



FREIZEIT-KURSE
(FREEJOB)
JAHRESPROGRAMM 2023



stiftung rheinleben

psychisch beeinträchtigt – selbstbestimmt leben

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, gelten ebenfalls weiterhin als gestattet.

VON WEM WERDEN DIE FREEJOB KURSE GELEITET?

Die Kurse werden von erfahrenen und kompetenten Fachpersonen und Kursleitenden durchgeführt. Unter Anderem sind auch Peers (Experten aus Erfahrung in psychischer Beeinträchtigung 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 vorliegt. 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.

SITUATION COVID 19

Wir halten uns an die von Bund und Kanton vorgegebenen Schutzmassnahmen und Regelungen. Sollte sich die Situation ändern und aufgrund der aktuellen Bedingungen Kurse nicht stattfinden können, werden Sie schnellstmöglich informiert. In diesem Fall werden die Kursgebühren selbstverständlich nicht in Rechnung gestellt.

Aktuelle Informationen finden Sie jederzeit unter <https://www.rheinleben.ch/tagesstruktur/freejob-kurse>

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.



ZUR RUHE KOMMEN MIT ZENTANGLE ZEICHNEN

INHALT

Es geht bei Zentangle darum, sich mit dem intuitiven Malen einfacher, sich wiederholender Muster (Tangles) in einen entspannten meditativen und zugleich hochkonzentrierten Zustand zu versetzen. Im Kurs lernen Sie intuitiv freie Muster zu entwickeln sowie Musterbeispiele zu üben. Mit der Anleitung und Begleitung der Kursleiterin können sie entspannt eigene kleine Kunstwerke gestalten.

Studien belegen, dass Zentangle zeichnen die geistige Fitness steigert. Man wird kreativer und schult seine Konzentrationsfähigkeit. Der Kopf wird freier und man wird ruhiger - geeignet also auch (oder gerade) für stressige Lebensphasen.

Außerdem verbessert man seine Fähigkeiten im Zeichnen und die Augen-Hand-Koordination.

ZIELPUBLIKUM

Max. 10 Personen, die innerer Unruhe und Alltagsstress auf kreative Weise entkommen möchten und gerne zeichnen und malen.

KURSORT

Atelier Tagesstruktur modular, Birsstrasse 16, 4052 Basel (Buslinie Nr. 16, Haltestelle Nasenweg)

KURSDATEN

Mittwochs, jeweils von 10:00 - 12:00 h (inkl. Pause)

08.03.2023 / 15.03.2023 / 22.03.2023 / 29.03.2023

KOSTEN

CHF 50.-- (inkl. Material)

ANMELDUNG

bis spätestens 20. Februar 2023

KURSLEITUNG

Martina Dresler ist Grafik-Designerin, Kunsttherapeutin und Coach für Persönlichkeitsentwicklung. Sie gibt Kreativ-Workshops und arbeitet auch therapeutisch-kreativ mit Einzelpersonen, u.a. auch mit Demenzerkrankten in der Alterspsychiatrie.

KÖPFE UND GESICHTER

L2

ZEICHNEN LERNEN

INHALT

Wollten Sie schon immer mal lernen Gesichter zu zeichnen? Es gibt eine einfache Methode mit der Sie lernen können ein Gesicht/ein Portrait darzustellen.

Beim Porträtieren wird das genaue Hinschauen geschult, dabei wird Ihnen die anatomische Perspektive des Kopfes beigebracht und Sie lernen diese zu verstehen. Somit schafft man es relativ leicht ein Portrait zu zeichnen.

Sie werden erlernen die Anatomie zu erfassen, ein Gesicht zu vermessen, werden lernen wie ein Auge aufgebaut ist, oder die Nase und der Mund - und ebenfalls wie der Kopf wirklich auf dem Hals sitzt.

Wir beginnen mit Bleistift und werden mit weiteren Materialien wie Kohle, Kreide oder Wasserfarben üben können, Portraits zu erschaffen.

Dabei werden Anfänger*innen wie Fortgeschrittene von der Kursleiterin begleitet und unterstützt.

ZIELPUBLIKUM

Max. 10 Personen, die gerne zeichnen, etwas Vorkenntnisse haben oder es ganz neu lernen wollen.

KURSORT

Atelier Tagesstruktur modular, Birsstrasse 16, 4052 Basel (Buslinie Nr. 16, Haltestelle Nasenweg)

KURSDATEN

Mittwochs, jeweils von 10:00 - 12:00 h (inkl. Pause)

23.08.2023 / 30.08.2023 / 06.09.2023 / 13.09.2023

KOSTEN

CHF 50.-- (inkl. Material)

ANMELDUNG

bis spätestens 07. August 2023

KURSLEITUNG

Martina Dresler ist Grafik-Designerin, Kunsttherapeutin und Coach für Persönlichkeitsentwicklung. Sie gibt Kreativ-Workshops und arbeitet auch therapeutisch-kreativ mit Einzelpersonen, u.a. auch mit Demenzerkrankten in der Alterspsychiatrie.

WIE DAS DENKEN EINFLUSS AUF DAS HANDELN HAT

INHALT

Stigmatisierungen sind im Alltag ein weit verbreitetes Phänomen, das viel Leid und Belastung mit sich bringt. Die Auswirkungen davon, gerade bei Menschen mit einer seelischen Erschütterung oder psychiatrischen Diagnose, sind oft ebenso schwerwiegend wie die Diagnose/Krankheit selbst.

Zudem ist die gesellschaftliche Teilhabe durch Stigmatisierung eingeschränkt.

Der Kurs beschäftigt sich mit der Fremd- und der Selbststigmatisierung und soll den selbstbestimmten Umgang damit fördern und die negativen Auswirkungen vermindern.

Dabei wird darauf geachtet, welche Werte wir haben und wie unser Selbstverständnis gefördert werden kann. Wir können unser Leben nachhaltig positiv beeinflussen, wenn wir unsere Glaubenssätze (unser inneres Drehbuch) umzuschreiben lernen.

ZIELPUBLIKUM

Alle interessierten erwachsenen Personen, die bereit sind, in einer intensiven Auseinandersetzung mit einem schwierigen Thema einen neuen Umgang mit sich und anderen zu lernen.

Der Kurs ist interaktiv und lebt durch die Beteiligung und dem Austausch der Teilnehmenden.

