



FREIZEIT-KURSE
(FREEJOB)
JAHRESPROGRAMM 2025

FREIZEIT- UND BILDUNGSKURSE (FREEJOB)

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

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

FÜR WEN SIND DIE FREEJOB-KURSE?

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

VON WEM WERDEN DIE FREEJOB KURSE GELEITET?

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

BESTÄTIGUNG DER ANMELDUNG / DURCHFÜHRUNG DES KURSES

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

ANMELDEBEDINGUNGEN

Die Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt und sind verbindlich.

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

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

HAFTUNG / VERSICHERUNG

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

KONTAKT

Stiftung Rheinleben, Tagesstruktur Modular

Thiersteinallee 51, 4053 Basel

freejob@rheinleben.ch

Telefon: 061 206 97 60

www.rheinleben.ch/tagesstruktur/freejob-kurse

FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG

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



1: SELBSTVERTEIDIGUNGS-KURS

STRATEGIEN FÜR PERSÖNLICHE SICHERHEIT

INHALT

Dieser Kurs richtet sich an interessierte Menschen, welche sich mit Selbstverteidigung auseinandersetzen möchten. Es geht dabei um Selbstvertrauen, Respekt und die Auseinandersetzung mit Gefahrensituationen. In verschiedenen Übungen wird gemeinsam trainiert, erprobt und umgesetzt. Als Hilfsmittel werden u.a. Schlagkissen und Pratzen eingesetzt, es erfolgt kein Vollkontakt zwischen den Kursteilnehmer*innen. Neben den praktischen Übungen und den theoretischen Inputs soll jedoch auch der Spass nicht zu kurz kommen.

Überraschen Sie sich selbst und stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein durch Selbstverteidigung.

ZIELPUBLIKUM

Max. 12 Personen. Dieser Kurs eignet sich auch für weniger sportliche oder auch ältere Personen, deren Ziel es ist, den eigenen Körper und Geist in Selbstbewusstsein und Training zu schulen.

Keine Vorerfahrung nötig.

Mitbringen: Trinkflasche, Sportkleider, Hallenschuhe

KURSORT

Wehrlinhalle, Schulstrasse 6, 4104 Oberwil
Tram Nr. 10, Haltestelle Oberwil Zentrum

KURSDATEN

Montags, jeweils 18:30 - 20:00 h (inkl. Pause)

Workshop 1: 20.01.2025

Workshop 2: 03.02.2025

Workshop 3: 10.02.2025

Workshop 4: 24.03.2025

KOSTEN

CHF 10.-- pro Workshop

CHF 40.-- für den gesamten Kurs

Workshops können auf Wunsch auch einzeln gebucht werden.

ANMELDUNG

Anmeldungen bis spätestens:

Workshop 1: 10.01.2025

Workshop 2: 22.01.2025

Workshop 3: 29.01.2025

Workshop 4: 10.03.2025



KURSLEITUNG

Carole Steiger ist Sozialpädagogin und systemische Beraterin mit eigener Praxis.

Bis Juli 2024 leitete sie die Tagesstruktur Entwicklung (TE) der Stiftung Rheinleben. Viele Jahre war sie Krav Maga-Trainerin und bringt Erfahrung in der Selbstverteidigung/Kampfsport mit. Aktuell bietet sie unter anderem auch Kurse spezifisch für Frauen und Kinder an.

2: POTENZIALENTFALTUNG NACH GERALD HÜTHER

UNSERE ENTDECKERFREUDE IST STARTPUNKT JEDER ENTWICKLUNG

INHALT

In diesem Kurs geht es um die Entfaltung unserer Potenziale. Was sind die Grundlagen, um die Entfaltung unserer Potenziale zu ermöglichen? Welchen Entwicklungsprozess braucht es, um in die eigene Potenzialentfaltung zu kommen? Welche Kräfte unterstützen oder hemmen uns auf unserem Weg? Dieser Kurs, der aufeinander aufbaut, zeigt auf kreative Weise, wie wir zur Entfaltung unseres innewohnenden Potenzials gelangen.

ZIELPUBLIKUM

Mindestens 5, maximal 12 teilnehmende Menschen mit Interesse an der Entwicklung und Entfaltung ihres Potenzials, sind herzlich eingeladen sich anzumelden. Hierzu möchte der Kursleiter einladen, ermutigen und inspirieren.

KURSORT

Potenzialentfaltung Michael Wagner, Lehengasse 10, 4142 Münchenstein
(mit S3 Richtung Delémont/Porrentruy bis Haltestelle Münchenstein oder ab Basel SBB mit Tram 10 Richtung Dornach Bahnhof bis Haltestelle Münchenstein Dorf)

KURSDATEN

Donnerstags, jeweils 10:00 - 12:00 h (inkl. Pause)
06.03.2025 / 13.03.2025 / 20.03.2025 / 27.03.2025 / 03.04.2025 / 10.04.2025

KOSTEN

CHF 60.--

ANMELDUNG

Bis spätestens 20. Februar 2025

KURSLEITUNG

Michael Wagner ist seit 2021 selbstständiger Systemischer Therapeut und Potenzialentfaltungskoach (nach Gerald Hüther). Er bietet Seminare zur Potenzialentfaltung an und arbeitet therapeutisch-kreativ mit Einzelpersonen, Paaren, Familien und Gruppen.



3: BOXEN – SPASS AM KÄMPFEN

FÜR BEGINNENDE

INHALT

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

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

ZIELPUBLIKUM

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

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

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

KURSORT

Nima Kickboxing, Austrasse 103, 4051 Basel (in der Nähe der Tramhaltestelle Brausebad. Ebenfalls nicht weit sind die Haltestellen Schützenhaus und Schützenmattstrasse)

KURSDATEN

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

13.03.2025 / 20.03.2025 / 27.03.2025 / 03.04.2025 / 10.04.2025 / 17.04.2025 / 24.04.2025 / 01.05.2025

KOSTEN

CHF 45.--

ANMELDUNG

Bis spätestens 27. März 2025

KURSLEITUNG

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

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



4: BOXEN – SPASS AM KÄMPFEN

FÜR FORTGESCHRITTENE

INHALT

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

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

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

ZIELPUBLIKUM

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

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

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

KURSORT

Nima Kickboxing, Austrasse 103, 4051 Basel (in der Nähe der Tramhaltestelle Brausebad. Ebenfalls nicht weit sind die Haltestellen Schützenhaus und Schützenmattstrasse)

KURSDATEN

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

13.03.2025 / 20.03.2025 / 27.03.2025 / 03.04.2025 / 10.04.2025 / 17.04.2025 / 24.04.2025 / 01.05.2025

KOSTEN

CHF 70.--

ANMELDUNG

Bis spätestens 27. März 2025

KURSLEITUNG

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

5: KARTEN GESTALTEN

GRUSSKARTEN MIT VERSCHIEDENEN TECHNIKEN

INHALT

Dieser Kurs konzentriert sich speziell auf das Gestalten von persönlichen Grusskarten.

