H. Pilates in den USA während 50 Jahren entwickelt und perfektioniert worden. Pilates Mat Work ist ein körperlich-mentales Training, das darauf ausgerichtet ist, den Körper in seiner Ganzheit zu entwickeln. Dabei wird Ihre Konzentration, Koordination und Kondition gesteigert. Mat Work Klassen (Mattentraining) in Kleingruppen geben der Kursleiterin die Möglichkeit, individuell auf die Teilnehmenden einzugehen.

Kursziel	Erhöhung der Flexibilität und der Kraftausdauer sowie Förderung der Beweglichkeit und des Körperbewusstseins.
Zielgruppe	Pilates ist für alle geeignet, ausser für Schwangere.
Leitung	Peggy Berndt, Pilates-Trainerin, dipl. Gymnastik und Rückenschullehrerin
Dauer	Donnerstag, 22. August bis 14. November 2019, 18.30 bis 19.30 Uhr 10-mal, 22.8./29.8. (Schnupperwoche, für alle kostenlos)/5.9./12.9./19.9./26.9./17.10./24.10./31.10./7.11./14.11.2019
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 190.--
Mitbringen	Handtuch
Hinweise	Parkplätze sind beschränkt, bitte Fahrgemeinschaften bilden. Weitere PP bei der Sportanlage Wintersried.

Ort Physio Sportiv Pollyn, Dammstrasse 12a, Ibach
Anmeldeschluss 5. Juli 2019

Kurs 1027 Beckenbodengymnastik

Sie lernen ihren Beckenboden besser kennen und ihr Körperbewusstsein wird durch gezielte Kräftigungs- und Entspannungsübungen verbessert und unterstützt. Beckenbodengymnastik ist ein ruhiges Training.

Kursziel Die Haltung wird verbessert, die Körperwahrnehmung wird erhöht und die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt. Vorbeugung von Inkontinenz- und Senkungsbeschwerden.

Zielgruppe Für Frauen in jedem Lebensalter.

Leitung Martina Clavadetscher, Pilates-Trainerin

Dauer Montag, 13. Mai bis 9. September 2019, 16.40 bis 17.40 Uhr
10-mal, 13.5./20.5./27.5./3.6./17.6./24.6./1.7./19.8./26.8. (Schnupperwoche, für alle kostenlos)/2.9./9.9.2019

Anzahl TN max. 12

Kosten Fr. 190.--

Mitbringen Handtuch, lockere Kleidung, evtl. warme Socken

Hinweise Parkplätze sind beschränkt, bitte Fahrgemeinschaften bilden.
Weitere Parkplätze bei der Sportanlage Wintersried.

Ort Physio Sportiv Pollyn, Dammstrasse 12a, Ibach
Anmeldeschluss 26. April 2019

Kurs 1028 Tai Ji und Qigong erleben

Energie wecken

Die sanften Übungen setzen sich aus natürlichen Bewegungsabläufen zusammen. Die Aufmerksamkeit wird nach innen geführt. So findet der Geist Ruhe, der Körper neue Kraft und Vitalität. Nicht das Nachdenken darüber, was Qi Gong und Tai Ji ist und was es bewirkt, führt Sie auf den Weg der Gesundheit, sondern das eigene Tun.

Kursziel Den gesamten Organismus harmonisieren, innere Ruhe entwickeln und die Lebensqualität fördern.

Zielgruppe Alle Personen, die gerne das Leben geniessen.

Leitung Edith Hausmann, Bewegungspädagogin SBTG, Shiatsu-Therapeutin ESI, Tai Ji- und Qi Gong-Lehrerin

Dauer Donnerstag, 28. März bis 13. Juni 2019, 09.00 bis 10.15 Uhr
10-mal, 28.3./4.4./11.4./18.4./25.4./16.5./23.5./30.5./6.6./13.6.2019

Anzahl TN max. 12

Kosten Fr. 220.--

Mitbringen bequeme Kleider, warme Socken, evtl. leichte Decke, Frotteetuch

Hinweise Die Übungen werden individuell angepasst.

Ort Naturheilpraxis Imlig, Gotthardstrasse 70, Ibach, Seminarraum EG
Anmeldeschluss 14. März 2019

Kurs 1029 Tai Ji und Qigong erleben

Energie wecken

Die sanften Übungen setzen sich aus natürlichen Bewegungsabläufen zusammen. Die Aufmerksamkeit wird nach innen geführt. So findet der Geist Ruhe, der Körper neue Kraft und Vitalität. Nicht das Nachdenken darüber, was Qi Gong und Tai Ji ist und was es bewirkt, führt Sie auf den Weg der Gesundheit, sondern das eigene Tun.

Kursziel Den gesamten Organismus harmonisieren, innere Ruhe entwickeln und die Lebensqualität fördern.

Zielgruppe Alle Personen, die gerne das Leben geniessen.

Leitung	Edith Hausmann, Bewegungspädagogin SBTG, Shiatsu-Therapeutin ESI, Tai Ji- und Qi Gong-Lehrerin
Dauer	Donnerstag, 27. Juni bis 7. November 2019, 09.00 bis 10.15 Uhr 10-mal, 27.6./4.7./22.8./29.8. (Schnupperkurs, für alle kostenlos)/5.9./12.9./19.9./26.9./17.10./31.10./7.11.2019
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 220.--
Mitbringen	bequeme Kleider, warme Socken, evtl. leichte Decke, Frotteetuch
Hinweise	Die Übungen werden individuell angepasst.
Ort	Naturheilpraxis Imlig, Gotthardstrasse 70, Ibach, Seminarraum EG
Anmeldeschluss	13. Juni 2019

Kurs 1030 Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkrais Methode ist eine körperorientierte Lernmethode und wird auch "organisches Lernen" genannt. Das bedeutet lernen nach den eigenen Bedürfnissen, Möglichkeiten und Erfordernissen. In den Übungen beobachten und erkunden Sie den Körper und seine Bewegungen. Durch dieses Erforschen lernen Sie Ihre Haltungs- und Bewegungsmuster besser kennen und können diese verändern. Das Erfahren können Sie in sämtliche Lebensbereiche integrieren. Die Kursleiterin leitet Sie verbal an und die Übungen werden grösstenteils im Liegen ausgeführt. Die Art und Weise, wie wir uns bewegen, beeinflusst unser Wohlbefinden.

Kursziel	Mit der Feldenkrais Methode können Sie: - Verspannungen lösen und Schmerzen abbauen - individuelle Aktivitäten mit mehr Leichtigkeit ausüben - Schonhaltungen erkennen und einseitige Belastungen ausgleichen - eine verbesserte Atmung und Haltung erfahren - mehr körperlich und seelische Balance finden
Zielgruppe	Alle, die sich eine Verbesserung oder Erhaltung ihrer körperlichen und geistigen Beweglichkeit wünschen.
Leitung	Erika Niederer, Feldenkrais Bewegungspädagogin iac, KomplementärTherapeutin mit Branchenzertifikat OdA KT
Dauer	Mittwoch, 3. April bis 19. Juni 2019, 10.00 bis 11.00 Uhr 10-mal, 3.4./10.4./17.4./24.4./15.5./22.5./29.5./5.6./12.6./19.6.2019
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 190.--
Mitbringen	Handtuch, evtl. warme Socken, lockere Kleidung
Hinweise	Die meisten Krankenkassen übernehmen einen Betrag aus der Zusatzversicherung.
Ort	Heyoga, Strehlgasse 8, Schwyz
Anmeldeschluss	20. März 2019

Kurs 1031 Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkrais Methode ist eine körperorientierte Lernmethode und wird auch "organisches Lernen" genannt. Das bedeutet lernen nach den eigenen Bedürfnissen, Möglichkeiten und Erfordernissen. In den Übungen beobachten und erkunden Sie den Körper und seine Bewegungen. Durch dieses Erforschen lernen Sie Ihre Haltungs- und Bewegungsmuster besser kennen und können diese verändern. Das Erfahren können Sie in sämtliche Lebensbereiche integrieren. Die Kursleiterin leitet Sie verbal an und die Übungen werden grösstenteils im Liegen ausgeführt. Die Art und Weise, wie wir uns bewegen, beeinflusst unser Wohlbefinden.

Kursziel	Mit der Feldenkrais Methode können Sie: - Verspannungen lösen und Schmerzen abbauen - individuelle Aktivitäten mit mehr Leichtigkeit ausüben
----------	--

	- Schonhaltungen erkennen und einseitige Belastungen ausgleichen - eine verbesserte Atmung und Haltung erfahren - mehr körperlich und seelische Balance finden
Zielgruppe	Alle, die sich eine Verbesserung oder Erhaltung ihrer körperlichen und geistigen Beweglichkeit wünschen.
Leitung	Erika Niederer, Feldenkrais Bewegungspädagogin iac, KomplementärTherapeutin mit Branchenzertifikat OdA KT
Dauer	Mittwoch, 26. Juni bis 30. Oktober 2019, 10.00 bis 11.00 Uhr 10-mal, 26.6./3.7./21.8./28.8. (Schnupperkurs, für alle kostenlos)/ 4.9./11.9./18.9./25.9./16.10./23.10./30.10.2019
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 190.--
Mitbringen	Handtuch, evtl. warme Socken, lockere Kleidung
Hinweise	Die meisten Krankenkassen übernehmen einen Betrag aus der Zusatzversicherung.
Ort	Heyoga, Strehlgasse 8, Schwyz
Anmeldeschluss	12. Juni 2019

Kurs 1032 Smovey-Walk - Rückenfit mit smovey

Raus aus dem Bürostuhl und ab in die Natur

Smovey ist wohl eines, wenn nicht DAS innovativste und vielseitigste Breitensportgerät, das es derzeit auf dem Markt gibt. Vielseitig, weil es Kraftsport-, Ausdauersport-, Wellness-, Massage- und Therapiegerät in einem ist. Es lässt sich so vielseitig und individuell einsetzen, dass es sowohl für Gelegenheits- wie auch Leistungssportler, für Kinder, Erwachsene und auch Senioren optimal geeignet ist. Sie bestimmen auf ganz einfache Art und Weise, wie intensiv das Training sein soll, indem Sie die smovey-Ringe schneller oder langsamer schwingen, aber auch durch die Wahl der Übungen. Wenn Sie die smovey-Ringe auf den Körper legen und sie leicht bewegen, übertragen sich die Vibrationen direkt auf den Körper - eine Massage, die wohltuend und entspannend wirkt und hervorragend zum Aktivieren des Lymphflusses, zur Belebung der Chakren und zum Lösen von Verspannungen ist. Innovativ deswegen, weil es der grundlegenden Erkenntnis Rechnung trägt, dass alles im Universum letztendlich Schwingung ist. Smovey erzeugt bei der Bewegung eine deutlich wahrnehmbare Schwingung, die bis in die Tiefenmuskulatur wirkt, was sonst mit kaum einem anderen Sportgerät erreicht wird. Die Schwingungsfrequenz ist exakt auf die körpereigene Wohlfühlschwingung abgestimmt, geht mit ihr in Resonanz und verstärkt sie. Smovey beeinflusst dadurch auch Ihr seelisches Wohlbefinden nachhaltig positiv und damit eine wahrhaft ganzheitliche Wirkung, die weit über den rein körperlichen Nutzen hinausgeht. Sie merken das gleich, wenn Sie smovey in die Hand nehmen, wie wohltuend sich die Vibration anfühlt. Am besten probieren Sie es gleich aus.

Kursziel	Schwungvoll bewegt mit smovey.
Zielgruppe	Alle, die Ihre Gesundheit erhalten und beweglich bleiben wollen.
Leitung	Claudia Betschart, Smovey-Coach, Group-Fitness-Instruktorin und Rückentrainerin (Krankenkassen anerkannt mit Zusatzversicherung)
Dauer	Mittwoch, 3. April bis 3. Juli 2019, 09.00 bis 10.00 Uhr 12-mal, 3.4./10.4./17.4./24.4./15.5./22.5./29.5./5.6./12.6./19.6./26.6./3.7.2019
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 228.--
Materialkosten	Miete smovey Fr. 3.-- (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Bequeme und wetterfeste Kleider, Lafschuhe, Trinkflasche
Hinweise	Der Kurs findet draussen statt.
Ort	Sportanlage Wintersried, Muotastrasse 82, Ibach
Anmeldeschluss	20. März 2019

Kurs 1033 Smovey-Walk - Rückenfit mit smovey

Raus aus dem Bürostuhl und ab in die Natur

	<p>Smovey ist wohl eines, wenn nicht DAS innovativste und vielseitigste Breitensportgerät, das es derzeit auf dem Markt gibt. Vielseitig, weil es Kraftsport-, Ausdauersport-, Wellness-, Massage- und Therapiegerät in einem ist. Es lässt sich so vielseitig und individuell einsetzen, dass es sowohl für Gelegenheits- wie auch Leistungssportler, für Kinder, Erwachsene und auch Senioren optimal geeignet ist. Sie bestimmen auf ganz einfache Art und Weise, wie intensiv das Training sein soll, indem Sie die smovey-Ringe schneller oder langsamer schwingen, aber auch durch die Wahl der Übungen. Wenn Sie die smovey-Ringe auf den Körper legen und sie leicht bewegen, übertragen sich die Vibrationen direkt auf den Körper - eine Massage, die wohltuend und entspannend wirkt und hervorragend zum Aktivieren des Lymphflusses, zur Belebung der Chakren und zum Lösen von Verspannungen ist. Innovativ deswegen, weil es der grundlegenden Erkenntnis Rechnung trägt, dass alles im Universum letztendlich Schwingung ist. Smovey erzeugt bei der Bewegung eine deutlich wahrnehmbare Schwingung, die bis in die Tiefenmuskulatur wirkt, was sonst mit kaum einem anderen Sportgerät erreicht wird. Die Schwingungsfrequenz ist exakt auf die körpereigene Wohlfühlschwingung abgestimmt, geht mit ihr in Resonanz und verstärkt sie. Smovey beeinflusst dadurch auch Ihr seelisches Wohlbefinden nachhaltig positiv und damit eine wahrhaft ganzheitliche Wirkung, die weit über den rein körperlichen Nutzen hinausgeht. Sie merken das gleich, wenn Sie smovey in die Hand nehmen, wie wohltuend sich die Vibration anfühlt. Am besten probieren Sie es gleich aus.</p>
Kursziel	Schwungvoll bewegt mit smovey.
Zielgruppe	Alle, die Ihre Gesundheit erhalten und beweglich bleiben wollen.
Leitung	Claudia Betschart, Smovey-Coach, Group-Fitness-Instruktorin und Rückentrainerin (Krankenkassen anerkannt mit Zusatzversicherung)
Dauer	Mittwoch, 21. August bis 13. November 2019, 09.00 bis 10.00 Uhr 10-mal, 21.8./28.8. (Schnupperwoche, für alle kostenlos)/4.9./11.9./18.9./25.9./16.10./23.10./30.10./6.11./13.11.2019
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 190.--
Materialkosten	Miete smovey Fr. 3.-- (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Bequeme und wetterfeste Kleider, Laufschuhe, Trinkflasche
Hinweise	Der Kurs findet draussen statt.
Ort	Sportanlage Wintersried, Muotastrasse 82, Ibach
Anmeldeschluss	5. Juli 2019

Kurs 1034 Gesundes Sehen am Arbeitsplatz

Augentraining

Ob im Berufs- oder Privatleben, Computer, Tablet oder Smartphone sind heute unsere stetigen Begleiter. Durch den Bildschirm werden die Augen jedoch stark belastet. Diese Anforderungen führen zu einer Vereinseitigung des Sehens - Beschwerden wie Flimmern, müde Augen bis hin zum Verlust der Sehkraft sind die Folgen.

Sie lernen die Ursachen von Sehstörungen kennen und erhalten Einblick in verschiedene Präventionsmethoden.

Mit einfachen spielerischen Augen- und Körperübungen erweitern Sie Ihre Augenfitness und erfahren wie Sehstörungen gemildert werden bis hin zur effektiven Verbesserung der Sehkraft.

Die vorgestellten Übungen sind speziell auch für die Anwendung am Arbeitsplatz gestaltet!

"Sehen ist mehr als man auf den ersten Blick sieht"

Kursziel	Stärkung und Verbesserung der eigenen Sehkraft, Gesundheits-Prävention
Zielgruppe	Jedermann (mit oder ohne Sehkorrektur-Brille)
Leitung	Mara Fries Hoinkes, dipl. Sehlehrerin
Dauer	Samstag, 6. und 13. April 2019, 09.00 bis 12.00 Uhr
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 150.--
Mitbringen	bequeme Kleidung, rutschfeste Socken
Hinweise	Am Kurstag keine Kontaktlinsen tragen.

Ort FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Syti
Anmeldeschluss 22. März 2019

Kurs 1035 Omega-3 Hope oder Hype

Omega-3-Fette sind immer wieder in den Schlagzeilen, mal negativ, dann wieder positiv, sehr ähnlich wie beim Vitamin D auch. Sind sie nun gesund und brauchen wir diese Fette für unser Gehirn? "Ja", sagt die Kursleiterin, sie haben viele Funktionen, sie schützen unter anderem vor Demenz und auch vor Krebs und anderen häufigen Zivilisationsleiden, die durch sog. stille Entzündungen gefördert werden.

Demgegenüber stehen in den Medien die Berichte, dass diese Fette nichts bringen! Auch warum das stimmt, wird uns am Abend erklärt. Wem aber wollen wir nun glauben oder was ist dran am Hype der Omega-3-Fette? Klärung tut gut und dann kann jeder selber entscheiden, was er sich Gutes tun will oder nicht.

Erica Bänziger wird uns zeigen, wofür diese Gruppe von Fetten wichtig sind, wo man sie findet und wie wir unseren täglichen Bedarf decken können. Wie hoch ist dieser eigentlich? Sie zeigt uns, wie wir das alles messen können und erzählt aus dem Alltag als Ernährungsberaterin mit viel Erfahrung mit diesen Fetten. Reicht es, Leinöl zu schlucken oder eben nicht? Alles rund um den Hype der Omega-3-Fette sollte an diesem Abend geklärt werden. Mit Degustation von diversen Omega-3-Fetten. Wer will, bringt sein Omega-3-Produkt von zuhause mit, um es auf den Inhalt und die damit verbundene Wirksamkeit hin überprüfen zu lassen.

Kursziel Sie erfahren Wissenswertes über die Omega-3-Fette und können für sich entscheiden, ob diese für Sie wichtig sind.

Zielgruppe Alle, die mehr über Omega-3-Fette wissen wollen.
Leitung Erica Bänziger, dipl. Ernährungsberaterin, dipl. Diätassistentin, Kochbuchautorin, Referentin an der Apamed Fachschule für Ernährung

Dauer Mittwoch, 10. April 2019, 19.00 bis 22.00 Uhr
Anzahl TN max. 12

Kosten Fr. 85.-- (Fr. 80.-- Kurskosten, Fr. 5.-- Lebensmittel, Getränke und Rezepte)
Hinweise Wer möchte, kann einen Fettsäure-Test am Kurs erwerben zum Vorzugspreis von Fr. 100.- statt 120.-. Bitte bei der Anmeldung angeben.

Ort Bitte benützen Sie für die Kurse im FFS-Kochstudio das Parkhaus MythenForum.
FFS-Kochstudio, Reichsstrasse 12, Schwyz, im Haus MythenForum, Eingang von Strehlgasse her

Anmeldeschluss 27. März 2019

Kurs 1036 Homöopathie auf Reisen

Reiseapotheken, Notfälle, Selbsthilfe

Akute Grippe, Verletzungen oder Unfälle, Insektenstiche, Durchfall oder Lebensmittelvergiftungen. Medizinische Notfälle gibt es auch auf Reisen oder während des Urlaubs.

Mit einer homöopathischen Reiseapotheke und einem grundlegenden Wissen seiner Anwendung haben Sie ein unverzichtbares Werkzeug. Sowohl im Ausland wie auch während einer Bergwanderung vor Ort. So kann der Gang zum Arzt oder zu einer Apotheke verhindert werden oder die Zeit bis zum Termin überbrückt werden.

Vorgehen nach Listen, Setzen von Standards und erweiterte Gedanken aus dem Bereich Militär und Survival macht diesen Kurs über die homöopathische Reiseapotheke einzigartig und verbessert Ihre Chancen, Notfälle besser zu erkennen und richtig zu reagieren.

Kursziel Nach Ende des Kurses sind Sie fähig, sich eine eigene Reiseapotheke zusammenzustellen, sie praktisch anzuwenden und sich selbstständig im Thema Reiseapotheke stetig zu verbessern.

Zielgruppe Reisebegeisterte, Familien, Urlauber und alle, die besser auf medizinische Notfälle vorbereitet sein wollen.

Leitung Samuel Schön, diplomierter Homöopath SKHZ
Dauer Dienstag, 16. April 2019, 19.00 bis 21.30 Uhr

Anzahl TN max. 14
Kosten Fr. 50.--
Ort FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Syti
Anmeldeschluss 2. April 2019

Kurs 1037 Zucker von A - Z

Was ist was im Zucker-Dschungel

Zucker ist ein Genussmittel, das wir alle mehr oder weniger bewusst oder unbewusst oft viel zu viel konsumieren. Dass Zucker der Gesundheit nicht gerade zuträglich ist, weiss eigentlich jeder sehr genau. Kohlenhydrate, dazu gehören alle Zucker, sind für den Körper nicht lebensnotwendig, man kann sich auch ohne Zucker gesund ernähren. Aber Zucker versüsst das Leben und das eine oder andere Mal eine süsse Leckerei sollte schon Platz haben auch in einer gesunden Ernährung. Gibt es gesunde Alternativen zum raffinierten Industriezucker? Welcher der im Handel immer zahlreicheren Zuckerersatzprodukte von Aspartam, Ahornsirup, Birnel, Reissirup, Birkenzucker, Kokosblütenzucker, Xylit, Stevia bis zum Vollrohrzucker ist besser als Zucker? Was ist was und was ist besser als Zucker? Wie verwendet man was und sind diese Alternativen wirklich gesünder? Diese Fragen werden an diesem Abend praktisch geklärt. Sie erhalten Licht im Dschungel der verschiedenen Zucker und degustieren. Ihre Fragen zum Thema werden geklärt.