KURSORT

Stiftung Rheinleben, Tagesstruktur modular, Thiersteinerallee 51, 4053 Basel

KURSDATEN

Frühling

Samstag, jeweils von 12:00 - 16:00 h (inkl. Pause)

20.05.2023 / 27.05.2023

Herbst

Samstags, jeweils von 12:00 - 16:00 h (inkl. Pause)

11.11.2023 / 18.11.2023

KOSTEN

Pro Kurs CHF 40.--

ANMELDUNG

bis spätestens 03. Mai 2023 (Frühlingskurs) und 25. Oktober 2023 (Herbstkurs)

KURSLEITUNG

Chris Zeltner arbeitet seit über 8 Jahren als Begleiter von Genesungsprozessen (Ex-In-Ausbildung sowie Fachhochschule). Er arbeitet in zwei Institutionen im Suchtbereich (80%) und leitet zusätzlich diverse Gruppen und Kurse, u.a. auch im Recovery College Bern. Er hat vor einigen Jahren die Selbststigmatisierung und die installierten Glaubenssätze als seinen persönlichen Game-Changer entdeckt und beschäftigt sich seither mit dieser Thematik als sein Schlüsselement für ein gutes Leben.

DER WEG DER FRAUEN* ZU MEHR (SELBST-)SICHERHEIT

INHALT

Stark und selbstsicher auftreten, Grenzen setzen, aus einer beklemmenden Situation herausfinden, uns schützen und verteidigen. Dies erlernen wir im Wen-Do-Kurs, dem Kurs in Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen*.

Letztlich gewinnen wir mit mehr (Selbst-)Sicherheit mehr Lebensqualität! Weil wir es uns wert sind 😊

- Wir trainieren verbale Selbstbehauptung für den Alltag, und körperliche Befreiungs- und Gegenangriffstechniken für den Notfall.
- Wir diskutieren Belästigung und Gewalt in ihren mehr oder weniger subtilen Formen und informieren uns über Unterstützungsangebote.
- Wir lernen, Blockaden zu überwinden und wachsen über uns hinaus!

Achtung, dies ist kein Kampfsport-Kurs, sondern ein abwechslungsreicher Mix aus technischen Übungen, Diskussionen und Rollenspielen. Alles im Kurs ist freiwillig und bleibt vertraulich. Selbstbestimmung sowie Lebensfreude werden gross geschrieben!

ZIELPUBLIKUM

Max. 12 Frauen*, die Lust haben auf diesen empowernden Mix. Jede Frau* kann den Kurs besuchen, ganz unabhängig von Alter, Fähigkeiten oder Fitnesslevel.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe sowie einen grossen Schlafsack (um Schläge zu üben) mitbringen. Die Kursleiterin nimmt ebenfalls Schlafsäcke mit, falls jemand keinen hat.

**Geschlecht: Diese Technik namens «Wen-Do» wurde von Frauen für Frauen und Mädchen entwickelt. Aber auch andere Geschlechter sind von sexualisierter Gewalt betroffen. Der Kurs ist deswegen für alle offen ausser für cis-Männer. Dies können cis und trans Frauen sowie trans, inter*- und nicht-binäre Personen sein. Gleichzeitig möchte Livia Boscardin als cis-Frau nicht für sich beanspruchen, nicht-cis-Realitäten zu kennen bzw. abzudecken.*

KURSORT

Stiftung Rheinleben, Tagesstruktur Entwicklung, Dornacherstrasse 38, 4053 Basel

KURSDATEN

Freitags, jeweils von 15:00 - 18:00 h (inkl. Pausen)

24.03.2023 / 31.03.2023 / 21.04.2023

KOSTEN

CHF 45.--

ANMELDUNG

bis spätestens 06. März 2023

KURSLEITUNG

Livia Boscardin ist Wen-Do-Trainerin, Soziologin und Fachperson zu geschlechterspezifischer Gewalt. Sie arbeitet seit Jahren in der Unterstützung von gewaltbetroffenen Frauen* und weiss, dass Gewalt leider auch ein grosses Thema in Beziehungen und Sexualität ist. Am Wen-Do begeistert sie die Lebensfreude, Stärke und Solidarität der Teilnehmerinnen*.

AUFBAUKURS WEN-DO

L5

DER WEG DER FRAUEN* ZU MEHR (SELBST-)SICHERHEIT

INHALT

Stark und selbstsicher auftreten, Grenzen setzen, aus einer beklemmenden Situation herausfinden, uns schützen und verteidigen. Dies erlernen wir im Wen-Do-Kurs, dem Kurs in Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen*.

Letztlich gewinnen wir mit mehr (Selbst-)Sicherheit mehr Lebensqualität! Weil wir es uns wert sind 😊

Dies ist der Aufbaukurs für den Kurs «Wen-Do. Der Weg der Frauen* zu mehr (Selbst-)Sicherheit» sowie für die Wen-Do-Kurse vom Rheinleben-Programm 2022 und 2021.

ZIELPUBLIKUM

Max. 12 Frauen*, die bereits in den Wen-Do-Kursen 2021, 2022 oder im Kurs 2023 waren. Der Besuch dieser Kurse ist eine Teilnahmevoraussetzung.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe sowie einen grossen Schlafsack (um Schläge zu üben) mitbringen. Die Kursleiterin nimmt ebenfalls Schlafsäcke mit, falls jemand keinen hat.

**Geschlecht: Diese Technik namens «Wen-Do» wurde von Frauen für Frauen und Mädchen entwickelt. Aber auch andere Geschlechter sind von sexualisierter Gewalt betroffen. Der Kurs ist deswegen für alle offen ausser für cis-Männer. Dies können cis- und trans-Frauen sowie trans, inter*- und nicht-binäre Personen sein. Gleichzeitig möchte Livia Boscardin als cis-Frau nicht für sich beanspruchen, nicht-cis-Realitäten zu kennen bzw. abzudecken.*

KURSORT

Stiftung Rheinleben, Tagesstruktur Entwicklung, Dornacherstrasse 38, 4053 Basel

KURSDATEN

Freitags, jeweils von 15:00 - 18:00 h (inkl. Pausen)

26.05.2023 / 30.06.2023

KOSTEN

CHF 30.--

ANMELDUNG

bis spätestens 08. Mai 2023

KURSLEITUNG

Livia Boscardin ist Wen-Do-Trainerin, Soziologin und Fachperson zu geschlechterspezifischer Gewalt. Sie arbeitet seit Jahren in der Unterstützung von gewaltbetroffenen Frauen* und weiss, dass Gewalt leider auch ein grosses Thema in Beziehungen und Sexualität ist. Am Wen-Do begeistert sie die Lebensfreude, Stärke und Solidarität der Teilnehmerinnen*.

