

KURSPROGRAMM 2. HALBJAHR 2019

?A!

ERWACHSENEN-
BILDUNG
DES KANTONS
APPENZEL
INNERRHODEN



Inhaltsverzeichnis

Sprachkurse	1
Erste Hilfe und Rettungsschwimmen	2
Gestalten und Musik	3
Sport und Bewegung	4
Gesundheit und Wellness	6
Diverses	11
Babys und Kleinkinder	12
Kinder und Jugendliche	13
Senioren	16
Vorträge / Exkursionen	19

Sprachkurse

FMG Appenzell

Englisch 2. Semester A1

Englischkurs für Anfänger

Leitung: Ramona Iojescu

Datum: ab Mi., 28. August 2019 19.00 - 20.30 15x

Kursort: Sek. Hofwies 2, Kurswesen 3

Kosten: 300.--

Bemerkung: Während den Schulferien finden keine Lektionen statt.
Die obigen Preise gelten bei mindestens 7 Kursteilnehmern.

Anmeldung: Katrin Sollberger, Zistli 5, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 41 77, ka.so@gmx.ch, www.fmg-ai.ch, (bis 11.08.2019)

Englisch 55+, 10. Semester A2

Englisch für über 55-jährige

Leitung: Maria Eugster

Datum: ab Di., 27. August 2019 13.45 - 15.15 15x

Kursort: Mesmerhaus, Zimmer Lehmen

Kosten: 300.--

Bemerkung: Während den Schulferien finden keine Lektionen statt.
Die obigen Preise gelten bei mindestens 7 Kursteilnehmern.

Anmeldung: Katrin Sollberger, Zistli 5, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 41 77, ka.so@gmx.ch, www.fmg-ai.ch, (bis 11.08.2019)

Englisch Intermediate B1.2

Englischkurs

Leitung: Esther Moser Büchel

Datum: ab Mo., 26. August 2019 16.30 - 18.00 15x

Kursort: Gymnasium, Zimmer Nr. 35, EG Westtrakt

Kosten: 300.--

Bemerkung: Während den Schulferien finden keine Lektionen statt.
Die obigen Preise gelten bei mindestens 7 Kursteilnehmern.

Anmeldung: Katrin Sollberger, Zistli 5, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 41 77, ka.so@gmx.ch, www.fmg-ai.ch, (bis 11.08.2019)

Englisch Intermediate B2

Englischkurs

Leitung: Katrin Sollberger

Datum: ab Mo., 26. August 2019 18.45 - 20.15 15x

Kursort: Mesmerhaus, Zimmer Lehmen

Kosten: 300.--

Bemerkung: Während den Schulferien finden keine Lektionen statt.
Die obigen Preise gelten bei mindestens 7 Kursteilnehmern.

Anmeldung: Katrin Sollberger, Zistli 5, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 41 77, ka.so@gmx.ch, www.fmg-ai.ch, (bis 11.08.2019)

Englisch Pre-intermediate B1

Englischkurs

Leitung: Deborah Jütz

Datum: ab Do., 29. August 2019 19.00 - 20.30 15x

Kursort: Sek. Hofwies 1, Zimmer Martin Jütz

Kosten: 300.--

Bemerkung: Während den Schulferien finden keine Lektionen statt.
Die obigen Preise gelten bei mindestens 7 Kursteilnehmern.

Anmeldung: Katrin Sollberger, Zistli 5, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 41 77, ka.so@gmx.ch, www.fmg-ai.ch, (bis 11.08.2019)

Sandra Büchler

Spanisch - Level 1

Spanisch für Anfänger

Leitung: Sandra Büchler

Datum: ab Di., 20. August 2019 19.30 - 20.30 15x

Kursort: Lehnstrasse 41a, Appenzell

Kosten: 350.-- inkl. Lehrmittel

Bemerkung: Eigenes Grammatiklehrmittel und diverses Übungsmaterial wird zur Verfügung gestellt. Einzelunterricht möglich.