Ob Geburtstagskarten, Dankeskarten, Glückwunschkarten oder Weihnachtskarten – hier steht das Erschaffen von einzigartigen, handgemachten Designs im Vordergrund.

Dabei werden verschiedene Gestaltungstechniken vermittelt. Es geht unter anderem um das Skizzieren von Formen und den Einsatz von Farben, um bestimmte Stimmungen auszudrücken. Anschliessend üben die Teilnehmenden das Entwickeln von Motiven und Themen, die sich für verschiedene Anlässe eignen. Ein wichtiger Teil des Kurses ist auch die Vermittlung von Layout- und Kompositionstechniken. Die Teilnehmer*innen lernen, wie sie Bild- und Textelemente ansprechend auf der Karte anordnen und harmonische, ausgewogene Designs erschaffen können.

Zum Abschluss gestalten alle eine kleine Kartenserie zu einem selbstgewählten Thema. So entstehen einzigartige Kartenkollektionen, die sich als persönliche Geschenke und liebevolle Grüsse eignen.

ZIELPUBLIKUM

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

KURSORT

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

KURSDATEN

Freitags, jeweils 14:00 - 16:30 h (inkl. Pause)

14.03.2025 / 21.03.2025 / 28.03.2025 / 04.04.2025 / 11.04.2025

KOSTEN

CHF 70.-- (inkl. Material)

ANMELDUNG

Bis spätestens 28. Februar 2025

KURSLEITUNG

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



6: LAMA TREKKING

EIN BESONDERES ERLEBNIS

INHALT

Beim Lama-Trekking entfliehen Sie dem Alltag und tauchen an der Seite der neugierigen Lamas in die Natur ein. Sie beobachten die 25 Lamas auf dem Bauernhof, können die Tiere füttern, streicheln und striegeln. Sie führen das Ihnen zugeteilte Lama aus, horchen seinem Atem und geniessen die Ruhe.

Tiere haben die wunderbare Gabe, uns Menschen im Hier und Jetzt abzuholen und in ihre Welt zu führen. Wo Zeit keine Rolle spielt. Der Kontakt zu Lamas kann therapeutische Vorteile bieten. Tiere haben eine beruhigende Wirkung und können das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit fördern. Die Interaktion mit Lamas kann das Selbstwertgefühl stärken und soziale Fähigkeiten verbessern.

Das Trekking selbst erfordert Achtsamkeit und Konzentration, was helfen kann, den Geist zu entspannen und negative Gedankenmuster zu durchbrechen. Die langsame, meditative Bewegung in der Natur kann zu innerer Ruhe und Wohlbefinden beitragen.

Der Kurs bietet die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und soziale Fähigkeiten zu trainieren.

ZIELPUBLIKUM

Max. 6 Personen. Der Kurs richtet sich an Natur- und Tierliebhaber*innen jeden Alters. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; lediglich eine Begeisterung für Abenteuer und die Natur ist wünschenswert.

Mitbringen: gute Schuhe, dem Wetter angepasste Kleidung. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt. Wer möchte, darf gerne eine kleine Zwischenverpflegung mitbringen, diese wird dann von den Lamas getragen.

KURSORT

Bauernhof Lörzbachmühle 5B, 4123 Allschwil
Bus Nr. 33 bis Haltestelle Allschwil-Ziegelhof

KURSDATEN

Freitags, jeweils 13:45 - 16:15 h (inkl. Pause)
21.03.2025 / 28.03.2025 / 04.04.2025 / 11.04.2025

KOSTEN

CHF 85.--

ANMELDUNG

Bis spätestens 07. März 2025

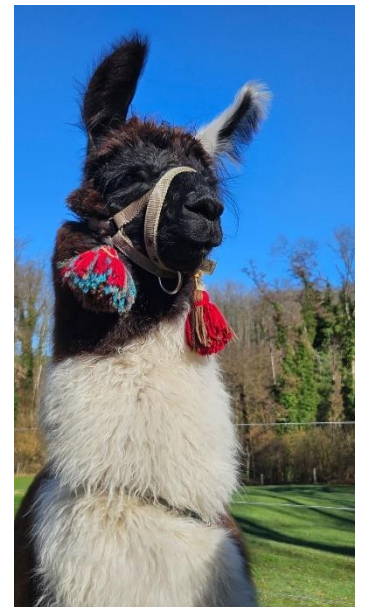
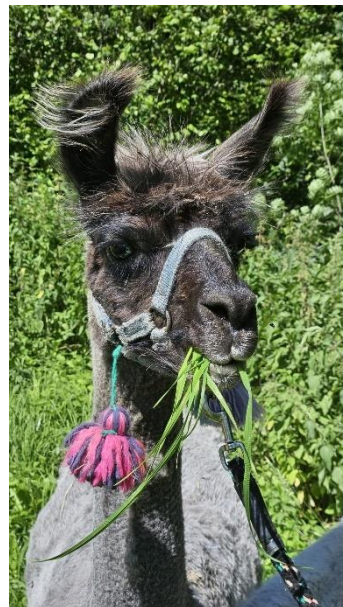
KURSLEITUNG

Elisabeth Mosimann hat lange Zeit mit ihrem Mann den Landwirtschaftsbetrieb Lörzbachmühle in Allschwil bewirtschaftet. Diesen haben Sie nun an die nächste Generation weitergegeben.

Das Lamatrekking und die Lamazucht führen Elisabeth und Ruedi Mosimann weiter. Seit 1993 besitzen sie Lamas. Im Jahr 1994 starteten die beiden mit dem Trekking. Bis zum heutigen Tag ist ihnen die Faszination für die Lamas geblieben.