IN DIE WELT DER BIENEN EINTAUCHEN

INHALT

Bienenvölker und deren Produkte mit allen Sinnen wahrnehmen: Mit den Augen, den Ohren, der Nase und dem Gaumen!

Viel wird in den Medien von der Wichtigkeit der Honigbiene berichtet. Möchten Sie mehr erfahren über dieses faszinierende Tier? Wie werden sie gehalten? Was brauchen sie? Weshalb haben sie es so schwer bei uns? Es ist absolut nicht notwendig, direkten Kontakt zu den Bienen zu haben.

Sehr viel kann man auch mit Flugbrettbeobachtungen erfahren: Sich ruhig in der Nähe eines Bienenkastens hinsetzen, beobachten, zuhören und riechen. Solche Beobachtungen können auch mit grosser Distanz mit Hilfe von Feldstechern gemacht werden. Natürlich besteht auch die Möglichkeit, gut geschützt mit der Kursleiterin einen Kasten zu öffnen. Dabei kann man sehr gut üben, konzentriert mit den Gedanken bei den Bienen und den Handlungen zu sein, sich ruhig und gelassen zu bewegen und seine Impulse zu kontrollieren.

Sie werden an drei Kursnachmittagen vieles über die Biene und das Bienenvolk, das Imkerhandwerk und die Honigernte erfahren.

ZIELPUBLIKUM

Max. 6 Personen

Die Kursteilnehmenden dürfen keine Bienengiftallergie haben.

Bienenstiche wollen wir vermeiden, aber eine 100% Garantie kann nicht gegeben werden.

Kleidung: gute geschlossene Schuhe, helle Kleidung.

KURSORT

Treffpunkt: Tramhaltestelle «Flüh» (Tramlinie 10 Richtung Rodersdorf)

KURSDATEN

Samstags, jeweils von 13:00 - 17:00 h (inkl. Pause)

29.04.2023 / 20.05.2023 / 01.07.2023

KOSTEN

CHF 60.--

ANMELDUNG

bis spätestens 10. April 2023

KURSLEITUNG

Kerstin Zahn, Mitarbeiterin der Wohnbegleitung, Stiftung Rheinleben, klinische Heilpädagogin, Fachkraft für tiergestützte Therapie, Beratung und Pädagogik (ESAAT) und seit über 20 Jahren Imkerin.

ORNITHOLOGIE-KURS

L7

ALLE VÖGEL SIND SCHON DA...

INHALT

Auf vielseitigen Wunsch letztjähriger Kursteilnehmender werden wir dieses Jahr die Region Basel für unsere Ornithologie-Exkursionen verlassen. Drei Tagesexkursionen führen uns an Orte, die für Ornithologinnen und Ornithologen sehr interessant und mit dem öffentlichen Verkehr gut erreichbar sind.

Bei einem vorgängigen Treffen werden wir die Exkursionen vorbereiten: Welche Vogelarten können wir an diesen Orten erwarten? Wie sehen sie aus? Wie singen sie? Was macht diese Landschaft so interessant? Was erwartet uns in den Ausstellungen im Besucherzentrum der Vogelwarte und im BirdLife-Naturzentrum?

Ein Ausflug führt uns an den Neuenburgersee ins BirdLife-Naturzentrum La Sauge. Während eines Spaziergangs werden wir die Gegend um das Zentrum erkunden, in den Hides ruhig und aufmerksam beobachten. Die Ausstellung im Naturzentrum bietet viel Wissenswertes über die Vogelwelt. Der nächste Ausflug führt uns ins nahe Ausland: in den Kaiserstuhl, nördlich von Freiburg im Breisgau. Mit grosser Wahrscheinlichkeit werden wir dort die farbenfrohen Bienenfresser erleben und vielleicht mit Glück sogar einen Wiedehopf entdecken.

Für die letzte Exkursion fahren wir nach Sempach zum Besucherzentrum der Vogelwarte. In dieser Ausstellung können wir in die Welt der Vögel eintauchen und uns auch Zeit nehmen, das Seeufer des Sempachersees zu erkunden.

ZIELPUBLIKUM

Max. 8 Personen, die sich für Vögel und deren Lebensraum interessieren.

Die Exkursionen finden bei jedem Wetter statt. Dies bedeutet, dass die Teilnehmenden der Witterung entsprechende Kleidung (Regenschutz und gute Schuhe) anziehen sollten. Es muss Ihnen auch möglich sein, ca. 3 Stunden mit sehr vielen Beobachtungspausen spazieren zu können.

KURSORT

Theorieabend: Mehrzweckraum Wohnbegleitung, Pfeffingerstrasse 69, 4053 Basel

Exkursionen: Besammlung jeweils beim Bahnhof SBB, Basel

KURSDATEN

Theorieabend: Dienstag, 02.05.2023

Exkursionen, jeweils Samstag von ca. 08:00 - 17:00 h

13.05.2023 / 24.06.2023 / 08.07.2023

KOSTEN

CHF 90.--

Es entstehen zusätzliche Kosten von ca. CHF 120.- für die Bahnfahrten (Halbtax) und die Eintritte.

ANMELDUNG

bis spätestens 17. April 2023

KURSLEITUNG

Kerstin Zahn ist klinische Heilpädagogin und Mitarbeiterin der Wohnbegleitung, der Stiftung Rheinleben. Sie ist ebenfalls ausgebildete Feldornithologin und Fachkraft für tiergestützte Therapie, Beratung und Pädagogik (ESAAT).

KREIS - TANZ - KREIS

L8

KREISTÄNZE AUS ALLER WELT

INHALT

Wir machen Kreis- und Gruppentänze zu Musik und zu Choreografien aus aller Welt - traditionell, modern oder meditativ.

Die Freude am Bewegen und an der Musik stehen dabei im Vordergrund, ohne Anspruch auf Perfektion. Miteinander tanzend verbunden entsteht eine Gemeinsamkeit, bringt uns in Schwung, weckt Freude, macht wach und fördert die Konzentration und Koordination - so, dass wir ganz im Augenblick verankert sind. Dabei können wir durch die Verbundenheit Gemeinschaft erleben. Jede und jeder trägt auf ganz eigene Weise mit dem persönlichen Ausdruck dazu bei und gestaltet die Vielfalt im Kreis mit.