Anmeldung: Sandra Büchler, Lehnstrasse 41a, 9050 Appenzell, Tel: 079 401 88 68, sandraeq@hotmail.com, (bis 19.08.2019)

www.englishinoberegg.com

Englisch von Anfänger bis Fortgeschrittene, Levels A1 / A2 / B1 / B2 / C1

Solider Sprachaufbau mit viel Kommunikation und Spass

Leitung: Cili Dörig

Datum: ab sofort

Kursort: Schulhaus Oberegg

Kosten: 350.-- exkl. Kursbücher

Bemerkung: Die Kurse können ab 16.30, 18.15 oder 20.00 Uhr gebucht werden. Dauer 90 Minuten. Einzelunterricht möglich.

Anmeldung: Cili Dörig, Feldliststrasse 14, 9413 Oberegg, Tel: 071 890 06 40, cili.doerig@bluewin.ch, www.englishinoberegg.com

Erste Hilfe und Rettungsschwimmen

Samariterverein Weissbad-Brülisau

Nothilfekurs

Zur Erlangung des Führerausweises für Lenker von Motorfahrzeugen und Motorrädern ist der Kurs obligatorisch.

Leitung: Margrit Frischknecht

Datum: ab Fr., 06. September 2019 19.00 - 21.00

2x

Kursort: Turnhalle Schwende

Kosten: 150.--

Bemerkung: Der zweite Teil des Kurses findet jeweils am darauf folgenden Samstag von 8.00 - 17.00 Uhr statt.
Weitere Kurse auf Anfrage.

Anmeldung: Margrit Frischknecht, Gadenstatt 7, 9050 Appenzell, Tel: 071 793 23 14, sonnfarm@bluewin.ch, www.samariterverein-weissbad-bruelisau.ch

SLRG Appenzell

BLS/AED-Grundkurs

Der Kurs BLS/AED vermittelt die Technik der Herz-Lungen-Wiederbelebung und den korrekten Umgang mit einem Automatischen Externen Defibrillator. Zielgruppe: Personen, welche in einer Notsituation richtig reagieren wollen.

Leitung: Alexandra Huber

Datum: Sa., 24. August 2019 13.30 - 18.00

Kursort: Klinik Gais

Kosten: 140.--

Bemerkung: Anmeldung nur über: www.slr.ch/appenzell

Anmeldung: Alexandra Huber, Histengass 79, 9475 Sevelen, Tel: 081 740 19 13, kurswesen-slrappenzell@gmx.ch, (bis 17.08.2019)

Brevet Basis Pool

Das Brevet Basis Pool ist das Einstiegsmodul der SLRG. Es vermittelt das Grundwissen der Wasserrettung im Schwimmbad. Zielgruppe: Personen, die sich als Einzelperson oder mit einer Gruppe in überwachten Schwimmbecken bewegen.

Leitung: Alexandra Huber

Datum: ab Di., 20. August 2019 19.15 - 21.30

3x

Kursort: Hallenbad Gais

Kosten: 140.-- Hallenbad-Eintritt Fr. 20.00

Bemerkung: Schwimmkenntnisse erforderlich (100m Schwimmen in 3 Minuten); ab dem vollendeten 12. Lebensjahr
Anmeldung nur über: www.slr.ch/appenzell

Anmeldung: Alexandra Huber, Histengass 79, 9475 Sevelen, Tel: 081 740 19 13, kurswesen-slrappenzell@gmx.ch, (bis 13.08.2019)

Brevet Plus Pool

Das Brevet Plus Pool vermittelt erweitertes Wissen im Bereich der Wasserrettung. Zielgruppe: Personen, die sich in überwachten oder unbewachten Schwimmbädern bewegen oder die Badeaufsicht im Schwimmbad machen.

Leitung: Alexandra Huber

Datum: ab Di., 10. September 2019 19.15 - 21.30

3x

Kursort: Hallenbad Gais

Kosten: 140.-- Hallenbad-Eintritt Fr. 20.00

Bemerkung: Schwimmkenntnisse erforderlich (200m Schwimmen in 5 Minuten); ab dem vollendeten 12. Lebensjahr; Brevet Basis Pool und gültiger BLS/AED-Ausweis zwingend
Anmeldung nur über: www.slr.ch/appenzell

Anmeldung: Alexandra Huber, Histengass 79, 9475 Sevelen, Tel: 081 740 19 13, kurswesen-slrappenzell@gmx.ch, (bis 03.09.2019)

Wiederholungskurs Brevet / BLS-AED

Für Inhaber von einem Rettungsschwimmbrevet empfehlen wir eine Repetition alle 4 Jahre. Beim BLS/AED empfehlen wir eine Repetition alle 2 Jahre. Mit diesem Kurs kann die Gültigkeit der Brevets bzw. BLS/AED verlängert werden.