Kursziel Der richtige Umgang mit Zucker und seinen Alternativen kennenlernen.
Zielgruppe Alle, die am Thema Zucker und deren Alternativen interessiert sind.
Leitung Erica Bänziger, dipl. Ernährungsberaterin, dipl. Diätassistentin, Kochbuchautorin, Referentin an der Apamed Fachschule für Ernährung
Dauer Mittwoch, 5. Juni 2019, 19.00 bis 22.00 Uhr
Anzahl TN max. 12
Kosten Fr. 85.-- (Fr. 80.-- Kurskosten, Fr. 5.-- Kursmaterial, Essen, Getränke)
Hinweise Sie können Ihre Fragen im Vorfeld der Referentin auf erica@biogans.ch mailen, dann kann sie sich besser darauf vorbereiten.
Bitte benützen Sie für die Kurse im FFS-Kochstudio das Parkhaus MythenForum.
Ort FFS-Kochstudio, Reichsstrasse 12, Schwyz, im Haus MythenForum, Eingang von Strehlgasse her
Anmeldeschluss 22. Mai 2019

Kurs 1038 Eisenmangel aus Sicht der TCM

So viele Frauen erhalten in regelmässigen Abständen Eiseninfusionen oder Tabletten verschrieben. Und wie lange bleibt das Ferritin oben? Meist nicht lange. Eisenmangel ist im Normalfall über mehrere Jahre entstanden, durch Stress und Überarbeitung, ungünstige Ernährung und unregelmässige Essenszeiten, Elektromog, ständiges sich sorgen etc. Die Kursleiterin bietet Ihnen keine Wunderpille gegen Eisenmangel, aber sensibilisiert Sie auf mögliche Ursachen und zeigt Ihnen Wege, wie Sie Ihren Eisengehalt langfristig erhöhen und stabilisieren können oder in der TCM-Sprache, wie Sie "Ihre Mitte stärken" können.

Kursziel Eisenmangel aus Sicht der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) aufzeigen.
Zielgruppe Personen mit Eisenmangel.
Leitung Orlanda Senn, eidg. dipl. Naturheilpraktikerin TCM
Dauer Donnerstag, 13. Juni 2019, 19.30 bis 21.00 Uhr
Anzahl TN max. 14
Kosten Fr. 40.--
Ort FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Sedleren
Anmeldeschluss 30. Mai 2019

Kurs 1039 Moxa und Schröpfen für den Hausgebrauch

Chinesische Heilmethoden praktisch lernen und selbst anwenden

Jetzt wird's chinesisches... wer schon mal in einer Akupunkturtherapie war, hat vermutlich Moxa (Wärmetherapie) und Schröpfen kennengelernt. Moxa ist wegen der Wärme angenehm, das Schröpfen kann Verspannungen lindern. Dann wünscht man sich, man könnte das auch daheim für sich anwenden. Bei manchen Beschwerden geht das. Dazu gehören zum Beispiel Nackenverspannungen, eine beginnende Erkältung, Cellulite, Menstruationsschmerzen und mehr. Wir werden vor allem praktisch arbeiten.

Kursziel	Sie können Moxa und Schröpfen selbst anwenden und kennen einige Anwendungsgebiete und Kontraindikationen.
Zielgruppe	Alle, die sich für alternative Heilmethoden interessieren.
Leitung	Orlanda Senn, eidg. dipl. Naturheilpraktikerin TCM
Dauer	Mittwoch, 19. Juni 2019, 19.00 bis 21.00 Uhr
Anzahl TN	max. 14
Kosten	Fr. 45.--
Mitbringen	ein bis zwei alte Frottiertücher
Hinweise	Schröpfgläser, Moxazigarren und Zubehör für den Hausgebrauch können vor Ort gekauft werden.
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Sedleren
Anmeldeschluss	5. Juni 2019

Kurs 3001 Integrative Elternausbildung 2019

Vom Nuggi zur Oberstufe

In diesem Jahreskurs erfahren Eltern, wie sie die Entwicklung ihrer Kinder liebevoll, klar und sicher begleiten. Es gibt verlässliche Wege, wie das Selbstwertgefühl, die Selbststeuerung und ein soziales Verantwortungsgefühl des Kindes gestärkt werden kann.

Wozu eine Ausbildung für Eltern? Kinder im Leben zu begleiten ist wohl eine der schönsten und zugleich anspruchsvollsten Aufgabe überhaupt! In dieser Ausbildung erhalten Eltern/Erziehungsbeauftragte wertvolle Informationen über die integrativen Erziehungsgrundsätze. Diese schenken Klarheit, welche die Erziehenden in ihren persönlichen Kompetenzen stärkt. Sie erfahren, wie sie den Selbstwert, die Selbst- und Sozialkompetenz des Kindes fördern. Wie sie gelassen erziehen, Konflikte lösen, die Kindergarten- und Schulzeit meistern, Grenzen setzen, die Magie der Sprache wirken lassen und humorvoll sind. Diese Grundlagen, Strategien und Werkzeuge können direkt umgesetzt werden und befähigt Eltern, zukünftige Fragestellungen selbst angemessen zu beantworten. Wir haben die Wahl wie wir denken, handeln und fühlen. Jeden Moment aufs Neue.

Inhalte/Modul 1 (Grundlagen)

- Wo ICH stehe - wohin WIR gehen...
- Gehirn und Erdnüsse
- aus dem Blickwinkel des Kindes
- Magie der Sprache
- Streit und Aggression
- Vom Nuggi zum Schultheke (0 - 6 Jahre)
- Oh, du liebe Schulzeit (7 - 12 Jahre)
- Es geht um Grenzen...
- Rückenwind: Humor & Co.
- Auf der Ziellinie...

Die Methode:

Die integrative Elternausbildung vereint modernes Wissen aus der Gehirnforschung, der Pädagogik und Entwicklungspsychologie, der systemischen und körpertherapeutischen Arbeit. Dies allesamt dient der ganzheitlichen Förderung des Kindes.

Die Pionierin und Gründerin der integrativen Erziehungsmethode ist Maria Kenessey-Szuhanyi (Zürich). Die darauf basierende integrative Elternausbildung ist von Roswitha Reichmuth (Schwyz) und Maren Tromm (Brugg) in Zusammenarbeit neu konzipiert worden, um den aktuellen Bedürfnissen der Eltern gerecht zu werden.

Kursziel	Auf den wirksamen Grundlagen des integrativen Erziehungsansatzes und im wertschätzenden Austausch mit anderen Eltern profitieren die Teilnehmenden und können dabei Kraft und Motivation tanken. Mütter und Väter werden in ihrer eigenen Erkenntniskraft ermutigt.
Zielgruppe	Eltern/Erziehungsbeauftragte
Leitung	Roswitha Reichmuth-Züger, integrative Erziehungsberaterin, Lehrerin und Körpertherapeutin; www.therapie-reich-muth.ch
Dauer	Samstag, 16. Februar bis 23. November 2019, 09.00 bis 16.00 Uhr 5-mal, 16.2./6.4./29.6./7.9./23.11.2019
Anzahl TN	max. 9
Kosten	Fr. 600.-- Einzelpersonen, Fr. 1050.-- Paare
Materialkosten	Literatur und allfällige Hilfsmittel können vor Ort gekauft werden. (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	eigenes Notizmaterial
Hinweise	Abschluss mit Zertifikat, weitere Folgemodule sind in Bearbeitung.
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Sedleren

Anmeldeschluss 1. Februar 2019

Kurs 3002 Gelassen erziehen - wie geht das?

...wie Hirnforschung den Erziehungsalltag erleichtern kann.

Um unser Verhalten (und das der Kinder!) besser zu verstehen, ist es hilfreich, etwas über unser Gehirn und dessen unterschiedlichen Bereiche und Funktionen zu verstehen. Das Gehirn der Kinder ist vergleichbar mit einer unfertigen Baustelle. Der Bau folgt seinem eigenen Zeitplan. Wir tun gut daran, diesen Umständen im Alltag mehr Beachtung zu schenken. Mit diesem Verständnis gelingt es uns, die eigene Erwartungshaltung anzupassen und gelassen(er) zu erziehen. "Manche Dinge lernt man am besten in der Stille, manche im Sturm." Willa Cather

Kursziel Die Eltern werden an diesem Abend in ihrer alltäglichen Aufgabe ermutigt und bestärkt, besonders in Situationen gelassen zu bleiben - in denen die "kindliche Wetterlage" ein drohendes Unwetter ankündigt.

Zielgruppe Eltern von Kindern von 2 bis 12 Jahren und Interessierte

Leitung Roswitha Reichmuth-Züger, Integrative Erziehungsberaterin, Lehrerin und eidg. dipl. Komplementär Therapeutin; www.therapie-reich-muth.ch

Dauer Freitag, 15. März 2019, 19.00 bis 21.30 Uhr

Anzahl TN max. 12

Kosten Fr. 45.-- Einzelpersonen, Fr. 70.-- Paare

Materialkosten Literatur und allfällige Hilfsmittel können vor Ort gekauft werden. (wird von der Kursleitung eingezogen)

Mitbringen eigenes Notizmaterial

Ort FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Sedleren

Anmeldeschluss 8. März 2019

Kurs 3003 Gelassen erziehen - wie geht das?

...wie Hirnforschung den Erziehungsalltag erleichtern kann.

Um unser Verhalten (und das der Kinder!) besser zu verstehen, ist es hilfreich, etwas über unser Gehirn und dessen unterschiedlichen Bereiche und Funktionen zu verstehen. Das Gehirn der Kinder ist vergleichbar mit einer unfertigen Baustelle. Der Bau folgt seinem eigenen Zeitplan. Wir tun gut daran, diesen Umständen im Alltag mehr Beachtung zu schenken. Mit diesem Verständnis gelingt es uns, die eigene Erwartungshaltung anzupassen und gelassen(er) zu erziehen. "Manche Dinge lernt man am besten in der Stille, manche im Sturm." Willa Cather

Kursziel Die Eltern werden an diesem Abend in ihrer alltäglichen Aufgabe ermutigt und bestärkt, besonders in Situationen gelassen zu bleiben - in denen die "kindliche Wetterlage" ein drohendes Unwetter ankündigt.

Zielgruppe Eltern von Kindern von 2 bis 12 Jahren und Interessierte

Leitung Roswitha Reichmuth-Züger, Integrative Erziehungsberaterin, Lehrerin und eidg. dipl. Komplementär Therapeutin; www.therapie-reich-muth.ch

Dauer Montag, 18. März 2019, 19.00 bis 21.30 Uhr

Anzahl TN max. 8

Kosten Fr. 45.-- Einzelpersonen, Fr. 70.-- Paare

Materialkosten Literatur und allfällige Hilfsmittel können vor Ort gekauft werden. (wird von der Kursleitung eingezogen)

Mitbringen eigenes Notizmaterial

Ort Praxis therapie-reich-muth, Bahnhofstrasse 12, Siebnen

Anmeldeschluss 8. März 2019

Kurs 3004 Stress blockiert die Leistung

Die Leistungserwartung der Gesellschaft hat inzwischen auch Kinder und Jugendliche erfasst. Erfolgsdruck und Misserfolgsangst sind aber schlechte Ratgeber für Lernfortschritte. Stress blockiert die natürliche Neugier und den Entdeckergeist. Wie können wir Schulkinder und Jugendliche in diesem Umfeld

	begleiten, ihren Stress regulieren und Krankheiten vorbeugen? Wie können wir unsere eigenen Versagensängste als Eltern bändigen? Ein Kurs, der Mut macht, die eigene Wahrnehmung wieder ernster zu nehmen.
Zielgruppe	Eltern von Schulkindern
Leitung	André Dietziker, lic.phil., eidg. anerk. Psychotherapeut
Dauer	Montag, 25. März 2019, 19.30 bis 22.00 Uhr
Anzahl TN	max. 16
Kosten	Fr. 45.-- Einzelpersonen, Fr. 70.-- Paare
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Sedleren
Anmeldeschluss	11. März 2019

Kurs 3005 Wenn Geschwister streiten...

Was tun?

"Heee, gib das her!" tönt es aus dem Wohnzimmer. "Nein, das gehört miiiiir!" - "Auaaaa!" Eben erst war es noch so friedlich und schon liegen sich zwei in den Haaren. Damit wir für das Verhalten unserer Kinder mehr Verständnis bekommen, werden wir am Kurs über verschiedene Aspekte des Streitens sprechen. Sie erhalten konkrete Inputs für die Bewältigung solcher herausfordernden Situationen mit nach Hause. Unter anderem darüber, dass Streiten normal ist, weshalb gerade Geschwister so gerne aufeinander losgehen, was die Kinder beim Geschwisterstreit lernen, ob und wann Zurückhaltung üben oder eingreifen angesagt ist, wie der Streit geschlichtet werden kann und wie die Rolle der Eltern aussehen könnte. Auch eigene Erfahrungen der Teilnehmenden können gerne miteingebracht werden.

Kursziel	Fachliche Inputs, Erfahrungsaustausch, Strategien für das eigene Verhalten in solchen herausfordernden Situationen vertiefen, kennenlernen und entwickeln.
Zielgruppe	Eltern, Grosseltern oder weitere Bezugspersonen von Kindern bis 12 Jahre, Interessierte.
Leitung	Claudia Furrer, Erziehungsberaterin der Pro Juventute, Pädagogin, Sozialarbeiterin FH i.A. MAS Lösungs- und Kompetenzorientierte Beratung
Dauer	Montag, 1. April 2019, 19.00 bis 21.00 Uhr
Anzahl TN	max. 16
Kosten	Fr. 45.-- Einzelpersonen, Fr. 70.-- Paare
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Sedleren
Anmeldeschluss	18. März 2019

Kurs 3006 Kinder stärken durch Feinfühligkeit

Das Kind braucht einen sicheren emotionalen Hafen, aus dem heraus es die Welt erobert. Wenn es gelingt, die basalen Bedürfnisse unseres Säuglings oder Kleinkindes möglichst gut zu enträtseln und zeitnah zu reagieren, legen wir die Basis für ein selbstbestimmtes und erfolgreiches Leben. Durch unser feinfühliges Handeln lernt das Kind, seinen Stress immer besser selbst zu regulieren. Eine Einführung in bindungsorientiertes Handeln mit Filmbeispielen.

Zielgruppe	Eltern von Kindern bis zum Kindergarten.
Leitung	André Dietziker, lic.phil., eidg. anerk. Psychotherapeut
Dauer	Donnerstag, 25. April 2019, 19.30 bis 22.00 Uhr
Anzahl TN	max. 16
Kosten	Fr. 45.-- Einzelpersonen, Fr. 70.-- Paare
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Syti
Anmeldeschluss	11. April 2019

Kurs 3007 Achtsam mit Kindern sprechen

Es gibt zwei Ziele, die praktisch alle Eltern miteinander teilen. Das erste Ziel ist das Überleben der schwierigen Momente, die wir immer wieder mit den Kindern erfahren. Ausserdem wünschen wir uns auch, dass sich unsere Kinder entfalten können. Wir möchten den Kindern Erfahrungen schenken, damit sie zu Menschen

werden, die lieben, vertrauen und Verantwortung zeigen können. Wie oft versuchen Sie am Tag, einfach nur einen schwierigen Moment mit Ihrem Kind zu überstehen (z. B. Geschwisterrivalitäten, Verhaltensauffälligkeiten, Hausaufgaben etc.)? Wir können schwierige Situationen des Elternseins dazu nutzen, unseren Kindern wichtige Einsichten zu ermöglichen und sie in ihrer Entfaltung zu unterstützen. Über das achtsame Sprechen mit Kindern müssen Sie sich keine besondere Zeit reservieren. Wir können die stressvollen, die wütenden und auch wunderbaren und kostbaren Situationen als Möglichkeiten nutzen, um den Kindern zu helfen, verantwortungsvolle, fürsorgliche, eigenständige Menschen zu werden - indem wir sie anders verstehen und somit anders mit ihnen sprechen.

Kursziel	Eltern überstehen schwierige Momente in der Erziehung durch eine achtsame Sprache mit dem Kind.
Zielgruppe	Eltern, Erzieher, Grosseltern usw.
Leitung	Claudia Bachmann, dipl Coach ILP® für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Konflikttrainerin SRK
Dauer	Samstag, 25. Mai 2019, 11.00 bis 14.00 Uhr
Anzahl TN	max. 16
Kosten	Fr. 45.-- Einzelpersonen, Fr. 70.-- Paare
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Sedleren
Anmeldeschluss	10. Mai 2019

Kurs 3008 **Warum Eltern LAUT und Kinder TAUB werden**

Es gibt Wege, um diesen Kreislauf erfolgreich zu durchbrechen!

Eltern erleben oft, wie sie laut werden "müssen", um von den Kindern gehört zu werden. Schreien erzeugt im Kind Angst und macht es taub. Es ist, als ob wir uns im Karussell drehen... An diesem Abend schauen wir genau hin und erkennen, welche Kräfte hier wirken. Roswitha Reichmuth zeigt konkrete Wege auf, wie das Ziel "gehört zu werden" nachhaltig erreicht werden kann und damit der Ausstieg aus dem Karussell möglich ist. Zum Vorteil von Eltern und Kindern.

Kursziel	Eltern erhalten konkrete Tipps, wie es ihnen gelingt, nachhaltige Wege zu wählen, um sich gewinnbringend Gehör zu verschaffen.
Zielgruppe	Eltern von Kindern von 2 bis 12 Jahren und Interessierte
Leitung	Roswitha Reichmuth-Züger, integrative Erziehungsberaterin, Lehrerin und Körpertherapeutin; www.therapie-reich-muth.ch
Dauer	Montag, 3. Juni 2019, 19.30 bis 21.30 Uhr
Anzahl TN	max. 8
Kosten	Fr. 45.-- Einzelpersonen, Fr. 70.-- Paare
Materialkosten	Literatur und allfällige Hilfsmittel können vor Ort gekauft werden. (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	eigenes Notizmaterial
Ort	Praxis therapie-reich-muth, Bahnhofstrasse 12, Siebnen
Anmeldeschluss	22. Mai 2019

Kurs 3009 **Warum Eltern LAUT und Kinder TAUB werden**

Es gibt Wege, um diesen Kreislauf erfolgreich zu durchbrechen!

Eltern erleben oft, wie sie laut werden "müssen", um von den Kindern gehört zu werden. Schreien erzeugt im Kind Angst und macht es taub. Es ist, als ob wir uns im Karussell drehen... An diesem Abend schauen wir genau hin und erkennen, welche Kräfte hier wirken. Roswitha Reichmuth zeigt konkrete Wege auf, wie das Ziel "gehört zu werden" nachhaltig erreicht werden kann und damit der Ausstieg aus dem Karussell möglich ist. Zum Vorteil von Eltern und Kindern.

Kursziel	Eltern erhalten konkrete Tipps, wie es ihnen gelingt, nachhaltige Wege zu wählen, um sich gewinnbringend Gehör zu verschaffen.
Zielgruppe	Eltern von Kindern von 2 bis 12 Jahren und Interessierte
Leitung	Roswitha Reichmuth-Züger, integrative Erziehungsberaterin, Lehrerin und Körpertherapeutin; www.therapie-reich-muth.ch
Dauer	Mittwoch, 5. Juni 2019, 19.30 bis 21.30 Uhr

Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 45.-- Einzelpersonen, Fr. 70.-- Paare
Materialkosten	Literatur und allfällige Hilfsmittel können vor Ort gekauft werden. (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	eigenes Notizmaterial
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Sedleren
Anmeldeschluss	22. Mai 2019

Kurs 3010 Muss ich immer erst laut werden!

Filmvorführung "Wege aus der Brüllfalle" und Diskussion

Was soll man tun, wenn Kinder nach fünfmaligem Bitten immer noch nicht reagieren? Der Film "Wege aus der Brüllfalle" handelt vom ganz normalen Erziehungsalltag, in dem Eltern immer wieder die Geduld verlieren und dann doch losbrüllen, obwohl sie sich eigentlich vorgenommen hatten, ruhig zu bleiben. Das Ergebnis solcher Eskalationen sind weinende oder trotzig Kinder und hilflose, frustrierte Eltern, die sich wieder einmal als Versager fühlen. Genau an diesem Punkt setzt der Film an. Er vermittelt in einfachen, nachvollziehbaren Schritten ein Konzept, mit dessen Hilfe Eltern sich ohne Brüllerei und Androhung von Gewalt durchsetzen und ihre Kinder trotzdem respektvoll behandeln können. Dabei wird es um ganz praktische Lösungen gehen. Der Film ist für Eltern gemacht, wird von Eltern gespielt, macht Mut und zeigt auch mit Humor neue Wege für typische Alltagssituationen auf.

Kursziel	Gemeinsam werden Möglichkeiten erarbeitet und aufgezeigt, wie sich Eltern ohne Brüllerei und Androhung von Gewalt in ihrem Erziehungsalltag durchsetzen können.
Zielgruppe	Für Eltern von 5- bis 12-jährigen Kindern.
Leitung	Evelyn Lozano, Paar- und Familientherapeutin, Fachstelle für Paar- und Familienberatung Pfäffikon
Dauer	Dienstag, 11. Juni 2019, 19.00 bis 21.30 Uhr
Anzahl TN	max. 16
Kosten	Fr. 25.-- Einzelpersonen, Fr. 40.-- Paare
Ort	Familienzentrum am Park, Kantonsstrasse 15, Buttikon
Anmeldeschluss	28. Mai 2019

Persönlichkeitsbildung

Kurs 3501 Das Gesicht - Ausdruck der Begabung und Fähigkeiten

Grundlagen der Psychophysiognomik (Menschenkenntnisse)

Charaktereigenschaften, Begabungen und Fähigkeiten richtig erkennen und einschätzen können bringt im sozialen Umgang mit Menschen viele Vorteile. Die Psychophysiognomik ist eine Körper- und Gesichtssprache. Stirnform, Nase, Wangenpartie, Augen, Mund und Ohren sind seelische Landkarten, welche unsere Vorlieben, Begabungen und Abneigungen zeigen. Wissentlich oder intuitiv interpretieren wir Gesichts- und Körperformen. Das physiognomisch geschulte Auge erkennt unvoreingenommen Charaktereigenschaften und individuelle Begabungen und versteht diese zu deuten. Die Psychophysiognomik dient der Selbsterkenntnis und entwickelt bei Personen die Fähigkeit, auch andere Menschen besser zu verstehen. Es erwartet Sie eine lebensnahe Einführung mit vielen praktischen Beispielen und Übungen.