ZIELPUBLIKUM

Menschen, die Freude an Musik und Bewegung haben und gerne das Kreistänzen mit anderen ausprobieren möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kleidung: Bequeme, leichte Kleider und Schuhe, keine schmutzigen Strassenschuhe. Es kann auch in Gymnastikschuhen, Socken oder barfuss getanzt werden.

KURSORT

Stiftung Rheinleben, Tagesstruktur Entwicklung, Dornacherstrasse 38, 4053 Basel

KURSDATEN

Freitags, jeweils von 17:30 - 19:30 h (inkl. Pause)

20.10.2023 / 27.10.2023 / 03.11.2023

KOSTEN

CHF 30.--

ANMELDUNG

bis spätestens 02.Oktober 2023

KURSLEITUNG

Rita Dinkel ist Kreistanzleiterin, Gymnastikpädagogin und Religionslehrerin. Sie hat langjährige Unterrichtserfahrung mit Erwachsenen und Kindern. Dabei sind ihr das Erleben von Gemeinschaft und Lebendigkeit in den Kursen ein besonderes Anliegen.

INHALT

In diesem Kurs schaffen wir einen Raum des Vertrauens. Wir reden offen darüber, wie wir Beziehungen eingehen und was uns dabei wichtig ist. Wir sprechen über unsere Körper und das Frau*sein in diesen Körpern. Wir sprechen darüber, wie es uns gelingen kann, mit einer psychischen Erkrankung im Hintergrund, Beziehung, Körperlichkeit und Sexualität zu leben. Wir erhalten einen Einblick in die faszinierende Anatomie der weiblichen Sexualorgane und darüber, wie wir Sexualität ohne Risiken und unerwünschte Nebenwirkungen geniessen können. Wir setzen uns damit auseinander, was uns anzieht, was wir suchen und wo unsere Grenzen sind.

Gegenseitiges Ermutigen schafft neue Möglichkeiten, das persönliche Verhalten wahrzunehmen, zu überdenken und zu ändern.

Das Ziel des Kurses ist, dass wir uns in diesen Themenbereichen Wissen verschaffen und uns einen Raum des Vertrauens kreieren, in welchem wir uns austauschen und uns selbst im Spiegel der anderen kennenlernen.

ZIELPUBLIKUM

Max. 15 Personen, offen für alle Weiblichkeit* und alle sexuellen Orientierungen, was wir mit dem «*» bekunden.

KURSORT

Stiftung Rheinleben, Clarastrasse 6, 4058 Basel (6. Stock)

KURSDATEN

Montags, jeweils von 15:00 - 18:00 h (inkl. Pause)

13.03.2023 / 17.04.2023

KOSTEN

CHF 30.--

ANMELDUNG

bis spätestens 27. Februar 2023

KURSLEITUNG

Janine Cartier, Sozialarbeiterin FH, DAS Sexualmedizin und Sexualtherapie.

Langjährige Erfahrung als psychosoziale Beraterin im psychiatrischen Ambulatorium Liestal, arbeitet aktuell als klinische Sozialarbeiterin stationär und ambulant in der Psychiatrie Baselland, von 2019 - 2022 war Janine Cartier als Jobcoach in der Stiftung Rheinleben tätig.

INHALT

Während der gemeinsamen Schreibzeit entdecken wir unsere inneren Schreibwelten. Anregungen und Techniken aus dem kreativen Schreiben helfen, die Tür zu verborgenen Geschichten zu öffnen. Kreativ Schreiben meint nicht, dass Texte besonders kreativ und originell sein sollen. Es bedeutet, mit Hilfe kreativer Übungen und Anregungen Blockaden zu lösen und die Schreibstimme zu wecken. Das Schreiben in der Gruppe ist dazu sehr inspirierend. Unendlich viele innere Bilder, Geschichten, Gedichte, ja alle Arten von Texten warten darauf, in die Welt geschrieben zu werden. Dabei dient die Gruppe als geschützter Raum, wo wir wertfrei unseren Texten zuhören. Neugeborene Texte werden weder nach Rechtschreibung korrigiert, noch werden sie kritisiert. Nur ein wertfreier Raum schafft den Boden für mutige Kreativität!

Lassen wir frei schreiben was geschrieben werden will. Ob Geschichten, Gedichte, oder sonstige Wortspielereien, kreatives Schreiben schafft Freiraum, macht Spass und hat eine zentrierende Wirkung.

Jeder hat seine ureigene Schreibstimme. An den Dienstagnachmittagen werden wir ihr Raum geben und uns im Verlaufe des Jahres schreibend entdecken.

ZIELPUBLIKUM

Max. 10 Personen welche gerne schreiben oder neugierig sind, das Schreiben für sich zu entdecken. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

KURSORT

Stiftung Rheinleben, Tagesstruktur modular, Thiersteinallee 51, 4053 Basel

KURSDATEN

Dienstags, jeweils von 17:00 - 20:00 h (inkl. Pause)

Teil 1: 28.03.2023 / 25.04.2023 / 30.05.2023 / 27.06.2023

Teil 2: 29.08.2023 / 26.09.2023 / 31.10.2023 / 28.11.2023

Der Kurs kann als Ganzes besucht werden, oder beide Teile einzeln.

KOSTEN

CHF 50.-- für einen Teil

CHF 100.-- für beide Kurse

ANMELDUNG

bis spätestens 13. März 2023 (Teil 1) und 14. August 2023 (Teil 2)

KURSLEITUNG

Yvonne Reichenstein schloss bei Pro Mente Sana 2016 die Peer Weiterbildung ab.

Seit 2020 ist sie als Schreibpädagogin unterwegs. Die Kraft des Schreibens und die Macht des Humors wurden zu ihren Wegbegleitern.

DAS GEHEIMNIS DER INNEREN STÄRKE

INHALT

Resilienz ist eine besondere Kraft der Psyche, Belastungen auszuhalten – eine ausgeprägt lebensmutige Haltung.

Dieser Kurs soll eine Standortbestimmung sein, wo wir gerade im Leben stehen. Im Erfahrungsaustausch stärken wir uns gegenseitig, machen uns Mut und entdecken neue Wege. Ganz im Sinne von Empowerment und Recovery. Wenn wir wissen wo wir stehen, sind wir offen für Neues.

Dieser Kurs beinhaltet vier Module mit folgenden Inhalten:

1 Standortbestimmung

Wo stehe ich im Moment in meinem Leben und wo möchte ich hin?