Leitung: Alexandra Huber

Datum: Sa., 24. August 2019 08.00 - 13.00

Sa., 07. September 2019 08.00 - 13.00

Sa., 26. Oktober 2019 08.00 - 13.00

Sa., 16. November 2019 08.00 - 13.00

Kursort: Hallenbad Gais

Kosten: 135.-- Hallenbad-Eintritt Fr. 5.00

Bemerkung: Die Module Brevet und BLS/AED können auch einzeln besucht werden.
Anmeldung nur über: www.slr.ch/appenzell

Anmeldung: Alexandra Huber, Histengass 79, 9475 Sevelen, Tel: 081 740 19 13, kurswesen-slrappenzell@gmx.ch

Gestalten und Musik

KURSSTÖBLI APPEZÖLL

Appenzeller Handstickerei - einzelne Kurstage

In einfachen Stichen das "Blatten" üben, mit anspruchsvollen Motiven die weiteren Sticktechniken "Figuren, Höhlen und Spetzlen" lernen.

Leitung: Verena Schiegg

Datum: Sa., 31. August 2019 09.00 - 17.00

Sa., 26. Oktober 2019 09.00 - 17.00

Kursort: Gesellenhaussaal, Marktgasse 8, 9050 Appenzell

Kosten: 110.-- exkl. Material

Bemerkung: Anmeldeschluss jeweils sieben Tage vor Kursbeginn.

Anmeldung: Verena Schiegg, alte Unterrainstr. 14, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 44 91, schiegg@free.mhs.ch

Appenzeller Handstickerei - Ganztageskurs

An vier aufeinanderfolgenden Tagen können an einfachen bis anspruchsvollen Motiven die Sticktechniken "Blatten, Figuren, Höhlen oder Spetzlen" erlernt werden.

Leitung: Verena Schiegg

Datum: ab Mo., 07. Oktober 2019 09.00 - 17.00 4x

ab Mo., 18. November 2019 09.00 - 17.00 4x

Kursort: Gesellenhaussaal, Marktgasse 8, 9050 Appenzell

Kosten: 390.-- exkl. Material

Bemerkung: Die Materialien und Hilfsmittel können auf Wunsch zur Verfügung gestellt werden.

Anmeldeschluss jeweils sieben Tage vor Kursbeginn.

Anmeldung: Verena Schiegg, alte Unterrainstr. 14, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 44 91, schiegg@free.mhs.ch

Handstickstobete

Gemeinsames freies Handsticken und Austausch mit weiteren Handstickerinnen aus nah und fern. Eigene Handstickerei mitbringen und daran weitersticken.

Leitung: Verena Schiegg

Datum: Mi., 17. Juli 2019 14.00 - 17.00

Mi., 21. August 2019 14.00 - 17.00

Mi., 18. September 2019 14.00 - 17.00

Mi., 16. Oktober 2019 14.00 - 17.00

Mi., 20. November 2019 14.00 - 17.00

Mi., 15. Januar 2020 14.00 - 17.00

Kursort: Museum Appenzell im 3.Stock, 9050 Appenzell

Kosten: keine Kosten

Bemerkung: Keine Anmeldung nötig.

Anmeldung: Verena Schiegg, alte Unterrainstr. 14, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 44 91, schiegg@free.mhs.ch

Sport und Bewegung

Aikido Club Appenzell

Schnuppertrainings für Aikido - Eine Kampfkunst aus Japan

Aikido ist eine Kampfkunst die der Selbstverteidigung dient. Sie zeichnet sich durch sehr dynamische, weiche und wirkungsvolle Bewegungen und Techniken aus, welche bis ins hohe Alter ausgeübt werden können.

Leitung: René Isenring 4.Dan Aikikai
Datum: Mo., 23. September 2019 20.15 - 21.45
Mo., 28. Oktober 2019 20.15 - 21.45
Kursort: Aikido Dojo Sportanlage Schaies
Kosten: 200.-- Jahres-Abo für Erw.