Kursziel	Einführung in die Psychophysiognomik (nach Carl Huter). Der Ausdruck der Kopf- und Gesichtsproportionen sowie Nase, Mund, Wangen, Augen und Ohren genau beobachten und lernen zu deuten.
Zielgruppe	Alle, die ihre Menschenkenntnisse erweitern wollen.
Leitung	Erna Inderbitzin, dipl. Psychophysiognomin CHA, MAS Ethik, Fachlehrerin
Dauer	Mittwoch, 13. März bis 10. April 2019, 19.30 bis 21.30 Uhr 5-mal, 13.3./20.3./27.3./3.4./10.4.2019
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 250.--
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Syti
Anmeldeschluss	22. Februar 2019

Kurs 3502 Rhetorik für Fortgeschrittene

Ein Vertiefungsworkshop für Praktiker in Rhetorik und Präsentationstechnik

- Aller Anfang muss nicht schwer sein (Verblüffende Einstiege)
- Sympathie (Zuhörende erreichen)
- Die rechte Gehirnhälfte nicht links liegen lassen (Bildhaft sprechen)
- Nur die Ruhe bewahren (Vom souveränen Umgang mit Störenfrieden, Zwischenrufern, Provozierenden)
- Ich habe fertig (Prägende Abschlüsse)
- So wenig wie möglich, so viel wie nötig (PowerPoint-Tipps)
- Die verflixte Technik (Laptop-/ Beamer-/ Mikrofon-/ und weitere -Fallen)

Kursziel	Die Teilnehmenden stärken ihre Kompetenzen, fesselnde Vorträge zu halten, elegant Störenfriede zu begegnen sowie technische Hilfsmittel gekonnt einzusetzen.
Zielgruppe	Alle Personen, die in ihrem Arbeitsumfeld oder privat Präsentationen und Referate halten und darin Ihre Kompetenzen steigern wollen.
Leitung	Clemens Columberg, Inh. Trouble Shooting Columberg, eidg. FA für Ausbilder
Dauer	Samstag, 16. März 2019, 09.00 bis 16.00 Uhr, mit Mittagspause
Anzahl TN	max. 20
Kosten	Fr. 250.--
Hinweise	Einzelne Übungssequenzen werden auf Video aufgezeichnet (freiwillig) und den Teilnehmenden im Anschluss an den Workshop als Muster und Erinnerung abgegeben.
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Syti
Anmeldeschluss	7. März 2019

Kurs 3503 "Speichern unter" - Wissen sicher im Gedächtnis behalten

Ihr Gedächtnis - das 8. Weltwunder

Wir leben in einer Wissensgesellschaft und unsere Marktlandschaft verändert täglich ihr Gesicht. Deshalb ist mentale Fitness und ein gutes Gedächtnis für eine solide Fach- und Führungskompetenz unverzichtbar. Die gute Nachricht dabei: In jedem von uns steckt ein Superhirn - nur die wenigsten wissen es einzusetzen. Unsere Lern- und Merkfähigkeit hängt ganz wesentlich davon ab, wie wir neues Wissen mit vorhandenem verknüpfen, wie wir das Zusammenspiel zwischen rechter und linker Gehirnhälfte organisieren und wie fantasievoll und kreativ wir dabei denken.

Themenschwerpunkte:

- Namen und Gesichter auf Dauer merken
- Details aus Verhandlungen und Verkaufsgesprächen dauerhaft abspeichern
- Wie Sie Ihren Terminkalender im Kopf haben
- Wie Sie Reden und Präsentationen frei und sicher halten
- Wie Sie Ihre Argumentationslisten dauerhaft behalten
- Wie Sie Fremdwörter und Fremdsprachen schneller lernen
- Leitfäden für Gespräche sicher abrufbar haben
- Techniken, um Erlerntes dauerhaft zu behalten
- Wie Sie sich Verkaufszahlen, Umsätze, Gewinne, Jahreszahlen, Daten, Fakten sicher merken

Kursziel

- Tagespläne, Fristen, To-Do's behalten
- Sie erfahren, wie Sie sich Namen und Gesichter spielend merken.
- Sie können wichtige Fakten aus Allgemein- und Fachwissen jederzeit abrufen.
- Sie lernen, fantasievoller & kreativer zu denken, neues Wissen leichter und schneller abzuspeichern.
- Sie haben bei Reden und Präsentationen den roten Faden vor Ihren Augen.
- Sie wissen mehr und haben dennoch den Kopf frei.

Zielgruppe

Alle, die geistig fit bleiben und lernen wollen, wie man spielend Wissen abspeichert und wieder abrufen kann. Menschen in der Wirtschaft, insbesondere jene, welche Fakten und Informationen für ihre berufliche Tätigkeit, für Studium oder eine Weiterbildung leicht aufnehmen und sicher abrufen wollen.

Leitung

André Huber, The brainman, Gedächtnistrainer

Dauer

Donnerstag, 27. Juni 2019, 09.00 bis 17.00 Uhr, mit Mittagspause

Anzahl TN

max. 20

Kosten

Fr. 265.-- (Fr. 250.-- Kurskosten, Fr. 15.-- fürs Booklet)

Ort

FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz

Anmeldeschluss

13. Juni 2019

Kurs 3504

Mental-Training - Basis-Seminar

Ein Training des inneren Kräftepotenzials

Im Mental-Training lernen Sie geniale Fähigkeiten für sich nutzen - besonders im Bereich Kommunikation und persönlicher Zielerreichung. Es ist eine Philosophie, die davon ausgeht, dass der Kern all dessen, was sich zeigt, positiv ist, also auch der Mensch. Dabei werden Wege aufgezeigt, sich von Barrieren, von schlechten Gefühlen und Verlierer-Strategien freizumachen. Mental-Training verändert nicht nur äusseres Verhalten, sondern auch innere Befindlichkeiten und mentale Strategien. Das Seminar ist hochkonzentriert, dadurch kurz und effektiv. Sie können unmittelbar danach beginnen, Ihren Erfolg sichtbar zu machen.

Kursziel

Mit Mental-Training werden Sie einen Sprung in Ihrer persönlichen Entwicklung machen. Sie werden:

- Ihre Ziele konzentriert und stressfreier erreichen
- Mehr Zeit haben, weil Sie wissen, was Ihnen wichtig ist
- Ihre persönlichen Energiequellen entdecken und voller Selbstvertrauen durchs Leben gehen
- Sich selbst auf Erfolg trimmen, schlechte Stimmungen überwinden und Wohlstand in Ihr Leben ziehen
- Ihre Lebens-Chancen besser nutzen

Zielgruppe

Frauen und Männer, die im Alltag etwas verändern wollen.

Leitung

Peter Eichenberger, Berater im psychosozialen Bereich mit eidg. Diplom

Dauer

Samstag, 29. Juni 2019, 09.00 bis 17.00 Uhr, mit Mittagspause

Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 160.--
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Syti
Anmeldeschluss	14. Juni 2019

Kurs 1601 Übersicht im Weiterbildungs-Dschungel

Welche Weiterbildung ist für mich die passende?

Der Kurs vermittelt einen Überblick und somit eine Orientierung im schweizerischen Berufsbildungssystem. Ausserdem erhalten Sie Informationen, wo und wie Sie gezielt Detailinformationen erhalten können. Um Angebote miteinander vergleichen und eine Weiterbildungswahl treffen zu können, lernen Sie das Werkzeug der Kriterienmatrix kennen.

Kursziel Die Teilnehmenden können sich im riesigen Angebot der Weiterbildungsmöglichkeiten orientieren.

Zielgruppe Personen, die eine Weiterbildung anstreben oder sich grundsätzlich über den Weiterbildungsmarkt informieren möchten.

Leitung Brigitte Böhi Christen, eidg. dipl. Berufs-Studien-und Laufbahnberaterin

Dauer Dienstag, 9. April 2019, 19.00 bis 21.00 Uhr

Anzahl TN max. 16

Kosten Fr. 65.--

Ort FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Sedleren

Anmeldeschluss 26. März 2019

Kurs 1602 Sketchnoting

Sketchnoting ist eine Verbindung von Bildern und Notizen, die dazu verwendet wird, Notizen klarer zu strukturieren und überschaubarer zu machen. Diese Technik eignet sich für Protokolle, Zusammenfassungen, Plakate, verschiedene Arten von Listen, Einladungen etc. Also eigentlich für alles, was im alltäglichen Leben anfällt. Einfache Container (Kästchen), Pfeile, Schriftarten, Bilder einfach darstellen, Komposition.

Kursziel - Sie lernen Gestaltungselemente des Sketchnotings kennen (Container, Pfeile, Bilder) und können diese selbst aufbauen.

- Sie lernen einfache, aber wirksame Schriften einzusetzen.

- Sie lernen, wie Sie Texte in Sketchnotes umsetzen können.

Zielgruppe Alle, die Freude an der Kreativität haben.

Leitung Irene Ulrich, Berufsfachschullehrerin Maler, BBZG

Dauer Dienstag, 16. und 23. April 2019, 18.00 bis 20.30 Uhr

Anzahl TN max. 12

Kosten Fr. 150.--

Materialkosten Fr. 10.-- (wird von der Kursleitung eingezogen)

Hinweise In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/BBZG)

Ort Berufsbildungszentrum, Zaystrasse 44, Goldau

Anmeldeschluss 2. April 2019

Kurs 1101 Babysitting-Kurs für Teenager

Die Jugendlichen lernen, was beim Babysitten wichtig ist und wie sie mit auftretenden Schwierigkeiten umgehen können. Im Kurs werden Kenntnisse vermittelt, die gute, anerkannte Babysitter auszeichnen. Nach Abschluss des Kurses wird das Schweizerische Rote Kreuz eine Bestätigung abgeben.

Leitung Monika Steiner-Kälin, dipl. Kinderpflegerin
 Dauer Mittwoch, 13. und 20. März 2019, 14.00 bis 17.30 Uhr
 Samstag, 16. März 2019, 09.00 bis 12.00 Uhr
 Anzahl TN max. 16
 Kosten Fr. 125.--, inkl. Kursbroschüre
 Mitbringen Schreibzeug, Notizmaterial
 Voraussetzung Mindestalter 13 Jahre
 Hinweise Geburtsdatum angeben
 Organisation in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Roten Kreuz
 Ort Schweiz. Rotes Kreuz, Herrengasse 15, Schwyz
 Anmeldeschluss 22. Februar 2019

Kurs 1102 Babysitting-Kurs für Teenager

Die Jugendlichen lernen, was beim Babysitten wichtig ist und wie sie mit auftretenden Schwierigkeiten umgehen können. Im Kurs werden Kenntnisse vermittelt, die gute, anerkannte Babysitter auszeichnen. Nach Abschluss des Kurses wird das Schweizerische Rote Kreuz eine Bestätigung abgeben.

Leitung Monika Steiner-Kälin, dipl. Kinderpflegerin
 Dauer Mittwoch, 5. und 12. Juni 2019, 14.00 bis 17.30 Uhr
 Samstag, 8. Juni 2019, 09.00 bis 12.00 Uhr
 Anzahl TN max. 16
 Kosten Fr. 125.--, inkl. Kursbroschüre
 Mitbringen Schreibzeug, Notizmaterial
 Voraussetzung Mindestalter 13 Jahre
 Hinweise Geburtsdatum angeben
 Organisation in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Roten Kreuz
 Ort Schweiz. Rotes Kreuz, Herrengasse 15, Schwyz
 Anmeldeschluss 22. Mai 2019

Kurs 1103 Selbstbehauptung für Kinder

Mädchen und Buben üben echte Stärke - Kindergarten und 1. Klasse

Im Training lernen die Kinder in der Kleingruppe, wie sie sich in "heiklen" Situationen wirksam und fair verhalten können. Willkommen sind alle Kinder, solche, denen oft der Mut fehlt sich zu wehren und andere, die immer wieder in Raufereien geraten.

In den Kursen lernen die Kinder, Gefahren erkennen, ihre Kraft zu spüren, sich durchzusetzen und zu sich zu stehen, andere respektieren, deutlich und locker Grenzen setzen und rechtzeitig weggehen ohne Gesichtverlust. Es wird spielerisch und mit einfachen Übungen trainiert.

Am letzten Kurstag besteht für Eltern und Geschwister die Möglichkeit, 30 Minuten vor Schluss das Gelernte zu sehen.

Kursziel - Faires Spielen geniessen, ohne weh zu tun.
 - Tricks kennen, um in brenzlichen Situationen seine Kraft zu spüren und diese respektvoll einzusetzen.
 Zielgruppe Mädchen und Buben vom Kindergarten und 1. Klasse.
 Altersabweichende Anfragen können individuell besprochen werden.
 Leitung Andreas Treier, Phaemotherapeut, Gewaltpädagoge, Trainer Selbstbehauptung und Kampfspiele, Anwender von Original Play

Dauer	Mittwoch, 20. März bis 10. April 2019, 13.00 bis 15.00 Uhr 3-mal, 20.3./3.4./10.4.2019
Anzahl TN	max. 10
Kosten	Fr. 125.--
Mitbringen	Alltagskleider und Turnschuhe
Hinweise	www.echtstark.ch (Download Flyer für Kinder) für spezielle Anliegen zum eigenen Kind und Fragen zum Kurs: Kursleiter Andreas Treier: www.echtstark.ch
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Sedleren
Anmeldeschluss	8. März 2019

Kurs 1104 Selbstbehauptung für Kinder

Mädchen und Buben üben echte Stärke - 2. bis 4. Klasse

Im Training lernen die Kinder in der Kleingruppe, wie sie sich in "heiklen" Situationen wirksam und fair verhalten können. Willkommen sind alle Kinder, solche, denen oft der Mut fehlt sich zu wehren und andere, die immer wieder in Raufereien geraten.

In den Kursen lernen die Kinder, Gefahren erkennen, ihre Kraft zu spüren, sich durchzusetzen und zu sich zu stehen, andere respektieren, deutlich und locker Grenzen setzen und rechtzeitig weggehen ohne Gesichtverlust. Es wird spielerisch und mit einfachen Übungen trainiert.

Am letzten Kurstag besteht für Eltern und Geschwister die Möglichkeit, 30 Minuten vor Schluss das Gelernte zu sehen.

Kursziel	- Gefahren rechtzeitig erkennen. - sich mit der Stimme deutlich abgrenzen, ohne sich klein zu machen oder zu provozieren. - Weggehen ohne Gesichtverlust.
Zielgruppe	Mädchen und Buben der 2. bis 4. Klasse Altersabweichende Anfragen können individuell besprochen werden.
Leitung	Andreas Treier, Phaemotherapeut, Gewaltpädagoge, Trainer Selbstbehauptung und Kampfspiele, Anwender von Original Play
Dauer	Mittwoch, 20. März bis 10. April 2019, 16.00 bis 18.00 Uhr 3-mal, 20.3./3.4./10.4.2019
Anzahl TN	max. 10
Kosten	Fr. 125.--
Mitbringen	Alltagskleider und Turnschuhe
Hinweise	www.echtstark.ch (Download Flyer für Kinder) für spezielle Anliegen zum eigenen Kind und Fragen zum Kurs: Kursleiter Andreas Treier: www.echtstark.ch
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Sedleren
Anmeldeschluss	8. März 2019

Kurs 1105 Osterdekoration

Malen und gestalten

Die Kinder gestalten zusammen mit Monika Baumeler eine österliche Tischdekoration. Dies können kleine Blumentöpfe, Salzteig-Figuren oder vieles mehr sein. Die Kinder können einen Nachmittag in die kreative Welt eintauchen.

Kursziel	Am Ende des Nachmittags können die Kinder eine selber gemachte Tischdekoration mit nach Hause nehmen.
Zielgruppe	Kinder vom Kindergarten bis 2. Klasse
Leitung	Monika Baumeler, dipl. Malatelierleiterin akp
Dauer	Mittwoch, 10. April 2019, 14.00 bis 16.00 Uhr
Anzahl TN	max. 5
Kosten	Fr. 85.--
Hinweise	Eine Leinwand ist im Kurspreis inbegriffen. Weitere können vor Ort erworben werden.

Ort Atelier "Male dich frei", Schlagstrasse 95, Schwyz, rechts die Treppe runter,
parkieren beim Verkehrsamt
Anmeldeschluss 27. März 2019

Kurs 1106 Muttertagsgeschenk

Malen und gestalten

Die Kinder bemalen vorbereitete Figuren aus Salzteig und verzieren diese. Sie können ihre eigenen Ideen umsetzen und werden dabei von Monika Baumeler unterstützt. Vorlagen stehen als Ideenlieferanten zur Verfügung. Die Kinder können einen Nachmittag in die kreative Welt eintauchen.

Kursziel Am Ende des Nachmittags können die Kinder ein selber gemachtes Geschenk mit nach Hause nehmen.

Zielgruppe Kinder vom Kindergarten bis 2. Klasse
Leitung Monika Baumeler, dipl. Malatelierleiterin akp
Dauer Mittwoch, 17. April 2019, 14.00 bis 16.00 Uhr
Anzahl TN max. 5
Kosten Fr. 85.--
Hinweise Eine Leinwand ist im Kurspreis inbegriffen. Weitere können vor Ort erworben werden.

Ort Atelier "Male dich frei", Schlagstrasse 95, Schwyz, rechts die Treppe runter,
parkieren beim Verkehrsamt
Anmeldeschluss 3. April 2019

Kurs 1107**LearnSmart Rechtschreibfuchs**

Intensivkurs zur gezielten Verbesserung der Rechtschreibung (5. und 6. Primar)

Bereitet dir das Schreiben von Diktaten und Texten immer wieder Bauchweh? Möchtest du deine Leistungen im Rechtschreiben gezielt steigern und dich im Fach Deutsch noch viel sicherer fühlen? Falls diese Beschreibung zu dir passt, dann bist du genau richtig im LearnSmart-Rechtschreibfuchs. In diesem Intensivkurs zeigen wir dir nützliche Überprüfungsstrategien, hilfreiche Rechtschreibregeln, Eselsbrücken und weitere spannende Tricks, wie du die Fehler in deinen Diktaten und Texten besiegen kannst. Durch das vielfältige Lernstrategie- und Übungsprogramm im LearnSmart-Rechtschreibfuchs wirst du an Sicherheit und Know-how gewinnen. Dieses Wissen hilft dir, im Fach Deutsch in diesem Semester noch erfolgreicher zu werden.

Kursziel	Die Kursteilnehmenden absolvieren einen diagnostischen Rechtschreibtest, der ihre Stärken und Schwächen in der Rechtschreibung aufzeigt; lernen die wichtigsten Basisregeln der deutschen Rechtschreibung mit gezielten Lernstrategien kennen und üben diese anhand von diversen Beispielen; arbeiten an einem individuell zugeschnittenen Rechtschreibintensivprogramm, das ihre Rechtschreibung schrittweise verbessert; lernen gezielt die schwierigsten Knacknüsse der deutschen Rechtschreibung kennen.
Zielgruppe	Schülerinnen und Schüler der 5. und 6. Primarklasse
Leitung	Laura Suter, Primarlehrerin, LearnSmart-Gruppenkursleiterin für Kinder und Jugendliche
Dauer	Samstag, 18. Mai bis 1. Juni 2019, 09.00 bis 11.30 Uhr 3-mal, 18.5./25.5./1.6.2019
Kosten	Fr. 200.--
Mitbringen	Etui, Farb-/Filzstifte, Schere, kleine Zwischenverpflegung
Hinweise	Bitte bei der Anmeldung Klassenstufe angeben. Kursgestaltung lic. phil. Katharina Zellweger, Pädagogische Psychologin, Lernberatungsunternehmen LearnSmart, Zug
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Syti
Anmeldeschluss	26. April 2019

Kurs 1108 Coole Drinks für meine Freunde

	Eine Party ohne coole Drinks und Cocktails? Undenkbar! In diesem Kurs erfährst du alles rund um die Kunst des Shakens. Lerne, wie man leckere Drinks mixt - ganz ohne Alkohol. Natürlich geniesst ihr diese Drinks danach auch. Dabei erfahrt ihr mehr über die Wirkung von Alkohol und tauscht euch über eure Erfahrungen mit Alkohol aus. Ihr merkt, dass eine Party auch ohne Alkohol Spass machen kann.
Kursziel	Coole Drinks für Freunde selbst zubereiten können und wissen wie Alkohol wirkt.
Zielgruppe	Jugendliche ab 12 Jahren
Leitung	Claudia Bachmann, dipl Coach ILP® für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Konflikttrainerin SRK
Dauer	Samstag, 18. Mai 2019, 14.00 bis 17.00 Uhr
Anzahl TN	max. 10
Kosten	Fr. 25.--
Ort	FFS-Kochstudio, Reichsstrasse 12, Schwyz, im Haus MythenForum, Eingang von Strehlgasse her
Anmeldeschluss	26. April 2019

Kurs 1109 Pimpe deine Lieblingsklamotten

Gib deinen alten Klamotten ein neues Gesicht

	Du hast sicher alte Lieblingsjeans, die zu kurz sind oder Schals, die ein zu schönes Muster haben, um nur um den Hals getragen zu werden. Kombiniere diese beiden Kleidungsstücke z.B. zu einem trendigen Jupe. Deiner Phantasie sind praktisch keine Grenzen gesetzt. Du kannst kombinieren wie du willst und mit deinem Unikat vor deinen Freundinnen brillieren.
Kursziel	Aus alten Kleidern trendige neue Kleidungsstücke schneiden.
Zielgruppe	Jugendliche ab der 5. Klasse, die aus alten Kleidern neue gestalten wollen.
Leitung	Jasmin Kyd, Primarlehrerin, atelier durchstich.ch
Dauer	Mittwoch, 22. Mai bis 5. Juni 2019, 14.00 bis 17.00 Uhr 3-mal, 22.5./29.5./5.6.2019
Anzahl TN	max. 8
Kosten	Fr. 180.--
Mitbringen	Alte Kleider, Reissverschlüsse, Schnallen, Bänder usw. Das zusätzliche Material kann auch im Kurs oder zwischen den Kurstagen gekauft werden.
Voraussetzung	keine Nähkenntnisse erforderlich
Hinweise	Du findest Fotos auf unserer Website im Bereich "Kleidung, Mode und Schönheit" oder auf der Website www.durchstich.ch
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Sedleren
Anmeldeschluss	10. Mai 2019

Kurs 1110 Grenzen setzen - Selbstbehauptung - Selbstverteidigung

für Girls der 5. Kl. bis 1. Oberstufe/in Zusammenarbeit mit Manuela Griffel, Kantonspolizei Schwyz

	Grenzen setzen im Alltag ist etwas ganz Wichtiges. Doch was kann und darf ich tun? Möchtest du deine starke Seite kennenlernen? Möchtest du erfahren, - wie du Gefahren rechtzeitig erkennen kannst? - wie du mit klarer Körperhaltung und Worten sowie einfachen und effizienten Selbstverteidigungstechniken Grenzen setzen kannst? - wie du deine Stärken wahrnehmen und deine eigenen Kräfte erleben kannst? - wie du dich mit klaren Worten wehren (in Alltagssituationen) kannst? - wie du deine Persönlichkeit und dein Selbstvertrauen stärken kannst?
Kursziel	Gefahren erkennen, Grenzen setzen, eigene Stärken spüren, erfolgreich behaupten.
Zielgruppe	Mädchen ab der 5. Klasse bis 1. Oberstufe
Leitung	Christina Thalmann, Pallas-Expertin Selbstverteidigung, Primarlehrerin Manuela Griffel, Kantonspolizei Schwyz
Dauer	Samstag, 14. September 2019, 09.00 bis 12.00 Uhr, 13.00 bis 16.00 Uhr
Anzahl TN	max. 14

Kosten	Fr. 130.--, inkl. Kursmaterial
Mitbringen	Turnkleider, Hallenturnschuhe, Getränk, Zwischenverpflegung
Ort	Turnhalle Rickenbach, unterhalb Kapelle, Rickenbachstrasse 136, Rickenbach
Anmeldeschluss	30. August 2019

Kurs 4001 Steuererklärung richtig ausfüllen

Der Kurs behandelt das Steuergesetz des Kantons Schwyz und das Bundesgesetz über die direkte Bundessteuer. Sie lernen das Ausfüllen der Steuererklärung mit dem PC mit der Software eTax.schwyz. Steuererklärung für natürliche Personen und die betreffenden Formulare, Deklaration der Einkünfte, Berufsauslagen und weitere Abzüge, Beispiele aus der Praxis, Arbeiten mit eTax.schwyz.