2 Selbstfürsorge

Vergesse ich mich? Wir wollen Erfahrungen austauschen und Möglichkeiten finden für uns besser zu sorgen und uns zu schützen.

3 Grenzen setzen

Kenne ich meine Grenzen? Eine Möglichkeit neue Wege zu entdecken und Mut zu haben, diese auszuprobieren.

4 Erkenntnisse und Bedürfnisse

Wenn ich weiss wo ich gerade bin und mir bewusst ist, dass ich diese Situation ändern möchte, gehe ich auf meine Bedürfnisse ein.

ZIELPUBLIKUM

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

KURSORT

Tagesstruktur modular, Thiersteinerallee 51, 4053 Basel (2. Stock)

KURSDATEN

Donnerstags, jeweils von 17:30 - 19:30 h (inkl. Pause)

02.11.2023 / 09.11.2023 / 16.11.2023 / 23.11.2023

KOSTEN

CHF 40.--

ANMELDUNG

bis spätestens 16. Oktober 2023

KURSLEITUNG

Maya Cipusev ist Peer mit EX-IN Abschluss, Ausbilderin FA, EX-IN und «Recovery Wege entdecken Trainerin» sowie Ensa-Instruktorin für 1. Hilfe für psychische Gesundheit.

Sie hat ebenfalls mehrere Fachausbildungen abgeschlossen.

INHALT

Wissen wollen. Eintauchen. Mitmischen.

Sie wollten schon immer mal eine eigene Musiksending gestalten? Sie wollten schon immer Disc Jockey sein? Es interessiert Sie, wie Radiomachen funktioniert? Sie haben Lust zusammen mit anderen Teilnehmenden des Kurses als krönenden Abschluss eine Musiksending auf die Beine zu stellen, die auf Radio X übertragen wird?

Falls Sie eine oder mehrere dieser Fragen mit „Ja“ beantworten können, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir lernen nicht nur aufzulegen, wir lernen auch Moderationen zu schreiben und eine einstündige Sending zu planen. Wir arbeiten an unserer Auftrittskompetenz und lernen eine Radiosending zu konzipieren und nicht zu erschrecken, wenn wir unsere eigene Stimme hören. Die Live-Sending ist im Rahmen der dreitägigen Live Übertragung von Radio X vom Wildwuchsfestival geplant. Dieser Kurs gibt Selbstbewusstsein im eigenen Auftreten durch Partizipation am öffentlichen Auftreten. Komplexe Fragestellungen werden bewältigt - Sie erstarben Ihre Selbstsicherheit und gewinnen Mut!

Die Arbeit am Mikrofon bietet viele Möglichkeiten, Medien kreativ zu gestalten, neues Wissen zu erlangen und interessante Menschen kennenzulernen.

1. Kurstag: Einführung Radio und Technik kennenlernen. Erste Versuche mit Micro und Zuspielern
2. Kurstag: Schreiben fürs Reden, Ansprechhaltung
3. Kurstag: Übergänge üben, Voice over Technik lernen
4. Kurstag: Vorbereitung auf die Sending
5. Kurstag: Livesending

ZIELPUBLIKUM

6 - 10 Personen, die Lust darauf haben, selber eine Musiksending zu gestalten und mit dabei sind, die erworbenen Kenntnisse an einer dreistündigen Radiosending zu präsentieren. Sie dürfen Ihre eigenen Vinylplatten mitbringen oder sich am vorhandenen Plattenfundus freuen.

KURSORT

Klara Probebühne Kaserne Basel, Clarastrasse 13, 4058 Basel

KURSDATEN

Freitags, jeweils von 18:00 - 21:00 h (inkl. Pause)

28.04.2023 / 05.05.2023 / 12.05.2023 / 19.05.2023 / 26.05.2023

KOSTEN

CHF 70.--

ANMELDUNG

bis spätestens 10. April 2023

KURSLEITUNG

Martin Born ist Tontechniker, DJ und ausgebildeter Peer.

Er arbeitet ebenfalls als Redaktionsbegleiter bei Radio Locomotivo beider Basel, als Peer Berater bei pro menta sana wie auch als Peer in der Stiftung Rheinleben, Tagesstruktur Entwicklung.

AQUARELLIEREN LERNEN SCHRITT FÜR SCHRITT

INHALT

Die Aquarellmalerei wird auch als «Wassermalerei» bezeichnet. Es handelt sich um eine Maltechnik mit nicht-deckenden Wasserfarben. Meist wird Papier als Malgrund verwendet.

Durch einen gut strukturierten Aufbau erhalten Anfänger*innen eine Einführung in die verschiedenen Aquarelltechniken. Ausgehend von den technischen Grundlagen sollen die Teilnehmenden, in ihrem individuellen Tempo Experimentieren, Improvisieren und so immer mehr Sicherheit im eigenen Stil gewinnen.

Sie werden darin begleitet, Ihr Thema/Ihre Themen und Ihre persönliche Ausdrucksweise zu entwickeln. Von gegenständlich bis abstrakt, von fein bis kräftig, von präzise und sorgfältig bis schnell und spontan.

Während wir zu Beginn des Kurses noch engere Aufgabenstellungen bearbeiten, sollen Ihre Arbeiten später immer freier werden und Ihre eigenen Ideen umgesetzt werden. Besprechung von Skizzen und Bildern sowie gestalterische Inputs helfen dabei als Anregungen.

ZIELPUBLIKUM

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

KURSORT

Atelier Tagesstruktur modular, Birsstrasse 16, 4052 Basel (Buslinie Nr. 16, Haltestelle Nasenweg)

KURSDATEN

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

19.04.2023 / 26.04.2023 / 03.05.2023 / 10.05.2023

KOSTEN

CHF 60.-- (inkl. Material)

ANMELDUNG

bis spätestens 03. April 2023

KURSLEITUNG

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

IN DER SPRACHE LIEGT DIE KRAFT

L14

WIE KANN ICH KLAR KOMMUNIZIEREN?

INHALT

Wissen wir wirklich was wir sagen, wenn wir sprechen?

Wissen wir immer, wie wir etwas sagen?

Ist uns eigentlich klar, was bei unseren Gesprächspartnern ankommt und was unsere Sprache mit uns macht?