Bemerkung: Anmeldeschluss jeweils drei Tage vor Kursbeginn. Anmeldung erwünscht. Kosten für Kinder und Jugendliche auf Anfrage. Schnupperlektion kostenlos

Anmeldung: Thomas Inauen, Sonnenbergstrasse 11, 9100 Herisau, Tel: 079 363 58 50, thomas.inauen@aikido-appenzell.ch, www.aikido-appenzell.ch

Black Bear Dancer Appenzell

Linedance / Schnupperlektion

Tanzen in der Linie (kein Tanzpartner erforderlich) zu allen Musikstilrichtungen und fetziger Musik. In der Gruppe mit Freunden. Hält fit und jung. Ist gut für Seele, Geist und Koordination. Macht Riesenspass. Tanzen ist Träumen mit den Füßen.

Leitung: Isabella Schubiger
Datum: Mi., 21. August 2019 20.30 - 21.30
Mi., 25. September 2019 20.30 - 21.30
Mi., 20. November 2019 20.30 - 21.30
Kursort: Schulhaus Haslen (UG Kindergarten)
Kosten: 20.-- (Schnupperlektion kostenlos) 10-Abo 180.--

Bemerkung: Bequeme Kleider, Schuhe mit wenig Profil oder Turnschuhe. Weitere Schnuppertrainings sind auf Anfrage jederzeit möglich.

Anmeldung: Isabella Schubiger, Kirchstrasse 6, 9217 Neukirch an der Thur, Tel: 079 745 66 40, i-schubiger@bluewin.ch

Pilates Studio Appenzell

Pilates für alle / Schnupperlektion

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden kleinen, schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Rückenschmerzen soll vorgebeugt werden und der Körper wird kräftiger und geschmeidiger!

Leitung: Pilates Studio Appenzell Team
Datum: Di., 13. August 2019 10.00 - 11.00
Kursort: Hoferbad 12, 9050 Appenzell, 3. Stock
Kosten: 10-Abo 200.-- (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: Gruppen- und Einzelstunden für Frauen und Männer aller Altersklassen. Spezielle Stunden auch für die Rückbildung nach einer Schwangerschaft und für Seniorinnen und Senioren. Qualität zertifiziert und somit von Krankenkassen anerkannt.

Anmeldung: Patricia Meier, Oberschwarzstr. 1, 9108 Gonten, Tel: 079 281 20 38, patricia@pilatesappenzell.ch, www.pilatesappenzell.ch

Silvia Schönauer, TriYoga® Appenzell

Mit TriYoga® in den Tag starten / Schnupperlektion

"Morgenstund hat Gold im Mund!" Beim Früh yoga spürt man die positive Wirkung von Yoga noch intensiver. Sanfte Atem- und Körperübungen und am Schluss die Entspannungssequenz sind Inhalt der Yogastunde.

Leitung: Silvia Schönauer, TriYoga®-Lehrerin
Datum: Do., 22. August 2019 05.55 - 07.05
Kursort: Yoga-Raum, Gass 21, 9050 Appenzell Steinegg
Kosten: 20.-- (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: Die meisten Krankenkassen übernehmen einen grossen Teil der Kosten. Anmeldung bis zu Kursbeginn möglich.

Anmeldung: Silvia Schönauer, Gass 21, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 23 06, info@triyoga-fussreflex.ch, www.triyoga-fussreflex.ch, (bis 22.08.2019)

TriYoga® Business-Kurs / Schnupperlektion

Mit TriYoga® während der Mittagszeit entspannen, durchatmen und den Körper kräftigen. Mit TriYoga® nehmen berufsbedingte Verspannungen ab und die eigene Kreativität und Leistungsfähigkeit steigt.

Leitung: Silvia Schönauer, TriYoga®-Lehrerin
Datum: Di., 13. August 2019 12.00 - 13.00
Di., 20. August 2019 12.00 - 13.00
Kursort: Gymnastikraum Wühre, 9050 Appenzell
Kosten: 20.-- Schnupperlektion kostenlos

Bemerkung: Die meisten Krankenkassen übernehmen einen grossen Teil der Kosten. Anmeldung bis zum Kursbeginn möglich.