Kursziel - Sie werden Zeit und Sicherheit beim Erstellen einer Steuererklärung gewinnen.
- Sie werden schnell die notwendigen Informationen im Internet finden.

Leitung Adrian Wiget, Berufsschullehrer

Dauer Dienstag, 12. März und Mittwoch, 13. März 2019, 18.30 bis 20.45 Uhr

Anzahl TN max. 14

Kosten Fr. 200.--

Materialkosten Fr. 35.-- (wird von der Kursleitung eingezogen)

Mitbringen Unbedingt AHV-Nummer

Voraussetzung Erfahrung im Umgang mit PC. Eigener Laptop mitnehmen ist möglich, PC-Infrastruktur vorhanden. Kurs steht auch für Nichtanwender von PC offen.

Hinweise In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/bbzig)

Ort Kaufmännische Berufsschule, Riedstrasse 19, Schwyz, Informatikzimmer

Anmeldeschluss 22. Februar 2019

Kurs 4002 Vertiefter Buchhaltungskurs für Private und Einzelunternehmer

Buchhaltung etwas vertiefter, Finanz- und Betriebsbuchhaltung, Warenkalkulation, MwSt, Transitorien

Was ist eine Betriebsbuchhaltung? Wie hole ich Informationen für meine Warenkalkulation aus der Buchhaltung? Verbuchung des Warenlagers. Was muss ich in der Buchhaltung bezüglich MWST beachten? Wozu dienen Transitorien? Buchhaltung mit oder ohne Debitor/Kreditor? Wie führe ich den Betrieb anhand der Buchhaltungszahlen? Was taugen Gratis-Buchhaltungs-Programme? Diese und mehr Fragen stellen sich für Kleinunternehmer und Private, welche mehr über das Geheimnis der Buchhaltung erfahren möchten. Wir gestalten eine Muster-Buchhaltung auf EXCEL und erstellen daraus eine Warenkalkulation und eine Mehrwertsteuer-Abrechnung.

Kursziel Betriebsführung mit den Zahlen der Buchhaltung (Kleinbetriebe), vertiefte Kenntnisse der Buchhaltung für Jedermann.

Zielgruppe Einzelunternehmer sowie Private, welche Buchhaltung genauer kennenlernen möchten.

Leitung Edy Leisibach, Erwachsenenbildner FA

Dauer Montag, 18. März bis 8. April 2019, 20.00 bis 22.00 Uhr
4-mal, 18.3./25.3./1.4./8.4.2019

Anzahl TN max. 15

Kosten Fr. 125.--

Mitbringen Notizmaterial und viele Fragen

Hinweise Kursunterlagen und die Excelbuchhaltung werden auf einem Stick abgegeben. Grundkenntnisse von Buchhaltung erforderlich oder vorgängiger Besuch von Kurs 1

Ort FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Syti

Anmeldeschluss 6. März 2019

Kurs 4003 Businessplan erstellen

Sie lernen, wie man erfolgreich Businesspläne erstellt. Welche Teilgebiete und Themen zwingend darin erhalten sein müssen, um so mit bester Vorbereitung in die Selbstständigkeit zu starten.

Kursziel	Businesspläne für Klein- und Mittelbetriebe erstellen und deren Inhalt und Machbarkeit sowie Erfolgsaussichten überprüfen. - Sie können selbstständig einen Businessplan erstellen. - Sie wissen, wie man die Risiken vorgängig abschätzen kann. - Sie verstehen, wo man Marktabklärungen und Informationen einholen kann. - Sie können andere Businesspläne und deren Machbarkeiten prüfen.
Zielgruppe	Alle, die für das eigene Geschäft oder die Schule einen Businessplan erstellen müssen.
Leitung	Adrian Wiget, Berufsschullehrer
Dauer	Mittwoch, 24. April und 15. Mai 2019, 18.00 bis 19.30 Uhr
Anzahl TN	max. 15
Kosten	Fr. 140.--
Materialkosten	Fr. 25.-- (wird von der Kursleitung eingezogen)
Voraussetzung	Interesse und Bereitschaft, einen eigenen Muster-Businessplan zu erstellen. Vorzugsweise mit PC, kann aber auch auf Papier erstellt werden.
Hinweise	In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/bbzg)
Ort	Kaufmännische Berufsschule, Riedstrasse 19, Schwyz, Informatikzimmer
Anmeldeschluss	10. April 2019

Kurs 4004 Individuelle Pensionsplanung

Dank rechtzeitiger Planung die persönlichen Ziele und Wünsche nach der Pensionierung verwirklichen

	Als Kursteilnehmer/Kursteilnehmerin erhalten Sie einen Überblick über die finanziellen Themen in der Phase vor und nach der Pensionierung. Die für die persönliche Pensionsplanung wichtigen Aspekte von AHV, Pensionskasse, Steuern sowie Ehe-/Erbrecht werden behandelt und mit Beispielen verständlich erläutert. Sie erhalten Antworten auf Fragen wie: - Mit welchen Leistungen kann ich bei Erreichen des Pensionsalters rechnen? - Kann ich mir eine vorzeitige Pensionierung leisten? - Welches sind die Vor- und Nachteile eines Renten- resp. Kapitalbezuges aus der Pensionskasse? - Welche Steuersparmöglichkeiten bietet die Vorsorge? - Wie kann ich meine Nahestehenden (Ehegatte, Partner, Kinder) ehe-/erbrechtlich besser stellen?
Kursziel	Die Erkenntnisse aus dem Seminar erleichtern wichtige finanzielle Entscheide hinsichtlich der Erwerbsaufgabe. Es wird die Grundlage geschaffen, rechtzeitig die vorsorge- und steuerplanerischen Optimierungsmöglichkeiten zu nutzen. Die (zu) späte Erkenntnis: "Wenn ich doch nur gewusst hätte" soll vermieden werden.
Zielgruppe	Erwerbstätige ab ca. 50 Jahren.
Leitung	Patrick Schobinger, Leiter Private Vorsorge, Schwyzer Kantonalbank, eidg. dipl. Finanzplanungsexperte Stefan Grauwiler, Senior Finanzplaner, Schwyzer Kantonalbank, MAS in Financial Consulting
Dauer	Dienstag, 14. bis 28. Mai 2019, 19.00 bis 21.15 Uhr 3-mal, 14.5./21.5./28.5.2019
Anzahl TN	max. 20
Kosten	Fr. 100.-- Einzelpersonen, Fr. 150.-- Paare (inkl. Kursunterlagen)
Hinweise	Dank der Zusammenarbeit mit der Schwyzer Kantonalbank können wir Ihnen diesen Kurs zu attraktiven Konditionen anbieten.
Ort	BBZ Pfäffikon, Schulhaus Römerrain, Pfäffikon, Zimmer 02-02 und 02-03
Anmeldeschluss	26. April 2019

Kurs 4005 Unternehmenskennzahlen lesen und verstehen

Sie eignen sich wertvolle Instrumente und Hilfsmittel an, damit Sie Unternehmenskennzahlen zielgerecht lesen und verstehen können. Errechnen und beurteilen von Musterkennzahlen für die ideale Verwendung als Führungsinstrument.

	Weiterbearbeitung, um künftige Abläufe, Risiken und Chancen vorzeitig zu erkennen.
Kursziel	<ul style="list-style-type: none"> - Sie können die vorhandenen Zahlen zu wirtschaftlichen Werten beurteilen. - Sie wissen, wie man Zahlen bereinigt, sodass man diese für Analysezwecke nutzen kann. - Sie können die wichtigsten Bilanz-bezogenen Analysen vornehmen. - Sie wissen die wesentlichen Kennzahlen der Erfolgsanalyse. - Sie können durch die Analysen zukünftige Risiken und Chancen erkennen.
Zielgruppe	Alle, die in einem Geschäftsbericht die Unternehmenskennzahlen verstehen wollen.
Leitung	Adrian Wiget, Berufsschullehrer
Dauer	Mittwoch, 26. Juni und 3. Juli 2019, 18.00 bis 19.30 Uhr
Anzahl TN	max. 15
Kosten	Fr. 140.--, exkl. Kursunterlagen
Ort	Kaufmännische Berufsschule, Riedstrasse 19, Schwyz
Anmeldeschluss	12. Juni 2019

Kurs 6001 Entrümpeln - aber richtig!

Entrümpeln und Aufräumen - Platz für ein leichteres Leben

Über all die Jahre sammelt sich viel unnötiger Ballast und Krempel in unseren Wohnungen und Häusern an. Befreien Sie sich davon und misten Sie Ihr Zuhause mal wieder richtig aus. Entsorgen Sie Altes oder geben Sie es weiter, damit andere Freude daran haben. Verwandeln Sie so Ihre eigenen vier Wände in einen gemütlichen Platz für Kreativität und neue Lebensenergie.

Kursziel Entrümpeln und aufräumen ist einfach. Lernen Sie, wie Sie Ihren Ballast loswerden und mehr Platz und Ordnung in Ihrem Haushalt und Ihrem Leben schaffen.

Zielgruppe Alle, die vom "Loslassen-Virus" angesteckt werden möchten.

Leitung Lis Hunkeler, www.leben-mit-qualität.ch

Dauer Donnerstag, 21. März und 11. April 2019, 18.30 bis 21.00 Uhr

Anzahl TN max. 10

Kosten Fr. 100.--

Ort FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Syti

Anmeldeschluss 8. März 2019

Kurs 6002 Vortrag: Hypnose und Selbsthypnose

Möglichkeiten und Grenzen

Kommen Sie mit uns auf eine kleine Exkursion in die Welt ihres Geistes und erfahren Sie, was Hypnose wirklich ist, welche seriösen Möglichkeiten Ihnen offenstehen und wo deren Grenzen liegen. Denn fachlich fundierte Hypnose und Selbsthypnose sind positive Methoden der mentalen Umkonditionierung, die rein gar nichts Mystisches an sich haben. Inzwischen sind sie sogar wissenschaftlich anerkannt und halten auch in der Schulmedizin immer mehr Einzug. Viele Menschen nutzen diese Methoden aber auch einfach für sich, um ungeliebte Gewohnheitsmuster oder Befindlichkeiten zu verändern. Dabei gibt es jedoch auch Einiges zu beachten. Erfahren Sie mehr, und gewinnen Sie Klarheit über eine wunderbare mentale Art der Umgestaltung.

Kursziel Chancen und Grenzen der therapeutischen Hypnose kennenlernen.

Zielgruppe Personen, die mehr über die therapeutische Hypnose wissen wollen.

Leitung Stephanie Husmann, Hypnosetherapeutin, Seminarreferentin

Dauer Donnerstag, 28. März 2019, 14.00 bis 16.00 Uhr

Anzahl TN max. 15

Kosten Fr. 50.--

Voraussetzung Keine besonderen Voraussetzungen nötig.

Hinweise Bitte bequeme und ausreichend warme Kleidung tragen.
Sehen Sie mehr auch auf www.vitalenergetic.ch

Ort FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Sedleren

Anmeldeschluss 14. März 2019

Kurs 6003 Autogenes Training

Grundstufe

Haben Sie den Wunsch, etwas in Ihrem Leben zu ändern oder zu verbessern? Dann wird es Zeit, neben allen anderen Bemühungen auch die Ihnen innewohnende Macht Ihrer Gedanken und inneren Bilder zielführend zu aktivieren. Das geht wunderbar mit autogenem Training! Denn praktisch auf alle Bereiche Ihres Lebens können Sie selbst mit einwirken!
Ob Schlafstörungen, Unruhezustände, Befindlichkeitsstörungen verschiedenster Art oder gar die Optimierung Ihrer Lebensumstände: Autogenes Training kann Ihr effizientester Helfer sein, denn es erleichtert als positiver Unterstützer all Ihre Bemühungen im Aussen!

Kursziel	In diesem Grundkurs für Autogenes Training lernen Sie nicht nur, sich mental zu entspannen, sondern auch, sich für Ihre Ziele richtig zu konditionieren. Sie lernen, sich selbstbestimmt zu entspannen und Ihre Anliegen in die von Ihnen gewünschte Richtung zu lenken.
Zielgruppe	Der Kurs ist für Personen von 15 - bis 100 Jahren geeignet.
Leitung	Stephanie Husmann, AT-Instruktorin und Mentaltrainerin
Dauer	Donnerstag, 11. und 25. April 2019, 14.00 bis 16.00 Uhr
Anzahl TN	max. 15
Kosten	Fr. 75.--
Hinweise	Bitte bequeme und ausreichend warme Kleidung tragen. Sehen Sie mehr auch auf www.vitalenergetic.ch
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Sedleren
Anmeldeschluss	28. März 2019

Kurs 6004 Autogenes Training

Aufbaukurs

Nachdem Sie die Grundlagen für ein optimales Autogenes Training bereits erworben haben, lernen Sie nun im Aufbaukurs, Ihre persönlichen Anliegen zielgenau mental zu bearbeiten und somit zu erreichen, was Ihnen am Herzen liegt. Erfahren Sie, wie Sie mittels Unterstützung visueller und mentaler Aktivatoren Ihre persönlichen Anliegen zum best- und schnellstmöglichen Erfolg führen. Wer diese Art des autogenen Trainings beherrscht, wird zum besten Schmied seines eigenen Glücks!

Kursziel	Sie lernen, wie Sie mit persönlich auf Sie zugeschnittenen Konditionierungen Ihr Leben und Ihre Gesundheit positiv beeinflussen können.
Zielgruppe	Der Kurs ist für Personen von 15 - bis 100 Jahren geeignet
Leitung	Stephanie Husmann, Hypnosetherapeutin, Seminarreferentin
Dauer	Donnerstag, 16. Mai 2019, 14.00 bis 16.00 Uhr
Anzahl TN	max. 15
Kosten	Fr. 50.--
Hinweise	Bitte bequeme und ausreichend warme Kleidung tragen. Sehen Sie mehr auch auf www.vitalenergetic.ch
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Sedleren
Anmeldeschluss	26. April 2019

Kurs 6005 Jodeln - holen Sie mehr aus sich heraus

Aufbaukurs

Sie sind vom Jodel-Fieber angesteckt? Nachdem Sie im Grundkurs schon erste Jodellieder und die Technik des Jodelschlags erlernt haben, können Sie im Aufbaukurs nun das Gelernte vertiefen und erweitern. Sie verfeinern mit diversen Stimmübungen die Jodeltechnik. Im Vordergrund steht auch im Aufbaukurs das praktische Üben und die Freude am Jodeln. Joholüo!

Kursziel	Sie vertiefen den Natur-Jodel und lernen weitere Jodel-Lieder.
Zielgruppe	Alle, die Freude am Jodelgesang haben.
Leitung	Sandra Horat, eidg. Kursleiterin Jodeln, Dirigentin "Jodlerclub Brunnen" und "Jodlerclub Echo Baarburg"
Dauer	Mittwoch, 10. April bis 3. Juli 2019, 17.45 bis 19.15 Uhr 10-mal, 10.4./17.4./24.4./22.5./29.5./5.6./12.6./19.6./26.6./3.7.2019
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 210.--
Ort	Begegnungszentrum, Mettlenweg 1, Brunnen, Raum Mythen
Anmeldeschluss	27. März 2019

Kurs 6006 Jodeln - holen Sie mehr aus sich heraus

Aufbaukurs

Kursziel	Sie sind vom Jodel-Fieber angesteckt? Nachdem Sie im Grundkurs schon erste Jodellieder und die Technik des Jodelschlags erlernt haben, können Sie im Aufbaukurs nun das Gelernte vertiefen und erweitern. Sie verfeinern mit diversen Stimmübungen die Jodeltechnik. Im Vordergrund steht auch im Aufbaukurs das praktische Üben und die Freude am Jodeln. Joholüo!
Zielgruppe	Sie vertiefen den Natur-Jodel und lernen weitere Jodel-Lieder.
Leitung	Alle, die Freude am Jodelgesang haben.
Dauer	Sandra Horat, eidg. Kursleiterin Jodeln, Dirigentin "Jodlerclub Brunnen" und "Jodlerclub Echo Baarburg"
Anzahl TN	Mittwoch, 10. April bis 3. Juli 2019, 19.30 bis 21.00 Uhr
Kosten	10-mal, 10.4./17.4./24.4./22.5./29.5./5.6./12.6./19.6./26.6./3.7.2019
Ort	max. 12
Anmeldeschluss	Fr. 210.--
	Begegnungszentrum, Mettlenweg 1, Brunnen, Raum Mythen
	27. März 2019

Kurs 6007 Jodeln - holen Sie mehr aus sich heraus

Aufbaukurs

Kursziel	Sie sind vom Jodel-Fieber angesteckt? Nachdem Sie im Grundkurs schon erste Jodellieder und die Technik des Jodelschlags erlernt haben, können Sie im Aufbaukurs nun das Gelernte vertiefen und erweitern. Sie verfeinern mit diversen Stimmübungen die Jodeltechnik. Im Vordergrund steht auch im Aufbaukurs das praktische Üben und die Freude am Jodeln. Joholüo!
Zielgruppe	Sie vertiefen den Natur-Jodel und lernen weitere Jodel-Lieder.
Leitung	Alle, die Freude am Jodelgesang haben.
Dauer	Sandra Horat, eidg. Kursleiterin Jodeln, Dirigentin "Jodlerclub Brunnen" und "Jodlerclub Echo Baarburg"
Anzahl TN	Mittwoch, 21. August bis 20. November 2019, 17.45 bis 19.15 Uhr
Kosten	10-mal, 21.8./28.8./4.9./25.9./16.10./23.10./30.10./6.11./13.11./20.11.2019
Ort	max. 12
Anmeldeschluss	Fr. 210.--
	Begegnungszentrum, Mettlenweg 1, Brunnen, Raum Mythen
	5. Juli 2019

Kurs 6008 Jodeln - holen Sie mehr aus sich heraus

Aufbaukurs

Kursziel	Sie sind vom Jodel-Fieber angesteckt? Nachdem Sie im Grundkurs schon erste Jodellieder und die Technik des Jodelschlags erlernt haben, können Sie im Aufbaukurs nun das Gelernte vertiefen und erweitern. Sie verfeinern mit diversen Stimmübungen die Jodeltechnik. Im Vordergrund steht auch im Aufbaukurs das praktische Üben und die Freude am Jodeln. Joholüo!
Zielgruppe	Sie vertiefen den Natur-Jodel und lernen weitere Jodel-Lieder.
Leitung	Alle, die Freude am Jodelgesang haben.
Dauer	Sandra Horat, eidg. Kursleiterin Jodeln, Dirigentin "Jodlerclub Brunnen" und "Jodlerclub Echo Baarburg"
Anzahl TN	Mittwoch, 21. August bis 20. November 2019, 19.30 bis 21.00 Uhr
Kosten	10-mal, 21.8./28.8./4.9./25.9./16.10./23.10./30.10./6.11./13.11./20.11.2019
Ort	max. 12
Anmeldeschluss	Fr. 210.--
	Begegnungszentrum, Mettlenweg 1, Brunnen, Raum Mythen
	5. Juli 2019

Kurs 6009 Pendeln

Einführungskurs

	Das Pendel ist ein einfach zu handhabendes Anzeigeinstrument. Es macht sichtbar, was wir oftmals unbewusst zu spüren fähig sind. Lernen Sie mit Hilfe des Pendels zu erkennen, was hinter den Dingen steckt. Es eignet sich ganz besonders für das Arbeiten mit Tabellen und Diagrammen. Diese ermöglichen eine breitere Auswahl an Antworten und wertvolle Hinweise zu allerlei Fragestellungen: Reizzonen wie Wasseradern oder Kraftplätze, energetische Qualität von Wohn- und Arbeitsräumen, Lebensmitteln, Schüsslersalzen austesten und mehr. Sie erhalten eine solide Basis für das Arbeiten mit dem Pendel. Dabei wird sich das Vertrauen in Ihre eigene Wahrnehmungsfähigkeit deutlich verbessern. Mit vielen praktischen Übungen.
Kursziel	Sie sind fähig, mit dem Pendel umzugehen und können unterschiedliche Dinge des Alltags austesten. Sie kennen die Grundlagen der Radiästhesie (Pendelkunst) und können auf diesen weiter aufbauen.
Leitung	Philippe Elsener, Naturenergetiker und dipl. Lebensenergie-Berater Neue Homöopathie LEB/NH
Dauer	Sonntag, 14. April 2019, 09.00 bis 12.30 Uhr, 13.30 bis 17.00 Uhr
Anzahl TN	max. 16
Kosten	Fr. 140.--
Materialkosten	Pendel stehen während des Kurses zur Verfügung. Sie können aber auch gekauft werden (ca. Fr. 20.--) (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	falls vorhanden, eigene Pendel.
Hinweise	Für weitere inhaltliche Informationen wenden Sie sich bitte direkt an Philippe Elsener, 078 745 09 95 / info@naturenergetik.ch
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Sedleren
Anmeldeschluss	30. März 2019

Kurs 6010 Kamera-Parcours

Brennweite - Verschlusszeit - Blende - Sensorempfindlichkeit etc.

Sie haben eine gute Kamera, aber fotografieren fast nur im Automatik-Modus? Sie wollen wissen, in welchen Situationen es sich lohnt, diesen zu verlassen und eigene Einstellungen an der Kamera vorzunehmen? Und mit welcher Einstellung das Bild besser herauskommt? Im Kurs wird an eigens dafür hergerichteten Stationen mit den Einstellungen der Kamera experimentiert. Beim Vergleich der Resultate im Display werden die Konsequenzen der entsprechenden Einstellungen sogleich sichtbar.