Wir werden in diesem Kurs unbewusste Sprachmuster aufdecken und Alternativen finden wie wir im Alltag Gespräche erfolgreich führen können. Es ist in allen täglichen Bereichen menschlicher Begegnung wirkungsvoll einsetzbar. In diesem Kurs erleben Sie anhand von praktischen Übungen, wie leicht und wirkungsvoll sich «die Kraft der Sprache» in alltäglichen Situationen anwenden lässt.

Wer die wirkungsvolle Kraft der eigenen Sprache entdecken will, ist hier genau richtig.

ZIELPUBLIKUM

mind. 5 Personen bis max. 10 Personen. Es wird eine Entdeckungsreise in die eigene Sprache und wie wir unser Wohlbefinden, mit Sprache fördern können.

KURSORT

Stiftung Rheinleben, Tagesstruktur modular, Thiersteinallee 51, 4053 Basel

KURSDATEN

Montags, jeweils von 09:45 - 11:45 h (inkl. Pause)

16.10.2023 / 23.10.2023 / 30.10.2023 / 06.11.2023 / 13.11.2023

KOSTEN

CHF 50.--

ANMELDUNG

bis spätestens 02. Oktober 2023

KURSLEITUNG

Patricia Rickli ist Mitarbeiterin der Stiftung Rheinleben, Tagesstruktur modular. Sie arbeitet ebenfalls als Sprach- & Kommunikationsberaterin.

Wir sind täglich miteinander im Gespräch und sind uns nicht bewusst was Sprache mit uns macht, denn „jedes Wort wirkt“!

In diesem Kurs vermittelt sie mit Begeisterung wie heilsam Sprache ist und wie es in kleinen Schritten gelingt selbstbewusster und selbstsicherer zu werden.

KRÄUTER – NATÜRLICH NATÜRLICH L15

GEGEN ALLES IST EIN KRAUT GEWACHSEN

INHALT

Früher war es gang und gäbe selbstgemachte Heilmittel aus diversen Kräutern und Kräutermischungen zu Hause zu haben. Die Kräuterkraft begleitet uns Menschen schon seit eh und je und erlebt zurzeit wieder vermehrt Aufmerksamkeit.

In den Kräutern und Pflanzen steckt viel Kraft. Egal, ob diese vor der Haustüre wachsen – im Garten, auf einer Wiese oder am Waldrand. Wir möchten Sie in das grüne Reich einführen und Ihnen einige Schätze aus der Natur vorstellen. Sie erfahren mehr über die Kräuterkunde und die einzigartige Wirkung der Wildkräuter. Viele Pflanzen enthalten Wirkstoffe, die nicht nur für sie selbst nützlich sind, sondern die auch beim Menschen eine heilende (oder je nach Dosierung auch giftige) Wirkung entfalten.

Wir werden uns in der Natur aufhalten und in sie eintauchen. Wir haben die Möglichkeit eine Salbe oder eine Tinktur herzustellen, welche zum Beispiel beissende Mückenstiche lindert, trockene Haut schützt oder gegen Verdauungsbeschwerden hilft. Wir lernen, wie wir die Natur für unsere Gesundheit nutzen können. Dieses Wissen stärkt unser Selbstvertrauen und die Sicherheit, sich in der Natur frei zu bewegen.

ZIELPUBLIKUM

Max. 10 Personen, die sich gerne in der Natur bewegen und aufhalten.

Bitte wettergerechte Kleidung sowie gutes Schuhwerk anziehen.

Mitnehmen: Etwas für den kleinen Hunger und Durst.

Der Kurs wird bei jeder Witterung durchgeführt (ausser bei starkem Unwetter).

KURSORT

Treffpunkt: Endstation 11er Tram, Aesch Dorf (Tramschlaufe)

KURSDATEN

Samstag, 03.06.2023 von 13:30 - 17:00 h

KOSTEN

CHF 20.--

ANMELDUNG

bis spätestens 15. Mai 2023

KURSLEITUNG

Denise Witschi ist Sozialpädagogin wie auch ausgebildete Natur- und Wildnispädagogin und arbeitet seit 7 Jahren bei der Stiftung Rheinleben in Basel.

Dort arbeitet sie regelmässig mit Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung draussen in der Natur bzw. draussen im gesellschaftlichen Rahmen.

EINE WOHLTUENDE AUSZEIT IN DER NATUR

INHALT

Der Wald! - Es ist nicht nur bekannt, sondern auch wissenschaftlich erwiesen, dass der Wald eine positive, sogar heilende Wirkung auf uns Menschen hat. Dies insbesondere bei psychischen Erkrankungen wie zum Beispiel Depressionen, Ängsten und Burnouts. Der Wald ist ein Kraftort und eine Quelle der Selbstheilung. Diese wird durch die Natur (re-)aktiviert.

Die Waldluft wirkt immunstärkend und Bewegung im Wald ist gesundheitsfördernd. Stresshormone werden gesenkt und Glückshormone ausgeschüttet.

Wir machen einen gemütlichen Spaziergang in den Wald und werden uns dort mithilfe von Übungen auf die Naturwahrnehmung konzentrieren.

ZIELPUBLIKUM

Der Kurs ist für Menschen, die sich gerne in der Natur bewegen und für solche, die dies gerne tun würden, es aber alleine nicht schaffen oder keine Lust haben, es alleine zu tun. Der Kurs richtet sich auch an Menschen, die sich von der Natur inspirieren lassen wollen.

Ausrüstung: Wettergerechte Kleidung, gutes Schuhwerk (gemütlicher Fussmarsch bis zum Wald ca. 30 Min.).

KURSORT

Treffpunkt: Bahnhof Aesch

KURSDATEN

Frühling:

Samstag, 06.05.2023 von 13:30 - 17:00 h

Herbst:

Samstag, 21.10.2023 von 13:30 - 17:00 h

KOSTEN

Pro Kurs CHF 20.--

ANMELDUNG

bis spätestens 17. Mai 2023 (Frühling) und 02. Oktober 2023 (Herbst)

KURSLEITUNG

Denise Witschi ist Sozialpädagogin wie auch ausgebildete Natur- und Wildnispädagogin und arbeitet seit 7 Jahren bei der Stiftung Rheinleben in Basel.

Dort arbeitet sie regelmässig mit Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung draussen in der Natur bzw. draussen im gesellschaftlichen Rahmen.

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 Shruti Box, Wege in die Stille und tiefer Entspannung 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 monochrome Klang der Schalen und die sanfte Vibration im Körper führen zu einer tiefen Entspannung - 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 Einzelne in seiner Situation gestärkt und ermutigt.