Elisabeth Mosimann ist passionierte Lamatrekkingführerin. Sie arbeitet gerne mit den Lamas zusammen und hat Freude, wenn sie viele zufriedene, glückliche und erstaunte Gesichter vor sich hat.

Es ist für Elisabeth Mosimann eine grosse Genugtuung und Motivation, die Lamas vielen Erwachsenen, Kindern und Menschen mit besonderen Bedürfnissen näher zu bringen.



7: RESSOURCEN STÄRKEN – MEINE SCHATZKISTE

PFERDE-WORKSHOP 1

INHALT

In jedem von uns schlummern Fähigkeiten und Potenziale, die oft in Vergessenheit geraten. Wir haben unseren Weg mit Höhen und Tiefen gemeistert und möchten nun die Stärken, die in uns stecken, aktivieren. Was hat bisher geholfen? Welche Eigenschaften möchten wir weiterentwickeln? In diesem Workshop nutzen wir die besondere Verbindung zwischen Mensch und Pferd, um diesen Fragen nachzugehen. Durch verschiedene Übungen am Boden stärken wir unser Auftreten, bündeln unsere Ressourcen und gehen gestärkt aus diesem Vormittag.

ZIELPUBLIKUM

Der Workshop richtet sich an eine kleine Gruppe von max. 8 Personen. Vorkenntnisse im Umgang mit Pferden sind nicht erforderlich, da alle Aktivitäten am Boden stattfinden.

Wetterentsprechende Kleidung und vor allem festes, geschlossenes Schuhwerk anziehen.

KURSORT

Pensions- und Ausbildungsstall, Mühlestrasse 27, 4118 Rodersdorf
Treffpunkt bei der Tramhaltestelle «Rodersdorf Station» (Tramlinie 10)

KURSDATEN

Montag, 17. März 2025, von 09:30 - 12:30 h

KOSTEN

CHF 20.--

ANMELDUNG

Bis spätestens 03. März 2025

KURSLEITUNG

Carole Steiger ist Sozialpädagogin und systemische Beraterin mit eigener Praxis. Ihr Herz schlägt seit Jahren für Pferde und Ponys. Bis Juli 2024 leitete sie die Tagesstruktur Entwicklung (TE) der Stiftung Rheinleben.

Barbara Staub ist medizinische Praxisassistentin. Sie ist Pferdebesitzerin und bietet mit ihren Pferden in der Region Wimmis im Berner Oberland pferdegestützte Angebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an.



8: SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN

PFERDE-WORKSHOP 2

INHALT

In diesem Workshop haben Sie die Gelegenheit, Ihr Selbstbewusstsein mithilfe der Pferde zu fördern. Pferde verlangen sowohl Führung als auch Achtsamkeit. Sie fordern uns heraus, Stärke und gleichzeitig Einfühlsamkeit zu zeigen. Dabei lehren sie uns, Grenzen wahrzunehmen und zu respektieren. Durch die Interaktion mit den Pferden können Sie Ihr Auftreten überprüfen und erkennen, ob Sie mutig oder zurückhaltend sind. Dieser Prozess ermöglicht es Ihnen, sich so anzunehmen, wie Sie sind. Im gemeinsamen Miteinander entdecken Sie neue Seiten an sich und stärken Ihr Selbstbewusstsein.

ZIELPUBLIKUM

Der Workshop richtet sich an eine kleine Gruppe von max. 8 Personen. Vorkenntnisse im Umgang mit Pferden sind nicht erforderlich, da alle Aktivitäten am Boden stattfinden.

Wetterentsprechende Kleidung und vor allem festes, geschlossenes Schuhwerk anziehen.

KURSORT

Pensions- und Ausbildungsstall, Mühlestrasse 27, 4118 Rodersdorf
Treffpunkt bei der Tramhaltestelle «Rodersdorf Station» (Tramlinie 10)

KURSDATEN

Montag, 31. März 2025, von 09:30 - 12:30 h

KOSTEN

CHF 20.--

ANMELDUNG

Bis spätestens 17. März 2025

KURSLEITUNG

Carole Steiger ist Sozialpädagogin und systemische Beraterin mit eigener Praxis. Ihr Herz schlägt seit Jahren für Pferde und Ponys. Bis Juli 2024 leitete sie die Tagesstruktur Entwicklung (TE) der Stiftung Rheinleben.

Barbara Staub ist medizinische Praxisassistentin. Sie ist Pferdebesitzerin und bietet mit ihren Pferden in der Region Wimmis im Berner Oberland pferdegestützte Angebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an.



9: KLEINES PONY – GROSSE STÄRKE

DIE EIGENEN STÄRKEN MIT DEM PONY ERLEBEN

INHALT

Ponys werden oft unterschätzt. Sie wirken süss und lustig, doch sie besitzen einen starken Charakter und benötigen Klarheit, Führung und Zuneigung. Trotz ihrer Grösse sind sie unglaublich einfühlsam, stark und können viel bewirken.

Haben Sie schon einmal das Gefühl gehabt, dass Ihnen Ihr Umfeld zu wenig zutraut? Oder trauen Sie sich selbst nicht viel zu? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, herauszufinden, was in Ihnen steckt. Wie reagieren die Ponys auf Ihre Ausstrahlung? Wo möchten Sie mutiger auftreten? Welche besonderen Stärken und Fähigkeiten liegen in Ihnen verborgen?

Lassen Sie sich von den Ponys, den Übungen und vor allem von sich selbst überraschen.

Nutzen Sie diese besondere Gelegenheit, um Ihr Selbstbewusstsein zu stärken und Ihre inneren Ressourcen zu entdecken!

ZIELPUBLIKUM

Der Workshop richtet sich an eine kleine Gruppe von max. 6 Personen. Vorkenntnisse im Umgang mit Ponys sind nicht erforderlich, da alle Aktivitäten am Boden stattfinden.

Wetterentsprechende Kleidung und vor allem festes, geschlossenes Schuhwerk anziehen.

KURSORT

Hof Klosterfiechten, Klosterfiechtenweg 22, 4052 Basel

KURSDATEN

Dienstags, jeweils 14:00 - 17:00 h (inkl. Pause)

20.05.2025 / 03.06.2025 / 17.06.2025

KOSTEN

CHF 55.--

ANMELDUNG

Bis spätestens 05. Mai 2025

KURSLEITUNG

Carole Steiger ist Sozialpädagogin und systemische Beraterin mit eigener Praxis. Ihr Herz schlägt seit Jahren für Pferde und Ponys. Bis Juli 2024 leitete sie die Tagesstruktur Entwicklung (TE) der Stiftung Rheinleben.