Leitung	Ivar Kohler, Oberstufenlehrer
Dauer	Dienstag, 14. Mai und Mittwoch, 15. Mai 2019, 19.00 bis 20.30 Uhr
Anzahl TN	max. 6
Kosten	Fr. 130.--
Mitbringen	Für diesen Kurs empfiehlt sich eine eigene (oder eine von der Kursleitung ausgeliehene) Spiegelreflex- oder Systemkamera. Ein Stativ ist empfehlenswert und kann im Bedarfsfall von der Kursleitung ausgeliehen werden - bitte vorher Kontakt aufnehmen: ivar.kohler@schulenrisch.ch.
Voraussetzung	Keine Vorkenntnisse erforderlich
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Sedleren
Anmeldeschluss	26. April 2019

Kurs 6011 Menschen fotografieren

Gesichter - Portraits - Einzelpersonen - Gruppen

Wie kann ich Menschen wirkungsvoll fotografieren? Wie arrangiere ich Hintergrund, Lichtrichtung und Setting optimal? Wie kriege ich es hin, dass die Personen auf dem Bild natürlich und entspannt wirken? Welche Einstellungen an der Kamera sind sinnvoll? Weitgehend losgelöst von der Kameratechnik geht es in diesem Kurs hauptsächlich um das Arrangieren, bzw. das Finden von geeigneten Aufnahme-Situationen in der Personen-Fotografie - völlig unabhängig vom Kamera-Typ.

Leitung	Ivar Kohler, Oberstufenlehrer
---------	-------------------------------

Dauer Mittwoch, 22. Mai 2019, 19.00 bis 21.30 Uhr
Anzahl TN max. 6
Kosten Fr. 120.--
Mitbringen Eigene Kamera, egal welchen Typs, inkl. geladenem Akku.
Voraussetzung Keine Vorkenntnisse erforderlich
Ort FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Sedleren
Anmeldeschluss 10. Mai 2019

Kurs 6012 Faszination Steinzeit - Steinreihe und Steinkreis

Workshop

Dienten die Steinkreise wirklich als Observatorien oder womöglich ganz anderen Zwecken? Was hat es mit Steinreihen und Steinadern auf sich? Probieren geht bekanntlich über studieren. Auf dem Naturenergie-Rundweg "der pfad" im Gebiet Sattel-Hochstuckli gibt es eine ganze Auswahl an Möglichkeiten, das naturenergetische Geschehen selber zu spüren und zu erfahren. Steinreihe, Steinkreis, Steintor, Steinadern und das eigene Experimentieren lassen Sie einen eindrücklichen und inspirierenden Tag in schönster Natur erleben.

Kursziel Sie entwickeln eine Vorstellung über Wesen und Wirkung von Steininformationen und Formenenergie. Sie sind fähig, mit einfachen Steinlegungen Wasseradern zu harmonisieren und einen eigenen individuellen Kraftplatz zu schaffen.

Leitung Philippe Elsener, Naturenergetiker und dipl. Lebensenergie-Berater Neue Homöopathie LEB/NH

Dauer Samstag, 15. Juni 2019, 09.00 bis 16.30 Uhr
Anzahl TN max. 16
Kosten Fr. 120.--

Hinweise Für weitere inhaltliche Informationen wenden Sie sich bitte direkt an Philippe Elsener, 078 745 09 95, info@natureenergetik.ch

Ort Talstation Drehgondelbahn Sattel-Hochstuckli, Sattel, danach *der pfad* Mostelberg

Anmeldeschluss 31. Mai 2019

Kurs 6501 E-Mail und Agenda im Griff mit Outlook 2016

Kursziel	Wer gut organisiert ist, hat Erfolg. Sie möchten Ihren Arbeitsstil mit Outlook im Arbeitstag verbessern. Sie möchten verschiedene Tricks und Raffinessen von Outlook kennenlernen. Signatur erstellen, einfache Regeln einrichten, Umgang mit Kopie und Blindkopie, Screen-Shots einfügen, Visitenkarten gestalten und Farbkategorien anwenden, Kalender nutzen. - Sie können Signaturen erstellen und verwalten. - Sie können einfache Regeln erstellen. - Sie können Kopie und Blindkopie versenden. - Sie können Screen-Shots einfügen. - Sie können Visitenkarten gestalten und Farbkategorien anwenden. - Sie können den Kalender (Termine, Serien etc.) effektiv nutzen.
Leitung	Carlo Sommacal, Webpublisher SIZ, IKA-Lehrperson
Dauer	Dienstag, 5. und 12. Februar 2019, 18.00 bis 19.30 Uhr
Anzahl TN	max. 15
Kosten	Fr. 140.--
Materialkosten	Fr. 35.-- für Handbuch (wird von der Kursleitung eingezogen)
Voraussetzung	Grundkenntnisse mit Outlook. Versenden und Empfangen von E-Mails und erstellen von Kontakten ist für Sie kein Problem.
Organisation	In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/bbzb)
Ort	Kaufmännische Berufsschule, Riedstrasse 19, Schwyz, Informatikzimmer
Anmeldeschluss	29. Januar 2019

Kurs 6502 Instagram für EinsteigerInnen

Kursziel	Medienkompetenz gehört heute zum Leben. Mit Hilfe der Kursleiterin und dem Lehrmittel gelingt Ihnen der sichere Einstieg in das soziale Netzwerk Instagram. Während dem Kurs haben Sie die Möglichkeit, das eigene Nutzerprofil anzulegen. Einstieg in die Begrifflichkeiten von Instagram. Einstieg in den Umgang mit Instagram - Profil erstellen und einrichten, Fotos gestalten und posten, Stories posten, Follower gewinnen und engagieren. - Sie erhalten eine Einführung in die wichtigsten Begriffe zum Thema Instagram. - Sie erstellen ein eigenes Instagram-Profil passend zu Ihren Bedürfnissen (privates oder geschäftliches Profil). - Sie lernen den Umgang mit dem Instagram-Feed, erfahren, wie Sie eine Story posten können und was Instagram Live bedeutet. - Sie lernen, was Hashtags sind und wie sie diese zielführend einsetzen können. - Sie lernen einfache Strategien kennen, um Ihre Zielgruppe auf Ihr Profil zu locken und diese als engagierte Follower zu gewinnen. - Sie erfahren, wie Sie Ihre Fotos gestalten müssen, damit diese gefallen. - Sie kennen die wichtigsten Funktionen und lernen die besten Apps für die unterschiedlichsten Anwendungsbereiche kennen.
Leitung	Sabrina Widmer, Berufsschullehrerin
Dauer	Mittwoch, 6. und 13. März 2019, 18.00 bis 19.30 Uhr
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 160.--
Materialkosten	ca. Fr. 35.-- Kursbuch (wird von der Kursleitung eingezogen)
Voraussetzung	Kenntnisse im Umgang mit dem Smartphone (iOS oder Android) - Fotos schießen, Apps installieren etc.
Organisation	In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/bbzb)
Ort	Kaufmännische Berufsschule, Riedstrasse 19, Schwyz, Informatikzimmer
Anmeldeschluss	22. Februar 2019

Kurs 6503 Erstellen und bearbeiten von Videos mit Adobe Premiere E. 18

Kursziel	<p>Jeder Fotoapparat und fast jedes Mobiltelefon kann inzwischen auch Filme in guter Qualität aufnehmen. Nutzen Sie diese Möglichkeit und lassen Sie sich von den lebendigen, bewegten Bildern begeistern. Oder haben Sie bereits eine Filmkamera? Dann lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie das Beste aus Ihren Filmen herausholen können. Das Programm-Adobe Premiere Elements 18 ist übersichtlich aufgebaut und bietet zahlreiche Gestaltungsmöglichkeiten. Gestaltungsmöglichkeiten wie Zeitlupe, Musikuntermalung, Einbinden von Fotos, Texteinblendungen, Bild-in Bild-Effekte, zahlreich Überblendungen sowie ein Szenenmenu, wie man es von gekauften Spielfilmen kennt.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sie können Filme auf Computer übertragen. - Sie können Szenen zusammenstellen und zuschneiden. - Sie können versch. Effekte anwenden und einbinden. - Sie können einen Film mit Musik u. Texten untermalen. - Sie kennen die versch. Speichermöglichkeiten für Filme.
Zielgruppe	Alle, die mit Adobe Premiere Videos bearbeiten wollen.
Leitung	Adrian Bingisser, Berufsschullehrer
Dauer	Mittwoch, 6. März bis 10. April 2019, 18.00 bis 19.30 Uhr 6-mal, 6.3./13.3./20.3./27.3./3.4./10.4.2019
Anzahl TN	max. 15
Kosten	Fr. 350.--
Materialkosten	Fr. 35.-- (wird von der Kursleitung eingezogen)
Voraussetzung	Grundlegende PC-Kenntnisse und routinierter Umgang mit dem PC. Wer bereits mit der Oberfläche von Photoshop Elements vertraut ist, findet sich auch schnell im Premier Programm zurecht, ist aber keine zwingende Voraussetzung für den Kursbesuch.
Organisation	In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/bbzb)
Ort	Kaufmännische Berufsschule, Riedstrasse 19, Schwyz, Informatikzimmer
Anmeldeschluss	20. Februar 2019

Kurs 6504 Frauen arbeiten mit Excel 2016

Kursziel	<p>Sie lernen die Grundfunktionen der Tabellenkalkulation in einfachen alltäglichen Situationen anzuwenden. Excel starten, beenden, Excel-Bildschirmelemente, Daten eingeben, formatieren, sortieren, Zeilen und Spalten anpassen, Zellinhalte kopieren, verschieben und löschen, einfache Tabellen erstellen und für den Druck einrichten, einfache Rechenoperationen anwenden, relative und absolute Bezüge unterscheiden, einfache Diagramme erzeugen, praktische Beispiele (Budget, Rechnungen)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sie können die wichtigsten Excel- Funktionen anwenden. - Sie können eine Excel-Datei öffnen, speichern, drucken und schliessen. - Sie können mit den wichtigsten Zellformatierungen arbeiten. - Sie können eine einfache Tabelle erstellen. - Sie können einfache Rechnungen lösen. - Sie können Diagramme erstellen.
Leitung	Roland Fischer, Berufsfachschullehrer, Informatik-Kursleiter
Dauer	Donnerstag, 7. März bis 25. April 2019, 14.00 bis 16.30 Uhr 8-mal, 7.3./14.3./21.3./28.3./4.4./11.4./18.4./25.4.2019
Anzahl TN	max. 15
Kosten	Fr. 580.-- inkl. Kursunterlagen
Voraussetzung	Kurs "PC-Einstieg für Frauen mit der Textverarbeitung Word 2010/13" oder gleichwertige Kenntnisse.
Organisation	In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/bbzb)
Ort	Berufsbildungszentrum, Zaystrasse 44, Goldau
Anmeldeschluss	22. Februar 2019

Kurs 6505 Eigene Website (Homepage) mit WordPress erstellen

WordPress ist ein professionelles dynamisches Publishing-System für die Entwicklung hochwertiger und standardkonformer Websites und Blogs. Das Programm bietet Ihnen an, ohne HTML-Kenntnisse auf einfache Weise eine CMS-

Kursziel	gesteuerte Webseite zu erstellen. Wordpress installieren, Dashbord kennenlernen, Templates installieren, WordPress-Site anpassen, Blogbeiträge und Seiten erstellen und verwalten, Medien (Audio, Video und Bilder) einfügen, Design gestalten, WordPress mit Plugins erweitern, Themes nutzen, Struktur von WordPress-Themes, Basiswissen Suchmaschinenoptimierung. - Sie können eine eigene Website (Homepage) mit WordPress erstellen. - Sie können eine Website planen, gestalten und umsetzen. - Sie können eine bestehende Website pflegen. - Sie kennen die Grundlagen bzgl. Suchmaschinenoptimierung. - Sie können die sinnvollsten Erweiterungen/Plugins installieren.
Leitung	Carlo Sommacal, Webpublisher SIZ, IKA-Berufsschullehrer
Dauer	Dienstag, 12. März bis 14. Mai 2019, 17.45 bis 20.00 Uhr 7-mal, 12.3./26.3./2.4./9.4./16.4./23.4./14.5.2019
Anzahl TN	max. 15
Kosten	Fr. 550.--
Materialkosten	ca. Fr. 35.-- (wird von der Kursleitung eingezogen)
Voraussetzung	Gute allgemeine Computerkenntnisse sind notwendig
Organisation	In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/bbzb)
Ort	Kaufmännische Berufsschule, Riedstrasse 19, Schwyz, Informatikzimmer
Anmeldeschluss	22. Februar 2019

Kurs 6506 Grundkurs Fotobearbeitung mit Adobe Photoshop Elements 19

Einstieg in die Bearbeitung und Präsentation digitaler Fotos

Adobe Photoshop Elements 19 ist "der kleine Bruder" des Profiprogramms von Adobe Photoshop. Es bietet trotz seiner einfachen Bedienung eine hervorragende Fülle von Bildbearbeitungsmöglichkeiten und steht dem Profiprogramm in fast nichts mehr nach. Dazu ist es das ideale Programm für jede Art der Bildpräsentation: Bilder für das Webdesign komprimieren oder im richtigen Format speichern und sortieren sind genauso möglich wie die Stapelverarbeitung, Bilder zuschneiden, Personen und Objekte ausschneiden und in andere Bilder einsetzen und vieles mehr. Programmüberblick und Arbeitsoberfläche des Programms kennenlernen, Bildbearbeitung, Korrektur und Retuschen, Bildkompositionen erstellen, Werkzeuge einsetzen (Bilder komprimieren, in anderen Formaten speichern, etc.).

Kursziel	- Sie können Fotos mit den Grundfunktionen bearbeiten - Sie können Bilder korrigieren und ausbessern - Sie können mit Ebenen Bildcollagen erstellen - Sie können Bildteile ineinander integrieren - Sie können Bilder ansprechend präsentieren
Leitung	Gunter Ahlborn, Informatik-Kursleiter
Dauer	Mittwoch, 13. März bis 24. April 2019, 19.00 bis 21.00 Uhr 7-mal, 13.3./20.3./27.3./3.4./10.4./17.4./24.4.2019
Anzahl TN	max. 14
Kosten	Fr. 380.--
Materialkosten	Fr. 20.-- für die CD mit ausführlichen Unterlagen als Word-Dokument zum Ausdrucken und mit allen Fotos, welche im Kurs angewendet werden. (wird von der Kursleitung eingezogen)
Voraussetzung	Grundlegende PC-Kenntnisse und routinierter Umgang mit dem PC.
Hinweise	Wir empfehlen Ihnen, vorgängig die Software Photoshop Elements 15 (ca. Fr. 100.--) oder Photoshop inkl. Premiere für Videobearbeitung (ca. Fr. 140.--) zu kaufen.
Organisation	In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/bbzb)
Ort	Kaufmännische Berufsschule, Riedstrasse 19, Schwyz, Informatikzimmer
Anmeldeschluss	22. Februar 2019

Kurs 6507 Richtiger Umgang mit Google

Lernen Sie die Funktionen und Möglichkeiten kennen, die Google Ihnen bietet: Ein Google Konto erstellen. iGoogle kennenlernen und konfigurieren. Eine Übersicht

Kursziel	über die Funktionen von Google erhalten. Mit Google Maps eine Route planen. Die erweiterte Google-Suche nutzen. Google Docs und Google Drive kennenlernen. Einen Einblick in Gmail und den Google Kalender erhalten. - Sie können mit Google Maps eine Route planen. - Sie finden mit Hilfe der erweiterten Google-Suche genau, was Sie suchen. - Sie kennen die Vorteile von Google Docs und Google Drive und können beide zielgerichtet einsetzen.
Leitung	Adrian Bingisser, Berufsschullehrer
Dauer	Donnerstag, 21. und 28. März 2019, 18.00 bis 19.30 Uhr
Anzahl TN	max. 15
Kosten	Fr. 140.--
Materialkosten	Fr. 35.-- für Handbuch (wird von der Kursleitung eingezogen)
Voraussetzung	Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer. Einfache Kenntnisse im Umgang mit dem Internet. Falls Sie bereits eine @gmail.com -Emailadresse besitzen, bringen Sie die Zugangsdaten am Kursabend mit.
Organisation	In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/bbzg)
Ort	Kaufmännische Berufsschule, Riedstrasse 19, Schwyz, Informatikzimmer
Anmeldeschluss	7. März 2019

Kurs 6508 Ein- und Umstieg auf Windows 10

	Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer. Sie erhalten einen Einblick in das neue Betriebssystem Windows 10: Sie können das Windows 10 Startmenü individuell konfigurieren. Sie kennen die grundlegenden Funktionen des neuen Microsoft-Internetbrowsers Edge. Sie lernen den neuen Windows Store kennen. Sie verwalten Dateien und Ordner. Sie lernen die wichtigsten Grundlagen des Datenschutzes und Datensicherheit unter Windows 10. Sie erhalten einen Einblick in den Umgang mit dem Clouddienst OneDrive.
Kursziel	- Sie erhalten einen Überblick über Windows 10. - Sie können mit Apps arbeiten. - Sie verwalten Dateien und Ordner. - Sie können die Suchfunktionen zielgerichtet einsetzen. - Sie können Windows 10 auf Ihre Bedürfnisse anpassen.
Zielgruppe	Alle, die vor kurzem auf Windows 10 umgestiegen sind.
Leitung	Adrian Bingisser, Berufsschullehrer
Dauer	Dienstag, 26. März bis 16. April 2019, 18.00 bis 19.30 Uhr 4-mal, 26.3./2.4./9.4./16.4.2019
Anzahl TN	max. 15
Kosten	Fr. 230.--
Materialkosten	Fr. 25.-- Kursbuch (wird von der Kursleitung eingezogen)
Voraussetzung	Keine Vorkenntnisse. Übungsmöglichkeiten auf einem PC mit Windows 10.
Organisation	In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/bbzg)
Ort	Kaufmännische Berufsschule, Riedstrasse 19, Schwyz, Informatikzimmer
Anmeldeschluss	12. März 2019

Kurs 6509 Smartphone nutzen und entdecken (Android)

	Sie besitzen ein Android-Smartphone und möchten das Gerät besser kennenlernen. Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Smartphone richtig installieren und anwenden. Tipps und Tricks. Lernen Sie die vielseitigen Funktionen vom Smartphone kennen. Sie sind ein Um- oder Einsteiger auf ein Smartphone.
Kursziel	Telefonieren, SMS, WhatsApp, Siri, Apps, App-Store, Musik, Podcast, iCloud, mailen, Kalenderfunktion, Backup, WLAN, Bluetooth, Notruf, Datenschutz, Navigation, Foto, Video, ins Ausland telefonieren usw... Diese Funktionen werden Ihnen nicht mehr fremd sein.
Zielgruppe	Alle, die Ihr Smartphone im Griff haben wollen.
Leitung	Adrian Bingisser, Berufsschullehrer

Dauer	Mittwoch, 17. April bis 15. Mai 2019, 18.00 bis 19.30 Uhr 3-mal, 17.4./24.4./15.5.2019
Anzahl TN	max. 15
Kosten	Fr. 200.--
Materialkosten	Fr. 25.-- Kursbuch (wird von der Kursleitung eingezogen)
Voraussetzung	Sie haben ein Smartphone mit Android-Betriebssystem oder möchten sich ein Gerät kaufen.
Organisation	In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/bbzb)
Ort	Kaufmännische Berufsschule, Riedstrasse 19, Schwyz, Informatikzimmer
Anmeldeschluss	3. April 2019

Kurs 6510 iPhone nutzen und entdecken

Kursziel	Sie besitzen ein iPhone und möchten das Gerät besser kennenlernen. Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Sie sind ein Umsteiger auf ein iPhone. iPhone richtig installieren und anwenden. Tipps und Tricks. Lernen Sie die vielseitigen Funktionen des iPhones kennen. Telefonieren, SMS, WhatsApp, Siri, Apps, App-Store, Musik, Podcast, iCloud, mailen, Kalenderfunktion, Backup, WLAN, Bluetooth, Notruf, Datenschutz, Navigation, Foto, Video, ins Ausland telefonieren usw... Diese Funktionen werden Ihnen nicht mehr fremd sein.
Zielgruppe	Alle, die ihr iPhone im Griff haben wollen.
Leitung	Adrian Bingisser, Berufsschullehrer
Dauer	Dienstag, 21. Mai bis 4. Juni 2019, 18.00 bis 19.30 Uhr 3-mal, 21.5./28.5./4.6.2019
Anzahl TN	max. 15
Kosten	Fr. 200.--
Materialkosten	Fr. 25.-- Kursbuch (wird von der Kursleitung eingezogen)
Voraussetzung	Sie haben ein iPhone oder möchten sich ein Gerät kaufen.
Organisation	In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/bbzb)
Ort	Kaufmännische Berufsschule, Riedstrasse 19, Schwyz, Informatikzimmer
Anmeldeschluss	10. Mai 2019

Kurs 6511 Einfache PowerPoint-Präsentation erstellen

Kursziel	Sie erlernen von Grund auf das Erstellen von einfachen PowerPoint-Präsentationen. Präsentationen kommen fast in jedem Vortrag zum Einsatz. Wir zeigen Ihnen, wie Sie eine einfache überzeugende Präsentation erstellen. Aufbau einer Präsentation, Einsatz verschiedener Folienlayouts (Tabellen, Diagramme, Grafiken und ClipArts), Einsatz und Formatierung von Objekten (WordArt, SmartArt, Organigramm), Bildschirmpräsentation einrichten, Objektanimation und Folienübergänge, drucken und Seitenansichten. - Sie können selbstständig eigene PowerPoint-Präsentationen erstellen. - Sie können verschiedene Layouts und Designs in Präsentationen anwenden. - Sie kennen die wichtigsten Gestaltungsregeln bzgl. Präsentationen. - Sie können einfache Animationen einfügen.
Zielgruppe	Alle, die den Umgang mit PowerPoint erlernen wollen.
Leitung	Carlo Sommacal, Webpublisher SIZ, IKA-Lehrperson
Dauer	Donnerstag, 16. Mai bis 13. Juni 2019, 18.00 bis 19.30 Uhr 4-mal, 16.5./23.5./6.6./13.6.2019
Anzahl TN	max. 15
Kosten	Fr. 230.--, inkl. Kursunterlagen
Voraussetzung	Grundkenntnisse in Word 2010/13
Organisation	In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/bbzb)
Ort	Kaufmännische Berufsschule, Riedstrasse 19, Schwyz, Informatikzimmer
Anmeldeschluss	26. April 2019

Kurs 6512 Apple - Mac für Einsteiger

Sie lernen Ihren Mac besser zu bedienen. Sie erfahren wichtige Tipps und Tricks zum Betriebssystem macOS. Wir lernen die vielen bereits installierten Programme kennen und machen Übungen dazu.