ZIELPUBLIKUM

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

KURSORT

Blotzheimerstrasse 30, 4055 Basel (Bus Nr. 36, Haltestelle Buschweilerweg)

KURSDATEN

Dienstags, jeweils von 14:00 - 16:00 h (inkl. Pause)

06.07.2023 / 13.07.2023 / 20.07.2023

KOSTEN

Pro Kurs jeweils CHF 40.--

ANMELDUNG

bis spätestens 19. Juni 2023

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 weiter zu geben und ihnen ein Lächeln aufs Gesicht zu zaubern.

BOXEN – SPASS AM KÄMPFEN

L18

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

Shaolin Basel, Martial Arts Academy, Lyon-Strasse 14a, 4053 Basel Dreispitz

KURSDATEN

Dienstags, jeweils von 10:00 - 11:00 h

31.01.2023 / 07.02.2023 / 14.02.2023 / 21.02.2023 / 28.02.2023 / 07.03.2023 / 14.03.2023 / 21.03.2023

KOSTEN

CHF 40.--

ANMELDUNG

bis spätestens 19. Januar 2023

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.

BOXEN – SPASS AM KÄMPFEN

L19

FÜR FORTGESCHRITTENE

INHALT

Dieser 10-teilige Kurs richtet sich an Menschen, die schon Erfahrung mit Kampfsport haben oder den Beginnenden-Kurs eines früheren Freejob Kurses (2020/2021) absolviert hatten. 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

Shaolin Basel, Martial Arts Academy, Lyon-Strasse 14a, 4053 Basel Dreispitz

KURSDATEN

Dienstags, jeweils von 11:00 - 12:30 h

31.01.2023 / 07.02.2023 / 14.02.2023 / 21.02.2023 / 28.02.2023 / 07.03.2023 / 14.03.2023 /
21.03.2023 / 28.03.2023 / 04.04.2023

KOSTEN

CHF 70.--

ANMELDUNG

bis spätestens 19. Januar 2023

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.

HORSEMANSHIP FÜR BEGINNENDE L20

DIE SPRACHE DER PFERDE ENTDECKEN

INHALT

Horsemanship - darunter versteht man zusammengefasst eine Pferde-Mensch-Freundschaft. Und genau das möchten wir in diesem Kurs erreichen. Um dies zu ermöglichen, tauchen wir in die Welt der Pferde ein und setzen uns damit auseinander, wie ein Pferd kommuniziert - nämlich mit seiner Körpersprache. Diese versuchen wir uns zu Nutze zu machen, um mit dem Pferd zu kommunizieren und im Auge des Pferdes im positiven Sinne zu seinem Anführer zu werden. In klar aufeinander aufbauenden Übungen lernen wir, wie wir in eine Beziehung treten können mit einem Pferd. Dazu erarbeiten wir uns eine gemeinsame Basis von gegenseitigem Vertrauen und Respekt. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt und wir werden in diesem Kurs nur vom Boden mit dem Pferd arbeiten (nicht reiten).

Um die "Pferdesprache" zu lernen, schulen wir vor allem uns selber. Dadurch können wir unser Selbstvertrauen stärken, Ängste abbauen, mutig sein, unsere Koordination und Motorik verbessern, im Hier und Jetzt sein (und nicht in der Vergangenheit oder der Zukunft), unsere Konzentration stärken und auch einfach Spass dabei haben.

ZIELPUBLIKUM

6 Personen, Erfahrung mit Pferden ist nicht notwendig.

Bitte robuste und wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk anziehen.

KURSORT

Pferdestall Zentrum auf der Leiern, Balkenweg 20, 4460 Gelterkinden.

Sie werden am Bahnhof Gelterkinden von der Kursleitung abgeholt.

KURSDATEN

Dienstags, jeweils von 15:00 - 17:00 h (inkl. Pause)

18.04.2023 / 25.04.2023 / 02.05.2023 / 09.05.2023 / 16.05.2023 / 23.05.2023

KOSTEN

CHF 95.--

ANMELDUNG

bis spätestens 03. April 2023

KURSLEITUNG

Eleni Bussar ist Sozialpädagogin und Reittherapeutin.

Seit ihrer Kindheit ist sie dem Lebewesen Pferd verfallen und möchte diese Faszination in der therapeutischen Arbeit weitergeben. Sie arbeitete fünf Jahre in der Tagesstruktur modular der Stiftung Rheinleben.

IN KONTAKT TRETEN DANK PFERDEN L21

LEICHTER KOMMUNIZIEREN

INHALT

Fällt es Ihnen manchmal schwer, sich auf andere Menschen einzulassen? Ein Gespräch mit ihnen zu führen?

Wir treffen uns im Pferdestall und stärken mithilfe der Pferde unsere Sozialkompetenzen. Die Pferde wirken als Eisbrecher in der Gruppe, schnell besteht ein gemeinsames Interesse und damit Gesprächsthema. Durch verschiedenste Übungen, wie beispielsweise gemeinsam ein Pferd durch einen Parcours zu führen oder das gerittene Pferd gegenseitig zu leiten, können Sie sich darin üben, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten.

Ziel dieses Kurses ist es, gemeinsam Spass zu haben, sich mitzuteilen, gegenseitig zu vertrauen oder auch mal seine eigene Meinung mitzuteilen. Dank den Pferden fällt uns dies oft einfacher und wir können auch über die Tiere miteinander kommunizieren. Seien Sie von sich selbst überrascht!

ZIELPUBLIKUM

6 Personen, Erfahrung mit Pferden ist nicht notwendig.

Bitte robuste und wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk anziehen.

KURSORT

Pferdestall Zentrum auf der Leiern, Balkenweg 20, 4460 Gelterkinden

Sie werden am Bahnhof Gelterkinden von der Kursleitung abgeholt.

KURSDATEN

Dienstags, jeweils von 15:00 - 17:00 h (inkl. Pause)

05.09.2023 / 12.09.2023 / 19.09.2023

KOSTEN

CHF 50.--

ANMELDUNG

bis spätestens 21. August 2023

KURSLEITUNG

Eleni Bussar ist Sozialpädagogin und Reittherapeutin.

Seit ihrer Kindheit ist sie dem Lebewesen Pferd verfallen und möchte diese Faszination in der therapeutischen Arbeit weitergeben. Sie arbeitete fünf Jahre in der Tagesstruktur modular der Stiftung Rheinleben.

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.