Barbara Staub ist medizinische Praxisassistentin. Sie ist Pferdebesitzerin und bietet mit ihren Pferden in der Region Wimmis im Berner Oberland pferdegestützte Angebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an.



10: DER WEIBLICHE ZYKLUS IM JAHRESVERLAUF

RHYTHMUS DER NATUR

INHALT

Entdecken Sie die faszinierende Verbindung zwischen Ihrem weiblichen Zyklus und den Jahreszeiten der Natur. In diesem interaktiven Kurs lernen Sie, wie sich die verschiedenen Phasen Ihres Zyklus auf Ihr Wohlbefinden, Ihre Energie und Ihre Kreativität auswirken.

Viele Generationen lang wurde kaum über den weiblichen Zyklus gesprochen. Themen rund um Sexualität und Menstruation galten oft als unangemessen oder schambehaftet. In den letzten Jahrzehnten hat sich das Bewusstsein für die Wichtigkeit, über den weiblichen Zyklus zu sprechen, jedoch gewandelt.

Diskussionen über Menstruation und weibliche Gesundheit sind zunehmend normalisiert worden, was zu mehr Aufklärung und gesellschaftlicher Akzeptanz geführt hat.

Wir möchten darüber sprechen! Wenn wir uns mit unserem Zyklus befassen, können wir vieles besser verstehen. Gerade in der Zeit der «Powerfrau, die alles unter einen Hut bringt», ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass wir nicht immer gleich leistungsfähig sein können, wollen und müssen.

Ziele des Kurses sind:

- Verständnis der Verbindung zwischen Naturzyklen und weiblicher Energie
- Förderung von Selbstakzeptanz und Empowerment
- Stärkung des Gemeinschaftsgefühls unter den Teilnehmerinnen
- Erlernen praktischer Fähigkeiten zur Unterstützung der eigenen Zyklizität
- Austausch und Verbindung mit Gleichgesinnten

ZIELPUBLIKUM

Dieser Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters, die ihr Wissen über den weiblichen Zyklus vertiefen und die Zusammenhänge zwischen ihrem Körper und der Natur erkunden möchten. Dabei spielt es keine Rolle, ob ein Monatszyklus (noch) vorhanden ist.

KURSORT

Treffpunkt: Stiftung Rheinleben, Tagesstruktur Modular, Thiersteinallee 51, 4053 Basel

Wir werden während des Kurses draussen und drinnen sein.

KURSDATEN

Montags, jeweils 14:30 - 17:30 h (inkl. Pause)

Frühling: 24.03.2025 / Sommer: 23.06.2025 / Herbst: 22.09.2025 / Winter: 15.12.2025

Anmeldungen sind auch einzeln möglich.

KOSTEN

CHF 15.-- pro Workshop / CHF 60.-- für alle 4 Jahreszeiten Workshops

ANMELDUNG

Anmeldungen bis spätestens:

Frühling: 10.03.2025 / Sommer: 09.06.2025 / Herbst: 08.09.2025 / Winter: 01.12.2025

KURSLEITUNG

Denise Witschi ist Sozialpädagogin wie auch ausgebildete Natur- und Wildnis-Pädagogin und arbeitete acht Jahre bei der Stiftung Rheinleben in Basel. Inzwischen ist sie nur noch draussen in der Natur tätig und greift gesellschaftliche natürliche Themen auf.

11: THEATERWERKSTATT

REISE DURCH DIE THEATERWELT

INHALT

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

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

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

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

ZIELPUBLIKUM

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

KURSORT

Stiftung Rheinleben, Tagesstruktur Entwicklung, Dornacherstrasse 38, 4053 Basel

KURSDATEN

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

01.04.2025 / 08.04.2025 / 15.04.2025

22.04.2025 / 29.04.2025 / 06.05.2025

KOSTEN

CHF 60.--

ANMELDUNG

Bis spätestens 18. März 2025

KURSLEITUNG

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

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



12: PORTRÄT FOTOGRAFIEREN

AUTHENTIZITÄT VOR UND HINTER DER KAMERA

INHALT

Der Musiker Leonard Cohen hatte in einem Liedtext geschrieben: «There is a crack, a crack in everything. That's how the light gets in.» (*Es gibt einen Riss in allem. So kommt das Licht herein*)

Dass durch einen Riss Licht hineinströmt, gilt auch für die Fotografie und im besonderen Masse besteht die Kunst der Porträtfotografie darin, sich den Verletzungen, die das Leben mit sich bringt, mit Mitgefühl zu öffnen. Authentisch sein – vor und hinter der Kamera – können wir als Recovery-Weg betrachten: nämlich sich selbst in allen Facetten anzunehmen, auch in der Beeinträchtigung. Es geht um die Schönheit des Unperfekten: «Wabi-Sabi» wird sie genannt. Im Kurs spüren wir ihr nach. Es werden die wichtigsten technischen Grundlagen der Porträtfotografie vermittelt und Tipps und Tricks für gelungene Aufnahmen gegeben. Wir einigen uns darauf, die Aufnahmen, welche wir während dem Kurs gegenseitig von uns machen, als Übungsfeld zu betrachten und die Bilder nicht zu veröffentlichen.

ZIELPUBLIKUM

Personen, die an Fotografie interessiert sind und die selbst gerne die Scheu vor der Kamera verlieren möchten. Es ist notwendig, eine eigene Kamera an die Kurstage mitzubringen. Es ist ebenfalls möglich, mit dem eigenen Handy zu fotografieren.

KURSORT

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

KURSDATEN

Montags, jeweils 14:00 - 16:30 h (inkl. Pause)
07.04.2025 / 14.04.2025 / 28.04.2025 / 05.05.2025

KOSTEN

CHF 50.--

ANMELDUNG

Bis spätestens 24. März 2025

KURSLEITUNG

Michael Waser lebt mit Schizophrenie und hat sich ein berufliches Standbein in der Porträtfotografie erarbeitet. Er fotografiert für nationale und internationale Kampagnen und Medien. In einem Teilzeitpensum ist er bei der Tagesstruktur Modular der Stiftung Rheinleben als Allrounder im Werkatelier angestellt.