Anmeldung: Silvia Schönauer, Gass 21, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 23 06, info@triyoga-fussreflex.ch, www.triyoga-fussreflex.ch, (bis 13.08.2019)

TriYoga® für alle / Schnupperlektion

Die Übungen lockern und festigen das Muskelsystem und bringt es ins Gleichgewicht. TriYoga® baut Verspannungen und Schmerzen ab und bringt die innere Ruhe.

Leitung: Silvia Schönauer, TriYoga®-Lehrerin
Datum: Mo., 19. August 2019 08.00 - 09.30
19.30 - 21.00
Di., 20. August 2019 08.00 - 09.30
19.30 - 21.00
Do., 22. August 2019 16.30 - 18.00
Kursort: Yoga-Raum, Gass 21, 9050 Appenzell Steinegg
Kosten: 20.-- (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: Die meisten Krankenkassen übernehmen einen grossen Teil der Kosten.

Anmeldung: Silvia Schönauer, Gass 21, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 23 06, info@triyoga-fussreflex.ch, www.triyoga-fussreflex.ch, (bis 19.08.2019)

TriYoga® für Männer / Schnupperlektion

Die Übungen lockern und festigen das Muskelsystem, bringen die Wirbelsäule und das Skelett in das richtige Gleichgewicht. TriYoga® baut Verspannungen und Schmerzen ab, bringt die innere Ruhe und Entspannung.

Leitung: Silvia Schönauer, TriYoga®-Lehrerin
Datum: Mi., 14. August 2019 19.30 - 21.00
Kursort: Yoga-Raum, Gass 21, 9050 Appenzell Steinegg
Kosten: 20.-- (Schnupperlektion gratis)

Bemerkung: Die meisten Krankenkassen übernehmen einen grossen Teil der Kosten. Anmeldung bis zum Kursbeginn möglich.

Anmeldung: Silvia Schönauer, Gass 21, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 23 06, info@triyoga-fussreflex.ch, www.triyoga-fussreflex.ch, (bis 14.08.2019)

Sport und Bewegung

TriYoga®Flows

TriYoga® Restorative - Yoga für Menschen mit Beschwerden - Schnupperlektion

Ausgewählte Yogaübungen für Menschen mit körperlichen Beschwerden. Sanfte Haltungen werden mit Hilfsmitteln (Kissen, Polster, Blöcke) unterstützt und durch die bewusste Atmung vertieft.

Bemerkung: Einstieg jederzeit möglich

Anmeldung: Ishtar Dobler, Rinckenbach 9, 9050 Appenzell, Tel: 077 435 43 41, info@triyogaflows.ch, www.triyogaflows.ch

Leitung: Ishtar Dobler

Datum: Mo., 12. August 2019 09.30 - 11.00

Kursort: Medizinisches Zentrum Appenzell, Sandgrube 27

Kosten: 30.-- (Schnupperlektion kostenlos) 10-Abo 260.--

TriYoga®Flows - Yoga für Alle - Schnupperlektion

TriYoga® ist ein fließender Yogastil bei dem sich durch einen systematischen und harmonischen Aufbau schonend Kraft und Beweglichkeit entwickelt. Der Energiefluss in Körper und Geist wird erhöht und die Vitalität gesteigert.

Bemerkung: Einstieg jederzeit möglich.

Anmeldung: Ishtar Dobler, Rinckenbach 9, 9050 Appenzell, Tel: 077 435 43 41, info@triyogaflows.ch, www.triyogaflows.ch

Leitung: Ishtar Dobler

Datum: Di., 13. August 2019 19.15 - 20.45

Mo., 12. August 2019 17.45 - 19.15

Mo., 12. August 2019 19.30 - 21.00

Kursort: Medizinisches Zentrum Appenzell, Sandgrube 27

Kosten: 30.-- (Schnupperlektion kostenlos) 10-Abo 260.--

Volkstanzgruppe Appenzell

Volkstanz / Schnupperlektion

Tanzen ist Freude und Geselligkeit. Wir pflegen unsere Appenzeller Volkstänze, lernen Tänze aus der Schweiz und dem benachbarten Ausland.