- Tipps und Tricks zum Betriebssystem und Desktop
- Grundeinstellung
- Microsoft Programme, Windows auf Mac
- Tastaturbefehle
- Siri, Safari Webbrowser
- Datensicherung mit Time-Machine
- Einrichten E-Mail-Konto
- Kalender, Fotos, Movie, Notizen
- Verbindung zu Apple TV, iCloud
- Anwendung von iTunes und iBooks
- Programme installieren
- Virenschutz
- Apple-ID Konto einrichten

Kursziel	Einstieg in die Mac-Welt (Apple). Sie möchten die vielen Standard-Programme kennenlernen. Finder, iMovie, Fotos, iTunes, Pages, Numbers, Keynote. Time-Machine, Safari, Siri, SMS, App-Store, iBooks, iCloud, usw.
Zielgruppe	Sie möchten Ihren Mac sicher und effizient bedienen können Alle, die neu mit einem Mac arbeiten oder bald umsteigen wollen.
Leitung	Adrian Bingisser, Berufsschullehrer
Dauer	Mittwoch, 12. Juni bis 3. Juli 2019, 18.00 bis 19.30 Uhr 4-mal, 12.6./19.6./26.6./3.7.2019
Anzahl TN	max. 15
Kosten	Fr. 230.--
Materialkosten	Fr. 25.-- Kursbuch (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Sie müssen Ihr eigenes MacBook mitbringen.
Voraussetzung	Sie verfügen über grundlegende Computerkenntnisse.
Organisation	In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/bbzg)
Ort	Kaufmännische Berufsschule, Riedstrasse 19, Schwyz, Informatikzimmer
Anmeldeschluss	1. Juni 2019

Ernährung und Kochen

Kurs 5001

Biryani

Biryani wird nicht umsonst als bestes Reisgericht der Welt bezeichnet. Dieses herzhaftes Gericht aus Asien wird in vielen Ländern vom Mittleren Osten bis nach Südostasien gerne an Feiertagen und Hochzeiten serviert. Reis wird mit Fleisch (und / oder Gemüse) und einer Vielzahl an Gewürzen in einen grossen Topf geschichtet und gekocht, dabei entsteht eine wunderbare Geschmacksexplosion. Erlernen Sie Schritt für Schritt die Zubereitung dieses traditionellen Gerichtes.

Kursziel	Biryani Zubereitung kennenlernen und geniessen.
Zielgruppe	Alle, die Inputs für eine kreative Küche erhalten wollen.
Leitung	Maya Lukas, Köchin
Dauer	Donnerstag, 21. Februar 2019, 18.00 bis 21.30 Uhr
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 95.-- (Fr. 70.-- Kurskosten, Fr. 25.-- Essen, Getränke und Rezepte)
Mitbringen	Schürze, Notizmaterial, Behälter für Resten
Hinweise	Bitte benützen Sie für die Kurse im FFS-Kochstudio das Parkhaus MythenForum.
Ort	FFS-Kochstudio, Reichsstrasse 12, Schwyz, im Haus MythenForum, Eingang von Strehlgasse her
Anmeldeschluss	7. Februar 2019

Kurs 5002

Steamerkurs I

Wie setze ich die Grundfunktionen ein?

Wir möchten Ihnen zeigen, wie unkompliziert die Zubereitung von Fisch, Fleisch, Gemüse, Beilagen, Brot und Desserts mit dem Combisteam ist. Sie erhalten Tipps und Anregungen für den Einsatz des Combisteam im Alltag und wenden die verschiedenen Funktionen wie Dämpfen, Profibacken, Heissluft und Beschwadern an.

Kursziel	Wir möchten Sie ermuntern, auch ab und zu etwas Neues auszuprobieren.
Leitung	Astrid Auf der Maur-Rohrer, Hauswirtschaftslehrerin
Dauer	Donnerstag, 14. März 2019, 18.00 bis 22.00 Uhr
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 105.-- (Fr. 80.-- Kurskosten, Fr. 25.-- Essen, Getränke und Rezepte)
Mitbringen	Schürze, evtl. Plastikgeschirr für Reste, Schreibzeug.
Hinweise	Bitte benützen Sie für die Kurse im FFS-Kochstudio das Parkhaus MythenForum.
Ort	FFS-Kochstudio, Reichsstrasse 12, Schwyz, im Haus MythenForum, Eingang von Strehlgasse her
Anmeldeschluss	22. Februar 2019

Kurs 5003

Steamerkurs II

Wie setze ich weitere Funktionen ein?

Im Alltag setzen Sie den Combi-Dampfgarer regelmässig ein und kennen die Anwendung der verschiedenen Funktionen. In diesem Kurs erhalten Sie Anregungen, wie Sie mit einem leichten Gourmet-Menü aus dem Dampfgarer Ihre Gäste verwöhnen können.

- Sie werden Fleisch mit der Funktion Zartgaren zubereiten.
- Sie bereiten eine Terrine zu.
- Sie backen im Steamer ein Dessert.

Kursziel	Sie lernen weitere Funktionen des Steamers kennen und kochen anspruchsvollere Gerichte.
----------	---

Zielgruppe	Alle, die die Grundfunktionen des Steamers bereits anwenden und noch weitere Funktionen kennenlernen wollen.
Leitung	Astrid Auf der Maur-Rohrer, Hauswirtschaftslehrerin
Dauer	Montag, 25. März 2019, 18.00 bis 22.00 Uhr
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 110.-- (Fr. 80.-- Kurskosten, Fr. 30.-- Essen, Getränke und Rezepte)
Mitbringen	Schürze, evtl. Plastikgeschirr für Reste, Schreibzeug.
Hinweise	Bitte benützen Sie für die Kurse im FFS-Kochstudio das Parkhaus MythenForum.
Ort	FFS-Kochstudio, Reichsstrasse 12, Schwyz, im Haus MythenForum, Eingang von Strehlgasse her
Anmeldeschluss	11. März 2019

Kurs 5004 Hülsenfrüchte - Genuss in Hülle und Fülle

Kugelig, flach, lang, oval, weiss, rotbraun... - so vielfältig wie ihr Aussehen ist auch das Spektrum köstlicher Speisen, das aus ihnen zubereitet wird. Egal ob Bohne, Erbse oder Linse, Hülsenfrüchte sind äusserst attraktive und vielseitige Energiebündel. Sie sind fett- und kalorienarm, dafür reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen und strotzen vor wertvollem pflanzlichem Eiweiss. So helfen Hülsenfrüchte auch, die Nachteile einer Ernährung mit zu hohem Fleischanteil - die sogenannten Zivilisationskrankheiten wie Rheuma, Arteriosklerose, Übergewicht und Darmkrankheiten - zu vermeiden. Erica Bänziger zeigt Ihnen, worauf bei der Zubereitung zu achten ist und kreiert mit Ihnen ein köstliches Menü.

Kursziel	Gluschtige Rezepte mit Hülsenfrüchten (wieder) entdecken.
Zielgruppe	Alle, die Rezepte mit Hülsenfrüchten entdecken wollen.
Leitung	Erica Bänziger, dipl. Ernährungsberaterin, dipl. Diätassistentin, Kochbuchautorin, Referentin an der Apamed Fachschule für Ernährung
Dauer	Donnerstag, 21. März 2019, 18.00 bis ca. 22.00 Uhr
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 110.-- (Fr. 85.-- Kurskosten, Fr. 25.-- Lebensmittel, Getränke und Rezepte)
Mitbringen	Schürze
Hinweise	Bitte benützen Sie für die Kurse im FFS-Kochstudio das Parkhaus MythenForum.
Ort	FFS-Kochstudio, Reichsstrasse 12, Schwyz, im Haus MythenForum, Eingang von Strehlgasse her
Anmeldeschluss	8. März 2019

Kurs 5005 Superfood - Zutaten, die es in sich haben

Gesunde und frische Zutaten, die es in sich haben, stehen hier im Vordergrund. Wir bereiten warme und kalte Gerichte zu, die die Wintermüdigkeit vergessen lassen und Ihren Körper mit neuer Energie versorgen. Wir kochen unter anderem mit Quinoa, Linsen, Nüssen, Sprossen, Beeren und mehr.

Kursziel	Die gesunde, frische Küche kennenlernen und geniessen.
Zielgruppe	Alle, die Inputs für eine kreative Küche erhalten wollen.
Leitung	Maya Lukas, Köchin
Dauer	Dienstag, 26. März 2019, 18.00 bis ca. 21.30 Uhr
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 100.-- (Fr. 70.-- Kurskosten, Fr. 30.-- Lebensmittel, Getränke und Rezepte)
Mitbringen	Schürze, Notizmaterial, Behälter für Resten
Hinweise	Bitte benützen Sie für die Kurse im FFS-Kochstudio das Parkhaus MythenForum.
Ort	FFS-Kochstudio, Reichsstrasse 12, Schwyz, im Haus MythenForum, Eingang von Strehlgasse her
Anmeldeschluss	12. März 2019

Kurs 5006 Gemüseküche für jeden Tag

Man sollte täglich 3-4 Portionen Gemüse essen, jeder weiss es, aber in der Umsetzung hapert es immer noch bei den meisten. Warum? Ideen fehlen oft für

die kreative Zubereitung, Frau und Mann steht in der Küche und hat keine Ideen für eine andere Zubereitung von Gemüse. Erica Bänziger hat in einem Kochbuch 200 Gemüserezepte erprobt. Aus der Fülle der diversen Gemüse und mit Hilfe der Rezepte werden wir eine Auswahl daraus zubereiten, so dass die Gemüse-Küche einfach, schnell und unkompliziert in der Alltagsküche integriert wird. Lustvoll, frisch und einfach und doch schmackhaft, das ist die Idee und die Devise dieses Kurses. Lassen Sie sich inspirieren und motivieren, mehr Gemüse zu kulinarischen Leckereien zu verarbeiten, das Gemüse wird zur Hauptzutat an diesem Abend und nicht nur zur Beilage.

Kursziel	Sie erleben eine vielfältige Gemüseküche für den Alltag.
Zielgruppe	Alle, die vermehrt Gemüse in der Küche einsetzen wollen.
Leitung	Erica Bänziger, dipl. Ernährungsberaterin, dipl. Diätassistentin, Kochbuchautorin, Referentin an der Apamed Fachschule für Ernährung
Dauer	Donnerstag, 28. März 2019, 18.00 bis ca. 22.00 Uhr
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 110.-- (Fr. 85.-- Kurskosten, Fr. 25.-- Lebensmittel, Getränke und Rezepte)
Mitbringen	Schürze
Hinweise	Bitte benützen Sie für die Kurse im FFS-Kochstudio das Parkhaus MythenForum.
Ort	FFS-Kochstudio, Reichsstrasse 12, Schwyz, im Haus MythenForum, Eingang von Strehlgasse her
Anmeldeschluss	14. März 2019

Kurs 5007 Wein degustieren

Wie degustiere ich Wein richtig? Auf was muss ich achten?

Auge, Nase, Gaumen - diese Sinne braucht es beim Wein degustieren. Mit Tipps und Tricks lernen Sie die Weinaromen und den Charakter eines Weines zu beschreiben. An diesem Abend degustieren Sie verschiedene Weiss- und Rotweine, die wir gemeinsam beschreiben und ...geniessen!
Zur Weindegustation serviert Irene Huwyler passende Häppchen.

Kursziel	Die Aromen und den Charakter eines Weines erkennen und benennen können.
Zielgruppe	Alle, die sich für Weine interessieren und Freude am Degustieren haben.
Leitung	Irene Huwyler, Winzerin und Kommunikatorin FH
Dauer	Freitag, 5. April 2019, 19.30 bis 22.00 Uhr
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 70.-- (Fr. 45.-- Kurskosten, Fr. 25.-- für Weine und Häppchen)
Voraussetzung	Freude am Wein geniessen. Mindestalter 18 Jahre.
Hinweise	Parkplätze vorhanden. Anfahrt mit dem Bus: Schwyz Post (ab 19.15 Uhr) bis Rickenbach Post.
Ort	Bei Irene Huwyler, Nümattli 9, Rickenbach
Anmeldeschluss	22. März 2019

Kurs 5008 Kochen für Männer

Männer kochen und geniessen unter sich

Gemeinsam wird geschält, gewürfelt, gerieben und gebraten. Entdecken Sie, was Lebensmittel hergeben können, wenn Wissen und Kreativität sich am Küchenherd treffen. Ist die Luft mit herrlichen Düften erfüllt und die Arbeit getan, wird genossen, kommentiert, gefragt, kritisch analysiert und viel gelacht. Lassen Sie sich von Ihrem eigenen Können begeistern und erleben Sie die Freude am Kochen hautnah!

Kursziel	Gemeinsam Rezepte ausprobieren und geniessen.
Zielgruppe	Ob Küchenanfänger oder bereits geübter Koch, hier sind alle Männer willkommen.
Leitung	Maya Lukas, Köchin
Dauer	Dienstag, 9. April bis 4. Juni 2019, 19.00 bis ca. 22.30 Uhr 3-mal, 9.4./14.5./4.6.2019
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 275.-- (Fr. 185.-- Kurskosten, Fr. 90.-- Essen, Getränke und Rezepte)
Mitbringen	Schürze, Notizmaterial, Behälter für Resten

Hinweise Bitte benützen Sie für die Kurse im FFS-Kochstudio das Parkhaus MythenForum.
Ort FFS-Kochstudio, Reichsstrasse 12, Schwyz, im Haus MythenForum, Eingang von Strehlgasse her
Anmeldeschluss 26. März 2019

Kurs 5009 Frühlingsgenüsse in der Luft und auf dem Teller

Raffiniertes Mehrgangmenü

Frühling liegt in der Luft. Junge Kartoffeln, duftender Bärlauch, edle Spargeln und viel knackiges Grün dürfen nicht fehlen. Wir bereiten Ravioli und frische Kräuterbutter zu und werden kreativ mit diversen Spargelgerichten. Lamm, Erdbeeren und Schokolade sind Teil unseres feinen Menus, welches sich gut und einfach vorbereiten lässt und sich auch für die anstehende Ostertage bestens eignet.

Kursziel Neue Ideen für die Frühlingsküche erhalten.
Zielgruppe Alle, die Inputs für eine kreative Küche erhalten wollen.
Leitung Maya Lukas, Köchin
Dauer Donnerstag, 11. April 2019, 18.00 bis 21.30 Uhr
Anzahl TN max. 12
Kosten Fr. 100.-- (Fr. 70.-- Kurskosten, Fr. 30.-- Lebensmittel, Getränke und Rezepte)
Mitbringen Schürze, Notizmaterial, Behälter für Resten
Hinweise Bitte benützen Sie für die Kurse im FFS-Kochstudio das Parkhaus MythenForum.
Ort FFS-Kochstudio, Reichsstrasse 12, Schwyz, im Haus MythenForum, Eingang von Strehlgasse her
Anmeldeschluss 28. März 2019

Kurs 5010 PowerFrühstück

Warm frühstücken - süss und pikant

Sie werden es lieben! Ein warmes PowerFrühstück schmeckt sehr gut, wärmt wohligh leicht Ihren Magen und gibt Energie für den ganzen Tag. Wir kochen süsse und pikante Varianten. Dazu gehören das klassische Haferporridge, aber auch exotische Varianten mit Hirse und Kokosmilch, das beliebte orientalische Shakshuka und andere Köstlichkeiten.

Die Kursleiterin erklärt Ihnen, weshalb ein gekochtes Frühstück so wichtig ist, und zeigt Ihnen, wie Sie das morgens mit minimalem Zeitaufwand schaffen.

Kursziel Süsse und pikante PowerFrühstücks kennenlernen.
Leitung Orlanda Senn, eidg. dipl. Naturheilpraktikerin TCM
Dauer Samstag, 13. April 2019, 08.30 bis 11.30 Uhr
Anzahl TN max. 12
Kosten Fr. 100.-- (Fr. 85.-- Kurskosten, Fr. 15.-- Essen, Getränke und Rezepte)
Hinweise Bitte benützen Sie für die Kurse im FFS-Kochstudio das Parkhaus MythenForum.
Ort FFS-Kochstudio, Reichsstrasse 12, Schwyz, im Haus MythenForum, Eingang von Strehlgasse her
Anmeldeschluss 29. März 2019

Kurs 5011 Die Traubensorte Merlot

Die Geschichte des Merlot bis zur trendigen Welt-Sorte

Merlot gehört zu den Traubensorten, die auf der ganzen Welt angebaut werden. Je nach Herkunft und Ausbau zeigt diese rote Varietät einen anderen Charakter. Warum dies so ist und warum Merlot sich weltweit an Beliebtheit erfreut, wird anhand verschiedener, exemplarischer Merlot-Weine aufgezeigt. Zur Weindegustation geniessen Sie passende Häppchen, die Ihnen Irene Huwyler serviert.

Kursziel Die Traubensorte Merlot, ihre verschiedenen Herkunftte und Stile kennenlernen.
Zielgruppe Alle, die sich für Weine interessieren und Freude am Weingenuss haben.
Leitung Irene Huwyler, Winzerin und Kommunikatorin FH

Dauer	Freitag, 26. April 2019, 19.30 bis 22.00 Uhr
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 70.-- (Fr. 45.-- Kurskosten, Fr. 25.-- für Weine und Häppchen)
Voraussetzung	Freude am Wein geniessen. Mindestalter 18 Jahre.
Hinweise	Parkplätze vorhanden. Anfahrt mit dem Bus: Schwyz Post (ab 19.15 Uhr) bis Rickenbach Post.
Ort	Bei Irene Huwyler, Nümattli 9, Rickenbach
Anmeldeschluss	12. April 2019

Kurs 5012 Lunch to go

Essen zum Mitnehmen

Auswärts essen und trotzdem nicht auf die eigene Küche verzichten - kein Problem! Es gibt eine Vielzahl von Gerichten, die vorbereitet und zu einem späteren Zeitpunkt genossen werden können. Wir werden verschiedene Gerichte, kalt und warm, zubereiten, welche sich problemlos an den Arbeitsplatz, auf eine Wanderung oder ein Picknick mitnehmen lassen.

Kursziel	Alle, welche neue Gerichte zum Mitnehmen kennenlernen wollen. - Sie bereiten verschiedene kalte und warme Gerichte zu. - Sie lernen Möglichkeiten kennen, die Gerichte mitzunehmen.
Zielgruppe	Alle, welche Wert auf eine ausgewogene Ernährung legen.
Leitung	Astrid Auf der Maur-Rohrer, Hauswirtschaftslehrerin
Dauer	Mittwoch, 15. Mai 2019, 18.30 bis 22.00 Uhr
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 100.-- (Fr. 75.-- Kurskosten, Fr. 25.-- Essen, Getränke und Rezepte)
Mitbringen	Schürze, evtl. Plastikgeschirr für Reste, Schreibzeug.
Hinweise	Bitte benützen Sie für die Kurse im FFS-Kochstudio das Parkhaus MythenForum.
Ort	FFS-Kochstudio, Reichsstrasse 12, Schwyz, im Haus MythenForum, Eingang von Strehlgasse her
Anmeldeschluss	26. April 2019

Kurs 5013 Kräuterküche

Kräuterduft liegt in der Luft

Einen Korb voller frischer Küchen- bzw. Gartenkräuter werden wir an diesem Abend in der Küche zur freien Verwendung haben, wir erfahren und erleben, wie und wo man Basilikum, Dill, Koriander, Kerbel, Estragon, Majoran, Ysop, Liebstöckel, Thymian, Rosmarin und Co. alles in der Küche einsetzen kann! Wir kochen unter Anleitung an diesem Abend ein leckeres mehrgängiges Menü. Auf Basis von frischem Gemüse, hochwertigen Ölen und weiteren besten Zutaten (mehrheitlich vegetarisch bis vegan). Kräuterduft wird unsere Küche erfüllen und sie werden mutiger werden, frische Kräuter auch in ihrer Alltagsküche vermehrt zu verwenden. Die Herstellung von Kräuternessig, Kräutersalz und Kräuterölen werden ebenfalls erklärt und gezeigt. Ihre Fragen zu Kräutern können dank dem Fachwissen der Kursleiterin auch geklärt werden.

Kursziel	Sie erleben eine vielfältige Kräuterküche für den Alltag.
Zielgruppe	Alle, die vermehrt Kräuter in der Küche einsetzen wollen.
Leitung	Erica Bänziger, dipl. Ernährungsberaterin, dipl. Diätassistentin, Kochbuchautorin, Referentin an der Apamed Fachschule für Ernährung
Dauer	Donnerstag, 23. Mai 2019, 18.00 bis ca. 22.00 Uhr
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 110.-- (Fr. 85.-- Kurskosten, Fr. 25.-- Lebensmittel, Getränke und Rezepte)
Mitbringen	Schürze
Hinweise	bitte Allergien und andere Essvorlieben angeben bei der Anmeldung. Bitte benützen Sie für die Kurse im FFS-Kochstudio das Parkhaus MythenForum.
Ort	FFS-Kochstudio, Reichsstrasse 12, Schwyz, im Haus MythenForum, Eingang von Strehlgasse her
Anmeldeschluss	10. Mai 2019

Kurs 5014**Exotische Küche: schnell - frisch - einfach**

Lassen wir uns von fernen Aromen verzaubern! Wir bereiten verschiedene Gerichte aus aller Welt zu. Die Rezepte lassen sich mit wenig Aufwand nachkochen und bringen Abwechslung in Ihre Küche. Spätestens nach diesem Abend können auch Sie Ihre Liebsten mit diesen tollen neuen Rezepten verwöhnen...

Kursziel	Die exotische Küche kennenlernen und geniessen.
Zielgruppe	Alle, die Inputs für eine kreative Küche erhalten wollen.
Leitung	Maya Lukas, Köchin
Dauer	Freitag, 24. Mai 2019, 18.00 bis ca. 21.30 Uhr
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 100.-- (Fr. 70.-- Kurskosten, Fr. 30.-- Lebensmittel, Getränke und Rezepte)
Mitbringen	Schürze, Notizmaterial, Behälter für Resten
Hinweise	Bitte benützen Sie für die Kurse im FFS-Kochstudio das Parkhaus MythenForum.
Ort	FFS-Kochstudio, Reichsstrasse 12, Schwyz, im Haus MythenForum, Eingang von Strehlgasse her
Anmeldeschluss	10. Mai 2019

Kurs 5015**Kochen mit Löffel, Pendel und Rute***Energetischer Kochworkshop*

Wann ist das 3-Minuten-Ei genau so, wie ich es am liebsten mag? Welche Lebensmittel tun mir gut, welche sind verträglich und welche sollte ich eher meiden? Welche Zubereitung ist die für mich passende? Lassen sich Bio-Produkte energetisch von anderen unterscheiden?