13: ESEL

KOMMUNIKATION AUF TIERISCHE ART

INHALT

Esel haben eine ausgeprägte Körpersprache und kommunizieren ständig miteinander und mit ihrem Gegenüber. Esel sind kontaktfreudig und neugierig. Haben Sie Sehnsucht, diese Fähigkeiten weiterzuentwickeln, und Lust, sich dabei von den Eseln inspirieren zu lassen?

Wir werden zusammen die Esel beobachten und die Eselsprache kennenlernen. Im Austausch miteinander suchen wir nach neuen Möglichkeiten des Ausdrucks in unserer eigenen Körpersprache und in unserem Verhalten. Neue Erkenntnisse und Ideen werden wir direkt umsetzen und einüben.

Wir lassen uns dabei leiten von den Eseln Lotus und Balthazar. Sie sind unsere Lehrmeister.

Der Kurs kann Techniken vermitteln, um Vertrauen zwischen Mensch und Esel aufzubauen. Dies ist entscheidend für eine erfolgreiche Kommunikation. Nicht nur die Fähigkeit, mit Eseln zu interagieren, kann verbessert werden, sondern auch die allgemeinen Kommunikationsfähigkeiten im Alltag.

ZIELPUBLIKUM

Max. 6 Personen, Erfahrung mit Eseln ist nicht notwendig.

Bitte robuste und wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk anziehen.

KURSORT

Eselstall, Hohestrasse 4, 4104 Oberwil (Haltestelle Bertschenacker, Bus Nr. 61)

Sie werden am ersten Kurstag bei der Haltestelle Bertschenacker von der Kursleitung abgeholt. Der Stall ist von dort in fünf Minuten zu Fuss erreichbar.

KURSDATEN

Mittwochs, jeweils 16:00 - 18:00 h (inkl. Pause)

07.05.2025 / 21.05.2025 / 04.06.2025 / 18.06.2025

KOSTEN

CHF 45.--

ANMELDUNG

Bis spätestens 23. April 2025

KURSLEITUNG

Jacqueline Fülleman hat «Sur Vojo, miteinander unterwegs» gegründet. Sur Vojo («auf dem Weg» auf Esperanto) soll es Menschen ermöglichen, aus ihrem persönlich herausfordernden Alltag herauszutreten und zur Ruhe zu kommen, damit sie sich stärken und neue Perspektiven entwickeln können.

Ihre Arbeitsweise ist die pädagogisch angeleitete Begegnung mit Natur und Tier, an einem geschützten Ort auf dem Land, in Landwirtschaft und Garten.

Neben ihren fachlichen Kompetenzen als Sekundarlehrerin, Lerncoach und Berufswahlbegleiterin benutzt Jacqueline Fülleman bei ihrer Arbeit Methoden und Instrumente aus der systemischen Erlebnispädagogik, dem lösungsorientierten Coaching, dem Konzept «Ich schaffs» von Ben Furman und Ansätzen aus der Neuen Autorität von Haim Omer.



14: KLANGREISEN

DEN KLÄNGEN LAUSCHEN UND SICH TREIBEN LASSEN

INHALT

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

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

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

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

ZIELPUBLIKUM

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

KURSORT

Praxis-Raum Corinne Wyss, Blotzheimerstrasse 30, 4055 Basel (Bus Nr. 36, Haltestelle Buschweilerweg)

KURSDATEN

Donnerstags, jeweils 14:00 - 16:00 h (inkl. Pause)
12.06.2025 / 19.06.2025 / 26.06.2025

KOSTEN

CHF 35.--

ANMELDUNG

Bis spätestens 29. Mai 2025

KURSLEITUNG

Corinne Wyss ist Klangmassage-Praktikerin nach Peter Hess.

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



15: EINSTIEG INS HANDLETTERING

DAS KUNSTVOLLE MALEN VON BUCHSTABEN

INHALT

Handlettering ist die Kunst, Buchstaben und Wörter kreativ zu malen und zu gestalten und sie mit Hilfe verschiedener Schrift-Stile und Stifte effektiv in Szene zu setzen. Wir tauchen in diese Welt der schönen Buchstaben ein, eignen uns die wichtigsten Lettering-Stile an und gestalten zusammen ein erstes Handlettering Werk. An drei Kurstagen erarbeiten wir gemeinsam unser «Werk» und führen uns unseren Fortschritt vor Augen. Mittels Vorher – Nachher Vergleich sehen wir, wie sich jede*r Teilnehmer*in in kürzester Zeit weiterentwickelt und etwas zum Stolz sein erschaffen kann.

ZIELPUBLIKUM

Max 15 Personen. Wenn Sie sich gerne kreativ beschäftigen und sich an besonderen Schriftzügen erfreuen, sind das die besten Voraussetzungen. Sie müssen für Handlettering keine schöne Schrift haben und es sind keine Vorkenntnisse nötig.

KURSORT

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

KURSDATEN

Samstags, jeweils 10:00 - 12:00 h (inkl. Pause)
05.07.2025 / 12.07.2025 / 19.07.2025

KOSTEN

CHF 40.-- (inkl. Material)

ANMELDUNG

Bis spätestens 19. Juni 2025

KURSLEITUNG

Vera Ott ist nebenberufliche Handlettering-Künstlerin. Sie hat sich Handlettering in verschiedenen Kursen und Workshops angeeignet und stetig weiterentwickelt. Inzwischen ist sie selbst begeisterte Kursleiterin in verschiedenen Kursformaten und liebt es, mit anderen Menschen gemeinsam kreativ zu sein und ihre Begeisterung für schöne Schriften, Buchstaben und Schriftzüge zu teilen.



16: TANGO FÜR BEGINNENDE

DIE GRUNDLAGEN DIESES IMPROVISATIONSTANZES

INHALT

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

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

ZIELPUBLIKUM

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

Auch geeignet für Personen mit Tango-Kenntnissen zum Auffrischen und Üben des Erlernten.

Anmeldung alleine möglich.

Bequeme Kleidung und Wechselschuhe mitbringen.