Bemerkung: Die regulären Proben finden von Januar bis November statt. Weitere Schnupperstunden sind auf Anfrage jederzeit möglich.

Anmeldung: Isabell Rüttimann-Neff, Dorfstr. 18, 9108 Gonten, Tel: 079 638 33 51, rue.be@gmx.ch

Leitung: Isabell Rüttimann-Neff und Karin Inauen

Datum: Mi., 23. Oktober 2019 20.00 - 21.30

Mi., 30. Oktober 2019 20.00 - 21.30

Mi., 06. November 2019 20.00 - 21.30

Mi., 13. November 2019 20.00 - 21.30

Kursort: Rest. Schäfli, Steinegg

Kosten: Jahresbeitrag 12.-- (Schnupperlektion kostenlos)

Gesundheit und Wellness

Andrea Manser, dipl. Yogalehrerin YCH / EYU

Hatha-Yoga Schnupperlektion

Yoga hält beweglich und richtet auf.
Yoga schult die Körperwahrnehmung und die Atem-Achtsamkeit.
Yoga schenkt Flexibilität und Standhaftigkeit.

Leitung: Andrea Manser
Datum: Do., 22. August 2019 18.30 - 19.45
Kursort: Gynasium St. Antonius, Raum der Stille
Kosten: 17.-- Versch. Abos (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: jeweils Donnerstagabend. Schnupperlektion und Einstieg jederzeit möglich.

Anmeldung: Andrea Manser, Gaiserstrasse 39a, 9050 Appenzell, Tel: 079 513 04 42, mail@yoga-appenzell.ch, www.yoga-appenzell.ch

Atrivida - Stefan Zäch

Einführungskurs Klopfakupressur (EFT)

Innere Blockaden auflösen und in Beruf, Schule sowie Privat frei von Ärger, Schuld, Angst, Stress, Misserfolg und Allergie werden. Erlernen der bewährten Meridian-Klopftechnik. Befreiend, einfach und wirksam!

Leitung: Stefan Zäch
Datum: Sa., 09. November 2019 09.00 - 17.00
Kursort: Rütistrasse 6, 9050 Appenzell
Kosten: 180.-- inkl. Kursunterlagen

Bemerkung: Es sind keine Vorkenntnisse nötig!

Anmeldung: Stefan Zäch, Rütistrasse 6, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 19 20, stefan.zaech@atrivida.ch, www.atrivida.ch, (bis 26.10.2019)

Gesundheits-Qigong, Morgen- und Abendkurse / Schnupperlektion

Verschiedene alte Formen wurden vom Chinesischen Gesundheits-Qigong-Verband wissenschaftlich untersucht. Sie haben einen nachgewiesenen, förderlichen Einfluss auf Bewegungsapparat, Kreislauf-System, Immunsystem und unsere Psyche.

Leitung: Stefan Zäch
Datum: Mi., 14. August 2019 19.00 - 20.00
Fr., 16. August 2019 08.00 - 09.00
Mi., 23. Oktober 2019 19.00 - 20.00
Fr., 25. Oktober 2019 08.00 - 09.00
Kursort: Rütistrasse 6, 9050 Appenzell
Kosten: Schnupperlektion kostenlos

Bemerkung: Es sind keine Vorkenntnisse nötig, 6-Abo 150.-- / 8-Abo 195.--
Anmeldeschluss: Jeweils fünf Tage vor Kursbeginn

Anmeldung: Stefan Zäch, Rütistrasse 6, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 19 20, stefan.zaech@atrivida.ch, www.atrivida.ch

Stressmanagement - Praktisch

Unser Alltag stellt uns immer wieder vor neue Aufgaben und Herausforderungen. Diese sind geprägt von unseren Verhaltensmustern. Verstehen wir diese, können wir wirksame Handlungsstrategien gegen aufkommenden Stress entwickeln.

Leitung: Stefan Zäch
Datum: Sa., 14. September 2019 09.00 - 17.00
Kursort: Appenzell und Umgebung
Kosten: 180.--

Bemerkung: Der Kurs findet teils im Wald - in unserem natürlichen Lebensraum - statt.