- individuelle und passende Ernährung
- Verträglichkeit erkennen und testen
- entstressen und dynamisieren
- roh oder gekocht
- passende Zubereitung und Garzeit
- wirksame Tischgebete und Segenswünsche
- eigene Wahrnehmungsfähigkeit entwickeln und nutzen

Kursziel	Mit einer kurzen Einführung in die Handhabung von Pendel und Rute Sie können unterschiedliche Dinge des Alltags auf die persönliche Verträglichkeit austesten. Sie sind in der Lage, Lebensmittel zu dynamisieren, die passende Zubereitung und Garzeit zu bestimmen.
Zielgruppe	Alle, die mehr über die Energetik von Lebensmitteln erfahren möchten. Pendel-/Rutenkenntnisse von Vorteil, jedoch nicht Bedingung.
Leitung	Philippe Elsener, Naturenergetiker und dipl. Lebensenergie-Berater Neue Homöopathie LEB/NH
Dauer	Samstag, 1. Juni 2019, 09.00 bis 15.00 Uhr
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 155.-- (Fr. 135.-- Kurskosten, Fr. 20.-- Essen, Getränke und Rezepte)
Materialkosten	Ruten und Pendel stehen während des Kurses zur Verfügung. Sie können aber auch gekauft werden (ca. Fr. 20.--) (wird von der Kursleitung eingezogen)
Hinweise	Für weitere inhaltliche Informationen wenden Sie sich bitte direkt an Philippe Elsener, 078 745 09 95, info@naturenergetik.ch
Ort	Bitte benützen Sie für die Kurse im FFS-Kochstudio das Parkhaus MythenForum. FFS-Kochstudio, Reichsstrasse 12, Schwyz, im Haus MythenForum, Eingang von Strehlgasse her
Anmeldeschluss	17. Mai 2019

Kurs 5016**Eiskaltes Vergnügen***Glace selber zubereiten*

Im heissen Sommer-Alltag bietet ein Glacé immer eine angenehme Abkühlung. Noch viel besser schmeckt es, wenn die Zutaten im eigenen Garten wachsen oder zumindest in der Gegend produziert wurden. Wir werden verschiedene Glacés und Glacédesserts zubereiten und geniessen.

Kursziel	Sie lernen auf vielseitige Art die Glacezubereitung kennen. - Glacé wie Sorbet, Frozen Jogurt, Rahmglace und Parfait zubereiten, mit und ohne Glacemaschine. - Glacédessert und Gebäck aus übrigem Eiweiss herstellen.
Zielgruppe	Alle, die selbstgemachtes Glacé mit wertvollen Zutaten schätzen.
Leitung	Astrid Auf der Maur-Rohrer, Hauswirtschaftslehrerin
Dauer	Donnerstag, 13. Juni 2019, 18.30 bis 21.30 Uhr
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 90.-- (Fr. 70.-- Kurskosten, Fr. 20.-- Essen, Getränke und Rezepte)
Mitbringen	Schürze, evtl. Plastikgeschirr für Reste, Schreibzeug.
Hinweise	Bitte benützen Sie für die Kurse im FFS-Kochstudio das Parkhaus MythenForum.
Ort	FFS-Kochstudio, Reichsstrasse 12, Schwyz, im Haus MythenForum, Eingang von Strehlgasse her
Anmeldeschluss	30. Mai 2019

Kurs 7001 Rindengefäss bepflanzt

Die Aussagekraft einer Gefässgestaltung ist heute ein wichtiger Bestandteil eines floristischen Werkstückes. Gefäss und Bepflanzung bilden eine harmonische und spannende Einheit. Aus Rindenstücken, Flechten und Moosen lernt ihr, ein naturhaftes Gefäss herzustellen. Zusammen mit der vegetativen Bepflanzung entsteht ein Werkstück, welches Frühlingsgefühle weckt. Kann immer wieder neu bepflanzt werden.

Kursziel	Einen Blickfang für den Frühling gestalten.
Zielgruppe	Leute, die Freude am Besonderen haben.
Leitung	Isabella Lenzlinger, Floristin
Dauer	Samstag, 30. März 2019, 09.00 bis 13.30 Uhr
Anzahl TN	max. 8
Kosten	Fr. 75.--
Materialkosten	Fr. 50.-- (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Seitenschneider, breite Flachzange, Notizmaterial, Leimpistole, Baumschere, wer hat Akkubohrer, Schachtel oder grosse Tasche für den Transport
Hinweise	Fotos finden Sie unter "Garten, Floristik, Natur"
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Syti
Anmeldeschluss	15. März 2019

Kurs 7002 Weidenworkshop - Flechtkugel

Kreative Dekorationen für Garten oder Balkon

Unter Anleitung flechten und formen wir mit Weiden ein oder zwei Kugeln. Weiden eignen sich hervorragend für wunderschöne, natürliche Dekorationen.

Kursziel	Herstellung von 1-2 Kugeln aus Weiden.
Zielgruppe	Menschen, die Freude haben, mit ihren eigenen Händen aus einem Naturmaterial ein Unikat herzustellen.
Leitung	Lisa Zbären-Stengel, Korbflechterin
Dauer	Dienstag, 16. April 2019, 13.30 bis 17.30 Uhr
Anzahl TN	max. 6
Kosten	Fr. 90.--
Materialkosten	Fr. 30.-- pro Arbeit (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Baumschere
Voraussetzung	Keine Flechtkenntnisse nötig, es braucht etwas Kraft in den Fingern.
Hinweise	Fotos finden Sie unter "Garten, Floristik, Natur"
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Sedleren
Anmeldeschluss	27. März 2019

Kurs 7003 Weidenworkshop - Rankhilfe

Rankhilfe für lustige Kletterpflanzen oder feine Bohnen

Unter Anleitung flechten und formen wir mit Weiden natürliche Rankgerüste für den Garten oder den Balkon.

Kursziel	Herstellung von 1-2 Rankgerüste aus rohen Weiden
Zielgruppe	Menschen, die Freude haben mit ihren eigenen Händen aus einem Naturmaterial ein Unikat herzustellen.
Leitung	Lisa Zbären-Stengel, Korbflechterin
Dauer	Donnerstag, 18. April 2019, 13.30 bis 17.30 Uhr
Anzahl TN	max. 6
Kosten	Fr. 90.--
Materialkosten	20.-- pro Arbeit (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Baumschere, Blumentopf (Durchmesser 40cm maximal 50cm) mit Erde gefüllt
Voraussetzung	Keine Flechtkenntnisse nötig, es braucht etwas Kraft in den Fingern
Hinweise	Fotos finden Sie auf www.ffs-schwyz.ch/eb , unter "Garten, Floristik, Natur"

Ort FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Sedleren
Anmeldeschluss 27. März 2019

Kurs 7004 Frühlingskranz

Willkommen im Frühling!

Mit zarten Blüten, Fruchtständen, Mini-Hauswurz und unterschiedlichem Grün lernen wir fachgerecht, unsere Materialien auf eine Kranzunterlage zu binden und passend mit Bändern zu schmücken. Der Kranz trocknet in sich ein und bereitet über lange Zeit grosse Freude - sei es als Willkommensgruss an der Haustüre oder als Tischdekoration.

Kursziel Einen Blickfang für den Frühling gestalten.
Zielgruppe Leute, die Freude am Besonderen haben.
Leitung Isabella Lenzlinger, Floristin
Dauer Dienstag, 9. April 2019, 13.30 bis 17.30 Uhr
Anzahl TN max. 8
Kosten Fr. 70.--
Materialkosten Fr. 55.-- (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen Blumenschere, Blumen/Floristenmesser oder scharfes Messer ohne Zacken, Seitenschneider, Notizmaterial, evtl. Schachtel oder Tasche für Transport
Hinweise Fotos finden Sie unter "Garten, Floristik, Natur"
Ort FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Sedleren
Anmeldeschluss 26. März 2019

Kurs 7005 Was Bäume uns erzählen

Ein Waldspaziergang für Familien

Auf einem Waldausflug für neugierige Kinder und Erwachsene lernen wir unsere Waldbäume kennen und erfahren, was sie uns Spannendes zu erzählen haben. Dabei kommt das spielerische Erforschen der Waldbäume nicht zu kurz. Kennst du ihre Blätter? Weisst du, wie alt sie werden? Welches ist wohl der dickste? Und warum lassen sie die Blätter im Herbst eigentlich zuerst so schön farbig werden und dann herunterfallen? Wofür brauchen wir Menschen die Bäume heute noch? Und wie war das früher?

Kursziel Sie lernen unsere Baumarten kennen, entdecken und erfahren Wissenswertes aus ihrem Leben und über die Beziehung zwischen Menschen und Bäumen.
Zielgruppe Familien mit Kindern ab 5 Jahren und alle, die mehr über den Sinn der Bäume erfahren wollen.
Leitung Rucksackschule Zürich
Dauer Samstag, 1. Juni 2019, 13.00 bis 16.00 Uhr
Anzahl TN max. 30
Kosten Fr. 65.--
Mitbringen Der Witterung angepasste Kleider, kleine Zwischenverpflegung
Ort Berufsbildungszentrum, Zaystrasse 44, Goldau, Parkplatz
Anmeldeschluss 17. Mai 2019

Kurs 8001 Handlettering - spielend leicht zu schönen Schriften

Handschriften sind wieder absolut im Trend und in jeder Buchhandlung, Papeterie, Café etc. springen uns schön geschriebene Schriftbilder ins Auge. Wollen auch Sie lernen, wie Sie solche Schriftbilder spielend leicht erstellen können? Mit einer Schritt-für-Schritt-Anleitung gelingt dies auch Ihnen. Kleine Schrifttheorie, verschiedene Schriftarten erstellen, Zierelemente aufbauen, einfache Schriftbilder gestalten.

Kursziel	<ul style="list-style-type: none">- Sie lernen einige theoretische Hintergründe der Typografie kennen.- Sie lernen, verschiedene Schriftarten zu erstellen und zu akzentuieren.- Sie lernen, wie Sie einfache Zierelemente und Bilder aufbauen können.- Sie lernen, wie Sie alle diese Elemente zu einem Schriftbild zusammenstellen können.
Zielgruppe	Alle, die Freude an der Kreativität haben.
Leitung	Irene Ulrich, Berufsfachschullehrerin Maler, BBZG
Dauer	Dienstag, 5. bis 19. Februar 2019, 18.00 bis 20.30 Uhr 3-mal, 5.2./12.2./19.2.2019
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 220.--
Materialkosten	Fr. 30.-- (wird von der Kursleitung eingezogen)
Hinweise	In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/BBZG)
Ort	Berufsbildungszentrum, Zaystrasse 44, Goldau, Zimmer S420
Anmeldeschluss	29. Januar 2019

Kurs 8002 Handlettering - spielend leicht zu schönen Schriften

Handschriften sind wieder absolut im Trend und in jeder Buchhandlung, Papeterie, Café etc. springen uns schön geschriebene Schriftbilder ins Auge. Wollen auch Sie lernen, wie Sie solche Schriftbilder spielend leicht erstellen können? Mit einer Schritt-für-Schritt-Anleitung gelingt dies auch Ihnen. Kleine Schrifttheorie, verschiedene Schriftarten erstellen, Zierelemente aufbauen, einfache Schriftbilder gestalten.

Kursziel	<ul style="list-style-type: none">- Sie lernen einige theoretische Hintergründe der Typografie kennen.- Sie lernen, verschiedene Schriftarten zu erstellen und zu akzentuieren.- Sie lernen, wie Sie einfache Zierelemente und Bilder aufbauen können.- Sie lernen, wie Sie alle diese Elemente zu einem Schriftbild zusammenstellen können.
Zielgruppe	Alle, die Freude an der Kreativität haben.
Leitung	Irene Ulrich, Berufsfachschullehrerin Maler, BBZG
Dauer	Dienstag, 14. bis 28. Mai 2019, 18.00 bis 20.30 Uhr 3-mal, 14.5./21.5./28.5.2019
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 220.--
Materialkosten	Fr. 30.-- (wird von der Kursleitung eingezogen)
Hinweise	In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/BBZG)
Ort	Berufsbildungszentrum, Zaystrasse 44, Goldau, Zimmer S420
Anmeldeschluss	26. April 2019

Kurs 8003 Schmuckherstellung - Silberring - Grundkurs

Möchten Sie einen Ring aus Silber selber herstellen und dabei die Grundtechniken des Goldschmiedes kennenlernen? Beim Sägen, Feilen, Biegen, Hartlöten, Schleifen und Polieren vergessen Sie den Alltag und nehmen ein bleibendes Schmuckstück und eine ganz besondere Erfahrung mit nach Hause. Herstellung eines einfachen Rings aus Silber, Grundtechniken eines Goldschmiedes kennenlernen.

Kursziel	Herstellung eines einfachen Rings aus Silber, Grundtechniken eines Goldschmiedes kennenlernen.
Leitung	Cornelia Starlay, Goldschmiedin

Dauer Mittwoch, 13. März 2019, 18.00 bis 21.00 Uhr
Anzahl TN max. 4
Kosten Fr. 120.--
Materialkosten ca. Fr. 20.-- (wird von der Kursleitung eingezogen)
Ort Atelier Starlay NaTourArt, Frauholzstrasse 11a, Steinen
Anmeldeschluss 22. Februar 2019

Kurs 8004 Schmuckherstellung - Silberring - Grundkurs

Möchten Sie einen Ring aus Silber selber herstellen und dabei die Grundtechniken des Goldschmiedes kennenlernen? Beim Sägen, Feilen, Biegen, Hartlöten, Schleifen und Polieren vergessen Sie den Alltag und nehmen ein bleibendes Schmuckstück und eine ganz besondere Erfahrung mit nach Hause.

Kursziel Herstellung eines einfachen Rings aus Silber, Grundtechniken eines Goldschmiedes kennenlernen.

Leitung Cornelia Starlay, Goldschmiedin
Dauer Mittwoch, 3. April 2019, 18.00 bis 21.00 Uhr
Anzahl TN max. 4
Kosten Fr. 120.--
Materialkosten ca. Fr. 20.-- (wird von der Kursleitung eingezogen)
Ort Atelier Starlay NaTourArt, Frauholzstrasse 11a, Steinen
Anmeldeschluss 20. März 2019

Kurs 8005 Schmuckherstellung - Silberring - Grundkurs

Möchten Sie einen Ring aus Silber selber herstellen und dabei die Grundtechniken des Goldschmiedes kennenlernen? Beim Sägen, Feilen, Biegen, Hartlöten, Schleifen und Polieren vergessen Sie den Alltag und nehmen ein bleibendes Schmuckstück und eine ganz besondere Erfahrung mit nach Hause.

Kursziel Herstellung eines einfachen Rings aus Silber, Grundtechniken eines Goldschmiedes kennenlernen.

Leitung Cornelia Starlay, Goldschmiedin
Dauer Mittwoch, 15. Mai 2019, 18.00 bis 21.00 Uhr
Anzahl TN max. 4
Kosten Fr. 120.--
Materialkosten ca. Fr. 20.-- (wird von der Kursleitung eingezogen)
Ort Atelier Starlay NaTourArt, Frauholzstrasse 11a, Steinen
Anmeldeschluss 26. April 2019

Kurs 8006 Schmuckherstellung - Silberring - Grundkurs

Möchten Sie einen Ring aus Silber selber herstellen und dabei die Grundtechniken des Goldschmiedes kennenlernen? Beim Sägen, Feilen, Biegen, Hartlöten, Schleifen und Polieren vergessen Sie den Alltag und nehmen ein bleibendes Schmuckstück und eine ganz besondere Erfahrung mit nach Hause.

Kursziel Herstellung eines einfachen Rings aus Silber, Grundtechniken eines Goldschmiedes kennenlernen.

Leitung Cornelia Starlay, Goldschmiedin
Dauer Mittwoch, 26. Juni 2019, 18.00 bis 21.00 Uhr
Anzahl TN max. 4
Kosten Fr. 120.--
Materialkosten ca. Fr. 20.-- (wird von der Kursleitung eingezogen)
Ort Atelier Starlay NaTourArt, Frauholzstrasse 11a, Steinen
Anmeldeschluss 12. Juni 2019

Kurs 8007 Malen Schritt für Schritt

Entdecken Sie die Welt des Malens

Bei einem Glas Prosecco besprechen Sie das Bild. Danach geht es mit der Schritt für Schritt unter Anleitung an die Staffelei und die Umsetzung des Bildes. Die verschiedenen Materialien wie Leinwand, Pinsel, Farben sind bereitgestellt für Sie. Auch als Anfänger können Sie nach etwa drei Stunden ein Bild nach Hause nehmen.

Kursziel Eigenes Bild malen und nach Hause nehmen.
Zielgruppe Anfängerinnen und Anfänger
Leitung Monika Baumeler, dipl. Malatelierleiterin akp
Dauer Montag, 25. März 2019, 19.00 bis 22.00 Uhr
Anzahl TN max. 5
Kosten Fr. 100.--
Mitbringen Je ein Pinsel fein, mittel und gross sowie verschiedene Spachtel und ein Naturschwamm.
Pinsel können im Malatelier gekauft werden.
Ort Atelier "Male dich frei", Schlagstrasse 95, Schwyz, rechts die Treppe runter, parkieren beim Verkehrsamt
Anmeldeschluss 13. März 2019

Kurs 8008 Malen Schritt für Schritt

Entdecken Sie die Welt des Malens

Bei einem Glas Prosecco besprechen Sie das Bild. Danach geht es mit der Schritt für Schritt unter Anleitung an die Staffelei und die Umsetzung des Bildes. Die verschiedenen Materialien wie Leinwand, Pinsel, Farben sind bereitgestellt für Sie. Auch als Anfänger können Sie nach etwa drei Stunden ein Bild nach Hause nehmen.

Kursziel Eigenes Bild malen und nach Hause nehmen.
Zielgruppe Anfängerinnen und Anfänger
Leitung Monika Baumeler, dipl. Malatelierleiterin akp
Dauer Mittwoch, 27. März 2019, 14.00 bis 17.00 Uhr
Anzahl TN max. 5
Kosten Fr. 100.--
Mitbringen Je ein Pinsel fein, mittel und gross sowie verschiedene Spachtel und ein Naturschwamm.
Pinsel können im Malatelier gekauft werden.
Ort Atelier "Male dich frei", Schlagstrasse 95, Schwyz, rechts die Treppe runter, parkieren beim Verkehrsamt
Anmeldeschluss 13. März 2019

Kurs 8009 Lederflechten

Erleben Sie die Freude an echtem Leder und an der Handarbeit. Flechtbänder aus Leder für den Hals- oder Armschmuck sowie Schlüsselanhänger flechten Sie von Hand. Entwerfen Sie Ihr eigenes, hochwertiges Lederflechtband aus vier Lederbändern geflochten. Alle Verschlusskappen und Schmuckteile sind aus echtem Silber. Selbstverständlich können Sie auch Ihren eigenen Schmuck- oder Steinanhänger mitbringen.

Kursziel Eigenes Hals- und/oder Armband flechten
Zielgruppe alle, die gerne Schmuckstücke selber herstellen
Leitung Sarah Elsener, Innendekorateurin
Dauer Mittwoch, 27. März 2019, 19.00 bis 22.00 Uhr
Anzahl TN max. 6
Kosten Fr. 75.--
Materialkosten Individuell, ca. Fr. 100.-- (wird von der Kursleitung eingezogen)
Ort Atelier Elsener Leder, Rübengasse 14, Steinen
Anmeldeschluss 13. März 2019

Kurs 8010 Skizzieren mit Kohle und Bleistift

Zeichnerischer Grundlehrgang

Kursziel	Schnuppern Sie einen Abend lang in der Welt des Malens. Sie skizzieren anhand von Objekt-Arrangements oder Bildvorlagen mit Kohle oder Bleistift. Dabei lernen Sie Objekte zu erfassen und auf ein Blatt Papier zu übertragen. Sie beachten die Grössenverhältnisse der einzelnen Objekte und Perspektiven.
Zielgruppe	Sie können Gegenstände erfassen und auf ein Blatt Papier bringen.
Leitung	Anfängerinnen und Anfänger
Dauer	Monika Baumeler, dipl. Malatelierleiterin akp
Anzahl TN	Montag, 20. Mai 2019, 19.00 bis 22.00 Uhr
Kosten	max. 5
Mitbringen	Fr. 100.--
Ort	Bleistifte mit verschiedenen Härtegraden und Radiergummi, Kohle im Kurslokal vorhanden
Anmeldeschluss	Atelier "Male dich frei", Schlagstrasse 95, Schwyz, rechts die Treppe runter, parkieren beim Verkehrsamt
	10. Mai 2019

Kleidung, Mode und Schönheit

Kurs 9001 Original Fasnachtskleider nähen

	Es werden speziell für die Fasnacht Original-Gwändli hergestellt.
Leitung	Rita Steiner-Heinzer, Schneiderin
Dauer	Mittwoch, 13. März bis 24. April 2019, 19.00 bis 22.00 Uhr 7-mal, 13.3./20.3./27.3./3.4./10.4./17.4./24.4.2019
Anzahl TN	max. 8
Kosten	Fr. 270.--
Materialkosten	individuell (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Schere, Stoff, Nähfaden (Polyester), Fadenschlag, Näh- und Stecknadeln, Bleistift, Farbstift weiss und rot, Kugelschreiber, Stoff- und Papierschere, Massband, Schreibblock
Voraussetzung	Nähkenntnisse
Hinweise	Anfrage wegen des Stoffes bei der Kursleiterin, Telefon 041 811 65 70
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Sedleren
Anmeldeschluss	22. Februar 2019

Kurs 9002 Upcycling Taschen und Rucksäcke

Rucksack für Erwachsene oder Kinder, Kindergartentäschli

	Wer hat nicht alte Hosen, Röcke, Hemden und Blusen zu Hause. Vielleicht war es ja einmal ein Lieblingskleidungsstück. Warum daraus nicht etwas Neues machen? So kann z.B. aus der Lieblingshose Ihres Kindes ein Rucksack oder ein Kindergartentäschli werden. Mit einem Futter aus einem alten Hemd des Vaters. Natürlich können Sie auch Ihren Lieblingsrock zu einer Tasche oder einem Rucksack verarbeiten. Die Ideen und Varianten sind fast grenzenlos.
Kursziel	Sie nähen aus alten Kleidern einen Rucksack für Erwachsene oder Kinder oder ein Kindergartentäschli
Zielgruppe	Alle, die aus alten Hosen, Hemden oder ähnlichem etwas Neues gestalten wollen.
Leitung	Jasmin Kyd, Primarlehrerin, atelier.durchstich.ch
Dauer	Donnerstag, 21. und 28. März 2019, 19.00 bis 22.00 Uhr
Anzahl TN	max. 8
Kosten	Fr. 140.--
Mitbringen	Alte Kleider, Reissverschlüsse, Schnallen, Bänder usw. Das zusätzliche Material kann auch im Kurs oder zwischen den Kurstagen gekauft werden.
Voraussetzung	Keine Nähkenntnisse erforderlich.
Hinweise	Sie finden Fotos auf unserer Website im Bereich "Kleidung, Mode und Schönheit" oder auf der Website www.durchstich.ch
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Sedleren
Anmeldeschluss	7. März 2019