KURSORT

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

KURSDATEN

Donnerstag, jeweils 10:30 - 11.45 h

14.08.2025 / 21.08.2025 / 28.08.2025 / 04.09.2025

11.09.2025 / 18.09.2025 / 25.09.2025

KOSTEN

CHF 60.--

ANMELDUNG

Bis spätestens 31. Juli 2025

KURSLEITUNG

Stefania Scarcia unterrichtet seit 15 Jahren Tango, seit 10 Jahren YogaPilates und neu auch Gyrokinesis. Sie gibt mit ihrer breiten Tanz- und Bewegungserfahrung viele spannende Inputs für angehende und bereits geübte Tango-Tänzer*innen weiter. Mit viel Feingefühl und einer ausgeprägten Wahrnehmung kann sie individuell auf die Teilnehmenden eingehen und weckt Neugier an der Schulung der eigenen Körperwahrnehmung und an Musik und Tanz. Sie begeistert mit ihrer Herzlichkeit und Offenheit und schafft eine wohlwollende Gruppendynamik. So werden das Lernen und die Freude am Tanzen zu einer lebendigen Erfahrung.



17: TANGO

FÜR PERSONEN MIT VORKENNTNISSEN

INHALT

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

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

ZIELPUBLIKUM

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

Anmeldung alleine möglich.

Bequeme Kleidung und Wechselschuhe mitbringen.

KURSORT

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

KURSDATEN

Donnerstags, jeweils 10:30 - 11.45 h

16.10.2025 / 23.10.2025 / 30.10.2025 / 06.11.2025 / 13.11.2025

20.11.2025 / 27.11.2025 / 04.12.2025 / 11.12.2025 / 18.12.2025

KOSTEN

CHF 80.--

ANMELDUNG

Bis spätestens 02. Oktober 2025

KURSLEITUNG

Stefania Scarcia unterrichtet seit 15 Jahren Tango, seit 10 Jahren YogaPilates und neu auch Gyrokinesis. Sie gibt mit ihrer breiten Tanz- und Bewegungserfahrung viele spannende Inputs für angehende und bereits geübte Tango-Tänzer*innen weiter. Mit viel Feingefühl und einer ausgeprägten Wahrnehmung kann sie individuell auf die Teilnehmenden eingehen und weckt Neugier an der Schulung der eigenen Körperwahrnehmung und an Musik und Tanz. Sie begeistert mit ihrer Herzlichkeit und Offenheit und schafft eine wohlwollende Gruppendynamik. So werden das Lernen und die Freude am Tanzen zu einer lebendigen Erfahrung.



18: ENTSCHEUNIGUNG IN DER NATUR

MIT PFERDEN WANDERN

INHALT

Können Sie Energie tanken in der Natur und im Beisein von Tieren? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Wir erkunden in Begleitung von zwei Pferden und einem Hund die Umgebung von Gelterkinden. Dabei sind wir vor allem im Wald unterwegs und können beim Wandern dem beruhigenden Hufgetrappel der Pferde zuhören und vom stressigen Alltag abschalten. Die frische Luft und die Bewegung regen unseren gesamten Organismus an und lassen uns in Schwung kommen. Sie dürfen die Pferde nach einer Einführung selbst führen. Dabei werden Koordination, ihre eigene Körpersprache und Konzentration gefördert. Wir werden jeweils unterwegs eine Mittagspause einlegen, wo wir bei entsprechendem Wetter ein Feuer machen und darauf unser mitgebrachtes Mittagessen grillieren.

ZIELPUBLIKUM

6 Personen. Erfahrung mit Pferden ist nicht notwendig, jedoch eine gewisse körperliche Kondition ist erforderlich. Die Wanderung geht bergauf und bergab, reine Wanderzeit ca. 1 ½ - 2h. Bitte robuste und wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk anziehen. Eigene Getränke & Mittagessen mitnehmen.

KURSORT

Pferdestall des Zentrums Auf der Leiern, Balkenweg 20, 4460 Gelterkinden.
Am ersten Kurstag werden Sie von der Kursleitung am Bahnhof Gelterkinden abgeholt.

KURSDATEN

Samstags, jeweils 10:00 - 14:00 h (inkl. Pause)
23.08.2025 / 20.09.2025 / 01.11.2025

KOSTEN

CHF 95.--

ANMELDUNG

Bis spätestens 08. August 2025

KURSLEITUNG

Eleni Bussar ist Sozialpädagogin und Reittherapeutin. Seit ihrer Kindheit ist sie dem Lebewesen Pferd verfallen und möchte diese Faszination in der therapeutischen Arbeit weitergeben. In der Tagesstruktur Modular der Stiftung Rheinleben arbeitet sie als Sozialpädagogin.



19: AQUARELLMALEN

UNKOMPLIZIERTE MALTECHNIKEN FÜR EINSTEIGER*INNEN

INHALT

Denken Sie auch, Aquarellmalen ist schwer? Vielleicht haben Sie es schon mal versucht und frustriert wieder aufgegeben? Schade, denn Aquarellmalen kann man lernen, wenn man einige grundlegende Schritte – sozusagen das ABC – zu Beginn einfach und spielerisch beigebracht bekommt.

Das Aufregende an dieser Maltechnik ist, dass es uns in Spannung versetzt, helle Teile unberührt stehen lassen zu müssen. «Verunglückte» Pinselstriche im Bild zu akzeptieren, sie einfach Teil der Komposition werden zu lassen und dabei zu lernen, unseren krampfhaften Anspruch auf Perfektion loszulassen. Dann wird Aquarellmalen zum freudvollen Spiel und wir verlieren die Angst vor dem leeren, weissen Papier.

ZIELPUBLIKUM

Menschen, die gerne malen, etwas Vorkenntnisse haben oder es ganz neu erleben wollen.

KURSORT

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

KURSDATEN

Mittwochs, jeweils 10:00 - 12:00 h (inkl. Pause)
03.09.2025 / 10.09.2025 / 17.09.2025 / 24.09.2025

KOSTEN

CHF 60.-- (inkl. Material)

ANMELDUNG

Bis spätestens 20. August 2025

KURSLEITUNG

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



20: 3D-WERKSTATT DER KUNSTTHERAPIE

TIERE UND ANDERE LEBEWESEN

INHALT

In der 3D-Werkstatt lesen wir gemeinsam Tiergeschichten oder Texte zu einem gewählten Thema. Wir befassen uns mit unserem Lieblingstier oder Krafttier oder einer Figur, zu der wir einen emotionalen Bezug haben und lassen diese mit Zeitungen, Gips, Farbe und anderen Materialien entstehen.