ZIELPUBLIKUM

6 Personen, Erfahrung mit Eseln ist nicht notwendig.

Bitte robuste und wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk anziehen.

KURSORT

Eselstall, Hohestrasse 4, 4104 Oberwil.

Sie werden am ersten Kurstag bei der Haltestelle Bertschenacker, Oberwil abgeholt (Bus Nr. 61).

Der Stall ist von dort in fünf Minuten zu Fuss [erreichbar](#)^[EM1][\[CW2\]](#).

KURSDATEN

Donnerstags, jeweils von 14:00 - 16:00 h (inkl. Pause)

01.06.2023 / 08.06.2023 / 15.06.2023 / 22.06.2023

KOSTEN

CHF 45.--

ANMELDUNG

bis spätestens 15. Mai 2023

KURSLEITUNG

Jacqueline Füllemann ist Lehrerin und langjährige Familienfrau, Mutter von fünf erwachsenen und bald erwachsenen Kindern und Begleiterin von Gastkindern und Gästen in der Familie über einen längeren Zeitraum. Begegnungen mit Menschen erfüllen Sie.

Sie hat verschiedene Weiterbildungen in Coaching und Kommunikation besucht. Ihr Ziel ist im Kontakt mit Menschen Entwicklungen zu ermöglichen.

Esel faszinieren Sie, wegen ihrer gewinnenden und herzlichen Ausstrahlung.

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 Entwicklung, Dornacherstrasse 38, 4053 Basel

KURSDATEN

Montags, jeweils von 17:30 - 19:30 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.

Es besteht die Möglichkeit für ein erstes, kostenloses Schnuppern.

ANMELDUNG

Der Einstieg im Rheinleben-Chor ist jederzeit möglich. Anmeldungen bitte direkt bei:

Agnes Wiemken, Tel: 061 681 92 28, E-Mail: a.wiemken@gmx.ch

Aktuelle Informationen finden Sie auch im Internet:

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

KURSLEITUNG

Agnes Wiemken ist ausgebildete Musiktherapeutin und Musikpädagogin aus Basel. Sie arbeitet seit Jahren in beiden Bereichen in Musikschulen und therapeutischen Einrichtungen.

Téné Ouelgo ist freischaffender Schauspieler, Theaterpädagoge, Geschichtenerzähler und Musiker.

ANMELDUNG KURSPROGRAMM

Herr Frau

Vorname Name

Adresse

Postleitzahl Ort

Telefon

E-Mail

Geb. Datum

AHV-Nr.

IV-Rente IV-Massnahme Frühintervention IV-Anmeldung AHV nach IV

Haben Sie schon einmal einen Freejob-Kurs besucht: ja nein

Datum Unterschrift

Bitte kreuzen Sie Ihre(n) gewünschte(n) Kurs(e) auf der Rückseite an.

Bitte senden Sie uns mit der Anmeldung eine **Kopie Ihres IV-Ausweises oder einen Beleg**, dass Sie in den letzten 10 Jahren eine IV-Rente erhalten haben, eine IV-Massnahme (z.B. Arbeitstraining) absolviert haben oder die Bestätigung, dass Sie bei der IV angemeldet sind.

Senden an:

Stiftung Rheinleben, Tagesstruktur modular, Freejob, Thiersteinerallee 51, 4053 Basel
Telefon: 061 206 97 60 (falls abwesend, bitte auf Anrufbeantworter sprechen)

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

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

Die Anmeldung ist definitiv. Ein Rücktritt ohne Kostenfolge ist nur mit einem Arztzeugnis möglich.
Bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie über die Durchführung des Kurses nochmals Bescheid.

<input type="checkbox"/> L1 Zentangle <i>Zur Ruhe kommen mit Zentangle zeichnen</i>	<input type="checkbox"/> L2 Köpfe und Gesichter <i>zeichnen lernen</i>	<input type="checkbox"/> L3 Stigma-Kompetenz <i>Wie das Denken Einfluss auf das Handeln hat</i> <input type="checkbox"/> Frühling <input type="checkbox"/> Herbst	<input type="checkbox"/> L4 Wen-Do <i>Der Weg der Frauen* zu mehr (Selbst-) Sicherheit</i>
<input type="checkbox"/> L5 Aufbaukurs Wen-Do <i>Der Weg der Frauen* zu mehr (Selbst-) Sicherheit</i>	<input type="checkbox"/> L6 Bienenkurs <i>In die Welt der Bienen eintauchen</i>	<input type="checkbox"/> L7 Ornithologie-Kurs <i>Alle Vögel sind schon da...</i>	<input type="checkbox"/> L8 Kreis - Tanz - Kreis <i>Kreistänze aus aller Welt</i>
<input type="checkbox"/> L9 Unter Frauen* <i>Beziehung, Körper und psychische Gesundheit</i>	<input type="checkbox"/> L10 Schreibzeit <i>Schreibend durchs Jahr</i> <input type="checkbox"/> Teil 1 <input type="checkbox"/> Teil 2	<input type="checkbox"/> L11 Resilienz <i>Das Geheimnis der inneren Stärke</i>	<input type="checkbox"/> L12 Radio Workshop <i>Von der Idee bis zur Sendung</i>
<input type="checkbox"/> L13 Aquarell malen <i>Aquarellieren lernen Schritt für Schritt</i>	<input type="checkbox"/> L14 In der Sprache liegt die Kraft <i>Wie kann ich klar kommunizieren?</i>	<input type="checkbox"/> L15 Kräuter - natürlich natürlich <i>Gegen alles ist ein Kraut gewachsen</i>	<input type="checkbox"/> L16 Kraftort Wald <i>Eine wohltuende Auszeit in der Natur</i> <input type="checkbox"/> Frühling <input type="checkbox"/> Herbst
<input type="checkbox"/> L17 Klangreisen <i>Den Klängen lauschen und sich treiben lassen</i>	<input type="checkbox"/> L18 Boxen - Spass am Kämpfen für Beginnende	<input type="checkbox"/> L19 Boxen - Spass am Kämpfen für Fortgeschrittene	<input type="checkbox"/> L20 Horsemanship für Beginnende <i>Die Sprache der Pferde entdecken</i>
<input type="checkbox"/> L21 In Kontakt treten dank Pferden <i>Leichter kommunizieren</i>	<input type="checkbox"/> L22 Esel <i>Kommunikation auf tierische Art</i>		Rheinleben Chor Anmeldung direkt an a.wiemken@gmx.ch Tel. 061 681 92 28