Kurs 9003 Nähatelier - persönlich und individuell

	Sie erarbeiten Ihr individuelles Kleidungsstück - vom Schnittmuster bis zum fertigen Modell und werden dabei von der erfahrenen Kursleiterin persönlich begleitet.
Kursziel	Herstellen eines Kleidungsstücks nach freier Wahl aufgrund eines Schnittmusters; ausmessen von Körpermassen; individuelle Modellberatung: Form, Farbe, Stil: Anpassen oder Herstellen von Schnittmustern; Beratung: Stoff, Wahl, Einkauf, Zuschnitt; Erlernen verschiedener Verarbeitungstechniken je nach Modell.
Leitung	Rita Steiner-Heinzer, Schneiderin, Schnitttechnikerin
Dauer	Donnerstag, 21. März bis 23. Mai 2019, 19.00 bis 22.00 Uhr 8-mal, 21.3./28.3./4.4./11.4./18.4./25.4./16.5./23.5.2019
Anzahl TN	max. 8
Kosten	Fr. 270.--
Materialkosten	Individuell (wird von der Kursleitung eingezogen)

Mitbringen	Nähutensilien, Schnittmuster, Stoff
Voraussetzung	In diesem Kurs wird individuell gearbeitet. Es werden Teilnehmende verschiedener Niveaus in den Kurs aufgenommen.
Hinweise	NeueinsteigerInnen und AnfängerInnen bitte vorab mit der Kursleiterin, 041 811 65 70, Kontakt aufnehmen.
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Sedleren
Anmeldeschluss	11. März 2019

Kurs 9004 Nähatelier - persönlich und individuell

	Sie erarbeiten Ihr individuelles Kleidungsstück - vom Schnittmuster bis zum fertigen Modell und werden dabei von der erfahrenen Kursleiterin persönlich begleitet.
Kursziel	Herstellen eines Kleidungsstücks nach freier Wahl aufgrund eines Schnittmusters; ausmessen von Körpermassen; individuelle Modellberatung: Form, Farbe, Stil: Anpassen oder Herstellen von Schnittmustern; Beratung: Stoff, Wahl, Einkauf, Zuschnitt; Erlernen verschiedener Verarbeitungstechniken je nach Modell.
Leitung	Rita Steiner-Heinzer, Schneiderin, Schnitttechnikerin
Dauer	Montag, 25. März bis 3. Juni 2019, 08.00 bis 11.00 Uhr 8-mal, 25.3./1.4./8.4./15.4./13.5./20.5./27.5./3.6.2019
Anzahl TN	max. 8
Kosten	Fr. 270.--
Materialkosten	Individuell (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Nähutensilien, Schnittmuster, Stoff
Voraussetzung	In diesem Kurs wird individuell gearbeitet. Es werden Teilnehmende verschiedener Niveaus in den Kurs aufgenommen.
Hinweise	NeueinsteigerInnen und AnfängerInnen bitte vorab mit der Kursleiterin, 041 811 65 70, Kontakt aufnehmen.
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Sedleren
Anmeldeschluss	11. März 2019

Kurs 9005 Nähatelier - persönlich und individuell

	Sie erarbeiten Ihr individuelles Kleidungsstück - vom Schnittmuster bis zum fertigen Modell und werden dabei von der erfahrenen Kursleiterin persönlich begleitet.
Kursziel	Herstellen eines Kleidungsstücks nach freier Wahl aufgrund eines Schnittmusters; ausmessen von Körpermassen; individuelle Modellberatung: Form, Farbe, Stil: Anpassen oder Herstellen von Schnittmustern; Beratung: Stoff, Wahl, Einkauf, Zuschnitt; Erlernen verschiedener Verarbeitungstechniken je nach Modell.
Leitung	Rita Steiner-Heinzer, Schneiderin, Schnitttechnikerin
Dauer	Montag, 25. März bis 3. Juni 2019, 14.00 bis 17.00 Uhr 8-mal, 25.3./1.4./8.4./15.4./13.5./20.5./27.5./3.6.2019
Anzahl TN	max. 8
Kosten	Fr. 270.--
Materialkosten	Individuell (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Nähutensilien, Schnittmuster, Stoff
Voraussetzung	In diesem Kurs wird individuell gearbeitet. Es werden Teilnehmende verschiedener Niveaus in den Kurs aufgenommen.
Hinweise	NeueinsteigerInnen und AnfängerInnen bitte vorab mit der Kursleiterin, 041 811 65 70, Kontakt aufnehmen.
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Sedleren
Anmeldeschluss	11. März 2019

Kurs 9006 Nähatelier - persönlich und individuell

Kurs in Lachen

	Sie erarbeiten Ihr individuelles Kleidungsstück - vom Schnittmuster bis zum fertigen Modell und werden dabei von der erfahrenen Kursleiterin persönlich begleitet.
Kursziel	Herstellen eines Kleidungsstücks nach freier Wahl aufgrund eines Schnittmusters; ausmessen von Körpermassen; individuelle Modellberatung: Form, Farbe, Stil: Anpassen oder Herstellen von Schnittmustern; Beratung: Stoff, Wahl, Einkauf, Zuschnitt; Erlernen verschiedener Verarbeitungstechniken je nach Modell.
Leitung	Margrit Rickenbacher, Damenschneiderin, Schnitttechnikerin
Dauer	Montag, 25. März bis 17. Juni 2019, 19.00 bis 22.00 Uhr 8-mal, 25.3./1.4./8.4./15.4./13.5./20.5./3.6./17.6.2019
Anzahl TN	max. 8
Kosten	Fr. 340.--
Materialkosten	Individuell (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Nähutensilien, Schnittmuster, Stoff
Voraussetzung	In diesem Kurs wird individuell gearbeitet. Es werden Teilnehmende verschiedener Niveaus in den Kurs aufgenommen.
Hinweise	NeueinsteigerInnen und AnfängerInnen bitte vorab mit der Kursleiterin, 055 216 28 00, Kontakt aufnehmen.
Ort	Schulhaus am Park, Äussere Haab 10, Lachen, Textiles Werken, E15
Anmeldeschluss	13. März 2019

Kurs 9007 Nähatelier - persönlich und individuell

Kurs in Lachen

	Sie erarbeiten Ihr individuelles Kleidungsstück - vom Schnittmuster bis zum fertigen Modell und werden dabei von der erfahrenen Kursleiterin persönlich begleitet.
Kursziel	Herstellen eines Kleidungsstücks nach freier Wahl aufgrund eines Schnittmusters; ausmessen von Körpermassen; individuelle Modellberatung: Form, Farbe, Stil: Anpassen oder Herstellen von Schnittmustern; Beratung: Stoff, Wahl, Einkauf, Zuschnitt; Erlernen verschiedener Verarbeitungstechniken je nach Modell.
Leitung	Margrit Rickenbacher, Damenschneiderin, Schnitttechnikerin
Dauer	Mittwoch, 27. März bis 12. Juni 2019, 14.00 bis 17.00 Uhr 8-mal, 27.3./3.4./10.4./17.4./24.4./15.5./5.6./12.6.2019
Anzahl TN	max. 8
Kosten	Fr. 340.--
Materialkosten	Individuell (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Nähutensilien, Schnittmuster, Stoff
Voraussetzung	In diesem Kurs wird individuell gearbeitet. Es werden Teilnehmende verschiedener Niveaus in den Kurs aufgenommen.
Hinweise	NeueinsteigerInnen und AnfängerInnen bitte vorab mit der Kursleiterin, 055 216 28 00, Kontakt aufnehmen.
Ort	Schulhaus am Park, Äussere Haab 10, Lachen, Textiles Werken, E15
Anmeldeschluss	13. März 2019

Kurs 9008 Nähatelier - persönlich und individuell

Kurs in Lachen

	Sie erarbeiten Ihr individuelles Kleidungsstück - vom Schnittmuster bis zum fertigen Modell und werden dabei von der erfahrenen Kursleiterin persönlich begleitet.
Kursziel	Herstellen eines Kleidungsstücks nach freier Wahl aufgrund eines Schnittmusters; ausmessen von Körpermassen; individuelle Modellberatung: Form, Farbe, Stil: Anpassen oder Herstellen von Schnittmustern; Beratung: Stoff, Wahl, Einkauf, Zuschnitt; Erlernen verschiedener Verarbeitungstechniken je nach Modell.
Leitung	Margrit Rickenbacher, Damenschneiderin, Schnitttechnikerin
Dauer	Mittwoch, 19. Juni bis 18. September 2019, 14.00 bis 17.00 Uhr 8-mal, 19.6./26.6./3.7./21.8./28.8./4.9./11.9./18.9.2019
Anzahl TN	max. 8

Kosten	Fr. 340.--
Materialkosten	Individuell (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Nähutensilien, Schnittmuster, Stoff
Voraussetzung	In diesem Kurs wird individuell gearbeitet. Es werden Teilnehmende verschiedener Niveaus in den Kurs aufgenommen.
Hinweise	NeueinsteigerInnen und AnfängerInnen bitte vorab mit der Kursleiterin, 055 216 28 00, Kontakt aufnehmen.
Ort	Schulhaus am Park, Äussere Haab 10, Lachen, Textiles Werken, E15
Anmeldeschluss	5. Juni 2019

Kurs 9009 Nähatelier - persönlich und individuell

	Sie erarbeiten Ihr individuelles Kleidungsstück - vom Schnittmuster bis zum fertigen Modell und werden dabei von der erfahrenen Kursleiterin persönlich begleitet.
Kursziel	Herstellen eines Kleidungsstücks nach freier Wahl aufgrund eines Schnittmusters; ausmessen von Körpermassen; individuelle Modellberatung: Form, Farbe, Stil: Anpassen oder Herstellen von Schnittmustern; Beratung: Stoff, Wahl, Einkauf, Zuschnitt; Erlernen verschiedener Verarbeitungstechniken je nach Modell.
Leitung	Alice Inderbitzin-Gisler, Damenschneiderin
Dauer	Dienstag, 2. April bis 4. Juni 2019, 08.00 bis 11.00 Uhr 8-mal, 2.4./9.4./16.4./23.4./14.5./21.5./28.5./4.6.2019
Anzahl TN	max. 8
Kosten	Fr. 270.--
Materialkosten	Individuell (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Nähutensilien, Schnittmuster, Stoff
Voraussetzung	In diesem Kurs wird individuell gearbeitet. Es werden Teilnehmende verschiedener Niveaus in den Kurs aufgenommen.
Hinweise	NeueinsteigerInnen und AnfängerInnen bitte vorab mit der Kursleiterin, 041 820 61 25, Kontakt aufnehmen.
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Sedleren
Anmeldeschluss	20. März 2019

Kurs 9010 Nähatelier - persönlich und individuell

	Sie erarbeiten Ihr individuelles Kleidungsstück - vom Schnittmuster bis zum fertigen Modell und werden dabei von der erfahrenen Kursleiterin persönlich begleitet.
Kursziel	Herstellen eines Kleidungsstücks nach freier Wahl aufgrund eines Schnittmusters; ausmessen von Körpermassen; individuelle Modellberatung: Form, Farbe, Stil: Anpassen oder Herstellen von Schnittmustern; Beratung: Stoff, Wahl, Einkauf, Zuschnitt; Erlernen verschiedener Verarbeitungstechniken je nach Modell.
Leitung	Alice Inderbitzin-Gisler, Damenschneiderin
Dauer	Dienstag, 2. April bis 4. Juni 2019, 13.30 bis 16.30 Uhr 8-mal, 2.4./9.4./16.4./23.4./14.5./21.5./28.5./4.6.2019
Anzahl TN	max. 8
Kosten	Fr. 270.--
Materialkosten	Individuell (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Nähutensilien, Schnittmuster, Stoff
Voraussetzung	In diesem Kurs wird individuell gearbeitet. Es werden Teilnehmende verschiedener Niveaus in den Kurs aufgenommen.
Hinweise	NeueinsteigerInnen und AnfängerInnen bitte vorab mit der Kursleiterin, 041 820 61 25, Kontakt aufnehmen.
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Sedleren
Anmeldeschluss	20. März 2019

Kurs 9011 Ihr Auftritt, Madame - Jede Frau ist schön!

Tages Make-up in 10 Minuten

	Mit der richtigen Technik und den richtigen Produkten schnell und sicher ein gepflegtes Make-up zaubern in kurzer Zeit.
	- Welche Basis-Produkte benötige ich tatsächlich?
	- Die Basis-Produkte und ihre korrekte Anwendung.
	- Jedes Alter hat seine Produkte und Tricks.
	- Does & dont's beim Tages-Make-up.
	- Was macht mich älter, was macht mich frischer?
	- Fragen und Antworten.
Kursziel	Tipps und Tricks vom Profi für ein schnelles, aber perfektes und gepflegtes Make-up.
Zielgruppe	Frauen, die ihre Schönheit unterstreichen und gepflegt auftreten wollen.
Leitung	Donatella Mognol, dipl. Visagistin, dipl. Imageberaterin und Kniggetrainerin
Dauer	Dienstag, 4. Juni 2019, 19.00 bis 21.00 Uhr
Anzahl TN	max. 8
Kosten	Fr. 105.--
Materialkosten	Fr. 25.-- (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Sie dürfen gerne Ihre Produkte und Pinsel mitnehmen.
Hinweise	Alle Make-up-Produkte stehen während des Kurses zur Verfügung.
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Syti
Anmeldeschluss	21. Mai 2019

Kurs 9012 Ihr Auftritt, Madame - Tages Make-up

Gepflegt durch den Tag

Sie haben am Morgen nicht viel Zeit und möchten trotzdem ein gepflegtes Tages-Make-up? Sie wollen mehr über Farbkombinationen erfahren, die auf Ihren Typ abgestimmt sind? Genau dies und anderes lernen Sie in diesem Kurs:

- Analysieren der eigenen Gesichts- und Augenform.
- Richtige Nutzung der verschiedenen Make-up-Produkte
- Typengerechtes Tages- und Business-Make-up (Augenschminktechnik, auftragen von Grundierung und abdecken von Unreinheiten, Augenbrauenstyling und Lippenschminktechnik).
- Farbkombinationen abgestimmt auf den Typ.
- Does & dont's beim Tages- und Business-Make up.
- Fragen und Antworten.

Kursziel	Tipps und Tricks vom Profi für ein persönliches Make-up.
Zielgruppe	Frauen, die ihre Schönheit unterstreichen und gepflegt auftreten wollen.
Leitung	Donatella Mognol, dipl. Visagistin, dipl. Imageberaterin und Kniggetrainerin
Dauer	Samstag, 15. Juni 2019, 09.00 bis 12.00 Uhr
Anzahl TN	max. 8
Kosten	Fr. 125.--
Materialkosten	Fr. 25.-- (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Sie dürfen gerne Ihre Produkte und Pinsel mitnehmen.
Hinweise	Alle Make-up-Produkte stehen während des Kurses zur Verfügung.
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Syti
Anmeldeschluss	31. Mai 2019

Haushaltleiterin - Haushaltleiter mit eidg. Fachausweis

Kurs 9901 Haushaltleiterin - Haushaltleiter mit eidg. Fachausweis

Moderner Dienstleistungsberuf mit Potenzial!

Die Zukunft der hauswirtschaftlichen Berufe als moderne Dienstleistungsberufe hat längst begonnen. Deshalb sind im Berufsfeld Hauswirtschaft flexible, vielseitige und unternehmerisch denkende Fachleute gefragt. Dieser 2-jährige Lehrgang ermöglicht Ihnen einen höheren beruflichen Abschluss (Berufsprüfung) und öffnet Ihnen den Weg zu einer anspruchsvollen Tätigkeit oder einer leitenden Funktion im Bereich Hauswirtschaft. Zu den möglichen Arbeitsbereichen gehören: Altersheim, Spitex, Hort, Kinderkrippen, Tagesmutter, betreute Wohngruppe, Mittagstische, Mensa, Kantinen, Party-Service, Störköchin, kleinere Hotels, Jugendherbergen, Geschäftshaushalte, Familienhaushalte, Ausbilderin für Lehrlinge im hauswirtschaftlichen Bereich, u.a.

Kursziel	Fundierte Vorbereitung auf die Berufsprüfung "Haushaltleiterin/Haushaltleiter mit eidg. Fachausweis". Sie erwerben theoretische und praktische Grundlagen in den Handlungsfeldern Arbeitsmethodik, Beschaffungswesen und Lagerbewirtschaftung, Haushaltsführung, Ernährung und Verpflegung, Kommunikation und Beziehungsgestaltung, Mitarbeiter- und Teamführung.
Zielgruppe	Frauen und Männer, die im Berufsfeld Hauswirtschaft einen höheren Berufsabschluss erwerben wollen. Diese Ausbildung eignet sich auch für Personen, die keinen Fähigkeitsausweis (Berufsabschluss, Grundausbildung) vorweisen können und mit diesem Lehrgang die Chance erhalten, eine anerkannte Berufsbildung nachzuholen.
Dauer	Jeweils Freitag, 23. August 2019 bis Ende Juni 2021, 08.45 bis 16.45 Uhr
Anzahl TN	max. 14
Kosten	Fr. 9'990.00 inkl. Kursmaterial (Finanzierung durch Bund nach der eidg. Prüfung ca. 50 %. Siehe auch https://www.sbf.admin.ch/sbf/de/home/themen/hbb/finanzierung.html)
Hinweise	Es ist möglich, lediglich die hausw. Zertifikate abzuschliessen. Preis für hausw. Zertifikate: Fr. 2700.-. Besuchen Sie anschliessend die Handlungsfelder 1 bis 6, wird Ihnen der Betrag an die Gesamtkosten angerechnet. Detaillierte Informationen siehe www.ffs-schwyz.ch/hl oder rufen Sie uns an.
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz
Anmeldeschluss	31. Mai 2019

Kurs 9901a Haushaltleiterin - Haushaltleiter mit eidg. Fachausweis - Infoabend

Moderner Dienstleistungsberuf mit Potenzial!

Die Zukunft der hauswirtschaftlichen Berufe als moderne Dienstleistungsberufe hat längst begonnen. Deshalb sind im Berufsfeld Hauswirtschaft flexible, vielseitige und unternehmerisch denkende Fachleute gefragt. Dieser 2-jährige Lehrgang ermöglicht Ihnen einen höheren beruflichen Abschluss (Berufsprüfung) und öffnet Ihnen den Weg zu einer anspruchsvollen Tätigkeit oder einer leitenden Funktion im Bereich Hauswirtschaft. Zu den möglichen Arbeitsbereichen gehören: Altersheim, Spitex, Hort, Kinderkrippen, Tagesmutter, betreute Wohngruppe, Mittagstische, Mensa, Kantinen, Party-Service, Störköchin, kleinere Hotels, Jugendherbergen, Geschäftshaushalte, Familienhaushalte, Ausbilderin für Lehrlinge im hauswirtschaftlichen Bereich, u.a.

Kursziel	Fundierte Vorbereitung auf die Berufsprüfung "Haushaltleiterin/Haushaltleiter mit eidg. Fachausweis". Sie erwerben theoretische und praktische Grundlagen in den Handlungsfeldern Arbeitsmethodik, Beschaffungswesen und Lagerbewirtschaftung, Haushaltsführung, Ernährung und Verpflegung, Kommunikation und Beziehungsgestaltung, Mitarbeiter- und Teamführung.
Zielgruppe	Frauen und Männer, die im Berufsfeld Hauswirtschaft einen höheren Berufsabschluss erwerben wollen. Diese Ausbildung eignet sich auch für Personen, die keinen Fähigkeitsausweis (Berufsabschluss, Grundausbildung)

	vorweisen können und mit diesem Lehrgang die Chance erhalten, eine anerkannte Berufsbildung nachzuholen.
Dauer	Mittwoch, 13. Februar 2019, 19.00 bis ca. 21.00 Uhr
Anzahl TN	max. 20
Kosten	Fr. 9'990.00 inkl. Kursmaterial (Finanzierung durch Bund nach der eidg. Prüfung ca. 50 %. Siehe auch https://www.sbf.admin.ch/sbf/de/home/themen/hbb/finanzierung.html)
Hinweise	Detaillierte Informationen siehe www.ffi-schwyz.ch/hl oder rufen Sie uns an.
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz
Anmeldeschluss	Bitte melden Sie sich für den Infoabend an.

Kurs 9901b Haushaltleiterin - Haushaltleiter mit eidg. Fachausweis - Infoabend

Moderner Dienstleistungsberuf mit Potenzial!

	Die Zukunft der hauswirtschaftlichen Berufe als moderne Dienstleistungsberufe hat längst begonnen. Deshalb sind im Berufsfeld Hauswirtschaft flexible, vielseitige und unternehmerisch denkende Fachleute gefragt. Dieser 2-jährige Lehrgang ermöglicht Ihnen einen höheren beruflichen Abschluss (Berufsprüfung) und öffnet Ihnen den Weg zu einer anspruchsvollen Tätigkeit oder einer leitenden Funktion im Bereich Hauswirtschaft. Zu den möglichen Arbeitsbereichen gehören: Altersheim, Spitex, Hort, Kinderkrippen, Tagesmutter, betreute Wohngruppe, Mittagstische, Mensa, Kantinen, Party-Service, Störköchin, kleinere Hotels, Jugendherbergen, Geschäftshaushalte, Familienhaushalte, Ausbilderin für Lehrlinge im hauswirtschaftlichen Bereich, u.a.
Kursziel	Fundierte Vorbereitung auf die Berufsprüfung "Haushaltleiterin/Haushaltleiter mit eidg. Fachausweis". Sie erwerben theoretische und praktische Grundlagen in den Handlungsfeldern Arbeitsmethodik, Beschaffungswesen und Lagerbewirtschaftung, Haushaltführung, Ernährung und Verpflegung, Kommunikation und Beziehungsgestaltung, Mitarbeiter- und Teamführung.
Zielgruppe	Frauen und Männer, die im Berufsfeld Hauswirtschaft einen höheren Berufsabschluss erwerben wollen. Diese Ausbildung eignet sich auch für Personen, die keinen Fähigkeitsausweis (Berufsabschluss, Grundausbildung) vorweisen können und mit diesem Lehrgang die Chance erhalten, eine anerkannte Berufsbildung nachzuholen.
Dauer	Montag, 15. April 2019, 19.00 bis ca. 21.00 Uhr
Anzahl TN	max. 20
Kosten	Fr. 9'990.00 inkl. Kursmaterial (Finanzierung durch Bund nach der eidg. Prüfung ca. 50 %. Siehe auch https://www.sbf.admin.ch/sbf/de/home/themen/hbb/finanzierung.html)
Hinweise	Detaillierte Informationen siehe www.ffi-schwyz.ch/hl oder rufen Sie uns an.
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz
Anmeldeschluss	Bitte melden Sie sich für den Infoabend an.