Im Gestaltungsprozess kann die eigene Handlungsfähigkeit intensiv erlebt werden, durch die haptische Erfahrung kann ein Kontakt zu den eigenen Gefühlen und Gedanken hergestellt werden.

Beim Gestalten des eigenen Tieres oder der eigenen Figur erleben und achten wir auf die eigene Körperlichkeit. Selbstbewusstsein, Individualität und Gemeinschaftssinn werden erlebbar und die Integrität von Vorstellen, Fühlen und Handeln wird gestärkt.

ZIELPUBLIKUM

Dieser Kurs wendet sich an alle, die gerne kreativ sind und mit verschiedenen Materialien gestalten möchten.

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

KURSORT

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

KURSDATEN

Samstags, jeweils 14:00 - 16:30 h

20.09.2025 / 27.09.2025 / 04.10.2025 / 11.10.2025 / 18.10.2025 / 25.10.2025

KOSTEN

CHF 75.--

ANMELDUNG

Bis spätestens 06. September 2025

KURSLEITUNG

Miriam Risolé hat eine Erstausbildung als «Designerin SfG» abgeschlossen und war danach im Bereich «Neue Medien» in verschiedenen Werbeagenturen tätig. Sie bildete sich zur Kunsttherapeutin weiter und arbeitet nun seit 10 Jahren zu 80% in der Psychiatrie und 20% im eigenen Malatelier.



21: KÄLTE ERLEBEN

BEGLEITET DIE ERSTEN SCHRITTE INS KALTE WASSER WAGEN

INHALT

Kälte – Die einen meiden sie, die andern suchen sie. In diesem 3-teiligen Kurs möchte Ihnen die Kursleiterin ihre Faszination fürs (Eis)kalte Wasser näherbringen.

Teil 1: Vorbereitung: In diesem Teil lernen wir uns kennen und bereiten uns gemeinsam auf die bevorstehenden praktischen Kälteerfahrungen in Teil 2 und Teil 3 vor. Hierbei teilt die Kursleiterin ihr Erfahrungswissen übers Eis/Winterschwimmen, klärt über die Vorteile auf aber auch über die Risiken. Dieser Kurs ist notwendig, um an den praktischen Teilen 2 & 3 teilzunehmen.

Teil 2: Kältespaziergang und Kaltwassertreten (Kneippen): In diesem praktischen Teil machen wir mit T-Shirt und kurzer Hose einen Spaziergang durch Basel. Unser Ziel ist die Kneippanlage St. Alban, wo wir Barfuss durchs kalte Wasser gehen.

Teil 3: Nun geht's ins kalte Wasser: In diesem Teil trauen wir uns ins kalte Wasser (Brunnen oder Rhein) und baden darin. Danach wärmen wir uns wieder auf und feiern unseren Erfolg mit einem warmen Getränk. Eisbaden kann für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen vorteilhaft sein, da es hilft, Stress abzubauen und die Stimmung zu verbessern. Zudem fördert es Achtsamkeit und stärkt das Selbstvertrauen, während die gemeinsame Praxis in Gruppen soziale Kontakte und ein Gefühl der Zugehörigkeit schafft.

ZIELPUBLIKUM

Max. 8 Personen, welche offen sind und ihre Grenzen entdecken und erweitern möchten. Es ist von Vorteil, wenn Sie sich sicher fühlen im Wasser, man muss jedoch nicht gut schwimmen können.

KURSORT

Kursort Teil 1: Stiftung Rheinleben, Tagesstruktur Modular, Thiersteinerallee 51, 4053 Basel
Kursort Teil 2 & 3: wird bei der Vorbereitung bekannt gegeben.

KURSDATEN

Teil 1: Samstag, 27.09.2025, 14:00 - 16:30 h
Teil 2: Sonntag, 19.10.2025, 13:00 - 15:30 h
Teil 3: Sonntag, 09. 11.2025, 13:00 - 15:30 h

KOSTEN

CHF 35.--

ANMELDUNG

Bis spätestens 11. September 2025

KURSLEITUNG

Asita Streit arbeitet in einem IAP (integrativer Arbeitsplatz) an der Kornhausgasse und hat die Ausbildung zum MyPeer-Coach abgeschlossen. Sie besitzt das SLRG Brevet Plus Pool, Fluss, See und Hypothermie. Asita Streit badet und schwimmt seit 2015 im kalten Wasser und nahm 2022 an der Eisschwimmweltmeisterschaft in Glasgow teil und kam mit 2 Bronzemedailles nach Hause. 2023 hat sie im 2,5 Grad kalten Wasser ihren ersten Eiskilometer geschwommen.



22: GYROKINESIS®

DIE GANZHEITLICHE FUNKTIONELLE BEWEGUNGSMETHODE

INHALT

GYROKINESIS® ist eine ganzheitliche Bewegungsmethode, die wie **GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®** von Juliu Horvath in den 1970er Jahren entwickelt wurde. Beide Methoden werden weltweit im Profisportbereich wie auch in der Rehabilitation in Physio- und Ergotherapiepraxen angewandt. Gyrokinesis-Übungen umfassen rhythmische und fließende dreidimensionale Bewegungsabläufe, welche im Sitzen, Liegen und Stehen ausgeübt werden.

Im Fokus stehen

- Wirbelsäulendekompression/Aufrichtung
- Wirbelsäulen- und Gelenkmobilisation
- Vergrößerung des Bewegungsradius
- Funktionelle Kraft v.a. im Rumpf durch das Zusammenspiel der Muskelfunktionsketten

Gyrokinesis kann durch die körperliche Aufrichtung und fließenden runden Bewegungen über mehrere Bewegungsebenen das körperliche und mentale Gleichgewicht und den Lebensfluss positiv beeinflussen.

ZIELPUBLIKUM

Max. 10 Personen. Gyrokinesis ist für Personen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet. Die Übungen können an die eigenen Voraussetzungen und Ressourcen angepasst werden. Wir möchten, dass jede*r Einzelne das Maximum für sich aus diesem Kurs ziehen kann und so schwungvoll in den Tag startet. Bitte bequeme Trainingskleidung anziehen oder mitnehmen.

KURSORT

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

KURSDATEN

Freitags, jeweils 09:00 - 10:15 h

17.10.2025 / 24.10.2025 / 31.10.2025 / 07.11.2025 / 14.11.2025 / 21.11.2025 / 28.11.2025 / 05.12.2025 / 12.12.2025 / 19.12.2025 /

KOSTEN

CHF 70.--

ANMELDUNG

Bis spätestens 03. Oktober 2025

KURSLEITUNG

Stefania Scarcia unterrichtet Gyrokinesis, YogaPilates und Tango in ihrem eigenen Studio Corpo für Tanz und Bewegung in Basel. Ihre langjährige Erfahrung als Tanz- und Bewegungspädagogin fließen in den Unterricht mit ein. Mit viel Feingefühl und einer ausgeprägten Wahrnehmung kann sie individuell auf die Teilnehmenden eingehen und weckt Neugier an der Schulung der eigenen Körperwahrnehmung. Sie begeistert mit ihrer Herzlichkeit und Offenheit und schafft eine wohlwollende Gruppendynamik. So werden die Gyrokinesis-Stunden zu einer lebendigen Erfahrung.

GYROTONIC®, GYROKINESIS® und **GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®** sind eingetragene Warenzeichen der Gyrotonic Sales Corp und werden mit deren Genehmigung verwendet.

23: TRAUMA

WENN DAS VERGESSEN NICHT GELINGT

INHALT

Der Kurs soll Mut machen, offen über ungewolltes Wiedererinnern von traumatischen Erlebnissen zu sprechen. Es bedeutet meiner Geschichte bewusst zu werden und mich damit auseinander zu setzen.

Die Kursabende beinhalten folgende Module:

- Was verstehe ich unter Trauma?
Wir tauschen uns aus, wie ich es erlebe und was es mit mir macht.
- Kenne ich meine traumatischen Erlebnisse und Ängste?
Ich bin nicht allein mit meiner Geschichte.
- Ich bin da und doch nicht da.
Wie erlebe ich meine veränderte Wahrnehmung (Dissoziation), wenn ich mich wie nicht da, betäubt oder fremd fühle?
- Welche Wege gibt es, wenn ich getriggert werde?
Welche Symptome kenne ich und was habe ich auf meinem Weg schon ausprobiert?

ZIELPUBLIKUM

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

KURSORT

Stiftung Rheinleben, Tagesstruktur Modular, Thiersteinerallee 51, 4053 Basel

KURSDATEN

Mittwochs, jeweils von 17:30 - 19:30 h (inkl. Pause)
22.10.2025 / 29.10.2025 / 05.11.2025 / 12.11.2025

KOSTEN

CHF 40.--

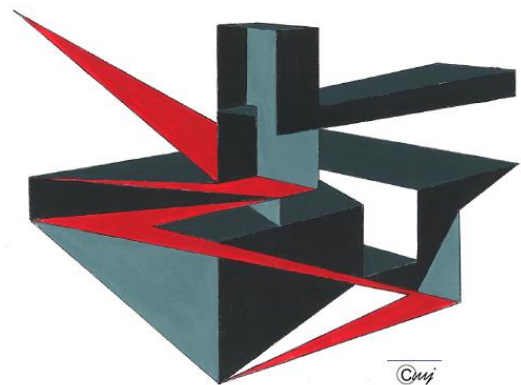
ANMELDUNG

Bis spätestens 08. Oktober 2025

KURSLEITUNG

Maya Cipusev ist Ausbilderin FA, Trainerin «Recovery Wege entdecken» und aktive Trainerin in der EX-IN Peer-Ausbildung.

Erklärung Bild: Ein Hammer auf einem Amboss, der immer wieder Funken schlägt (gezeichnet von Maya Cipusev).



RHEINLEBEN CHOR

SINGEN - DURCHATMEN - KLANGRÄUME ÖFFNEN - FREUDE SPÜREN

INHALT

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

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

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

Wir lassen uns von den Klängen tragen und bewegen.

Wir erleben Gemeinsamkeit und lassen Platz für persönlichen Ausdruck.

Wir experimentieren mit unserer Stimme.

Wir entspannen und geniessen.

ZIELPUBLIKUM

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

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

KURSORT

Stiftung Rheinleben, Tagesstruktur Modular, Thiersteinerallee 51, 4053 Basel

KURSDATEN

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

In den Schulferien und an Feiertagen finden keine Proben statt.

KOSTEN

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

Für Klient*innen der Rheinleben Tagesstrukturen (Modular, Basis und Entwicklung) ist der Chor kostenlos.

Es besteht die Möglichkeit für ein erstes, kostenloses Schnuppern.

ANMELDUNG

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

Aktuelle Informationen finden Sie auch im Internet:

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

KURSLEITUNG

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

- 1: Selbstverteidigungs-Kurs, Strategien für persönliche Sicherheit
 - Workshop 1
 - Workshop 2
 - Workshop 3
 - Workshop 4
- 2: Potenzialentfaltung, Entdeckerfreude als Startpunkt jeder Entwicklung
- 3: Boxen für Beginnende
- 4: Boxen für Fortgeschrittene
- 5: Karten gestalten, Grusskarten mit verschiedenen Techniken
- 6: Lama Trekking, ein besonderes Erlebnis
- 7: Pferde-Workshop 1: Ressourcen stärken – meine Schatzkiste
- 8: Pferde-Workshop 2: Selbstbewusstsein stärken
- 9: Kleines Pony – grosse Stärke
- 10: Der weibliche Zyklus im Jahresverlauf
 - Frühling
 - Sommer
 - Herbst
 - Winter
 - ganzer Kurs
- 11: Theaterwerkstatt, Reise durch die Theaterwelt
- 12: Porträt fotografieren, Authentizität vor und hinter der Kamera
- 13: Esel, Kommunikation auf tierische Art
- 14: Klangreisen, den Klängen lauschen und sich treiben lassen
- 15: Einstieg ins Handlettering, das kunstvolle Malen von Buchstaben
- 16: Tango für Beginnende
- 17: Tango für Personen mit Vorkenntnissen
- 18: Entschleunigung in der Natur, mit Pferden wandern
- 19: Aquarellmalen
- 20: 3D-Werkstatt der Kunsttherapie, Tiere und andere Lebewesen
- 21: Kälte erleben, begleitet die ersten Schritte ins kalte Wasser wagen
- 22: Gyrokinesis, die ganzheitliche funktionelle Bewegungsmethode
- 23: Trauma, wenn das Vergessen nicht gelingt
- Chor (Einstieg jederzeit ohne Anmeldung möglich)