Anmeldung: Stefan Zäch, Rütistrasse 6, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 19 20, stefan.zaech@atrivida.ch, www.atrivida.ch / 3dp-coaching.ch, (bis 31.08.2018)

Tai Chi, Morgen- und Abendkurse / Schnupperlektion

Die alte chinesische Kampfkunst für Training der Aufmerksamkeit und Konzentration, Stressabbau, neue Energie tanken, finden der inneren Mitte, Gymnastik, Verbesserung der allgemeinen Gesundheit und des Gleichgewichts.

Leitung: Stefan Zäch
Datum: Do., 08. August 2019 08.00 - 09.00
Mi., 14. August 2019 20.00 - 21.00
Mi., 23. Oktober 2019 20.00 - 21.00
Do., 24. Oktober 2019 08.00 - 09.00
Kursort: Rütistrasse 6, 9050 Appenzell
Kosten: Schnupperlektion kostenlos

Bemerkung: Es sind keine Vorkenntnisse nötig. 6-Abo 150.-- / 8-Abo 195.-- Anmeldeschluss jeweils fünf Tage vor Kursbeginn.

Anmeldung: Stefan Zäch, Rütistrasse 6, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 19 20, stefan.zaech@atrivida.ch, www.atrivida.ch

Touch For Health 3 (Gesund durch Berühren)

Weitere Berührungstechniken, welche Stress abbauen und den Energiehaushalt des Körpers ausgleichen. Mit Hilfe einfacher Muskeltests können Informationen über den Körper gewonnen werden, was Freude und Abwehrkraft fördert.

Leitung: Stefan Zäch
Datum: Sa., 07. September 2019 09.00 - 17.00
So., 08. September 2019 09.00 - 17.00
Kursort: Rütistrasse 6, 9050 Appenzell
Kosten: 360.-- inkl. Kursunterlagen

Bemerkung: Zweitägiger Kurs von Samstag, 7. bis und mit Sonntag 8.9.19, (09.00-17.00 Uhr) Voraussetzung ist der Besuch der Kurse TFH 1 und 2

Anmeldung: Stefan Zäch, Rütistrasse 6, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 19 20, stefan.zaech@atrivida.ch, www.atrivida.ch, (bis 27.08.2018)

Touch For Health 4 (Gesund durch Berühren)

Weitere Berührungstechniken, welche Stress abbauen und den Energiehaushalt des Körpers ausgleichen. Mit Hilfe einfacher Muskeltests können Informationen über den Körper gewonnen werden, was Freude und Abwehrkraft fördert.

Leitung: Stefan Zäch
Datum: Sa., 26. Oktober 2019 09.00 - 17.00
So., 27. Oktober 2019 09.00 - 17.00
Kursort: Rütistrasse 6, 9050 Appenzell
Kosten: 360.-- inkl. Kursunterlagen

Bemerkung: Zweitägiger Kurs von Samstag 26. bis und mit Sonntag 27. Oktober 2019 (09.00-17.00 Uhr), Voraussetzung ist der Besuch der Kurse TFH 1 bis 3.

Anmeldung: Stefan Zäch, Rütistrasse 6, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 19 20, stefan.zaech@atrivida.ch, www.atrivida.ch, (bis 19.10.2019)

Gesundheit und Wellness

Claudia Hauri, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU

Hatha-Yoga Schnupperlektion

Im Yoga werden bewusste Körperstellungen, Atemübungen, Entspannung und Meditation kombiniert. Durch regelmässiges Üben wird der Körper beweglicher, kräftiger und entspannter erlebt. Der Geist wird fokussiert und ruhiger.

Leitung: Claudia Hauri, dipl. Yogalehrerin YCH

Datum: Mo., 12. August 2019 17.00 - 18.15
Mo., 12. August 2019 19.30 - 20.45
Mi., 14. August 2019 09.45 - 11.00
Do., 22. August 2019 18.00 - 19.15
Do., 22. August 2019 19.30 - 20.45

Kursort: Yogaraum, unterer Schöttler 12, Appenzell

Kosten: 22.-- (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: Krankenkassenanerkant

Weitere Schnupperstunden sind jederzeit, nach Vereinbarung, möglich.

Anmeldung: Claudia Hauri, unterer Schöttler 12, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 48 20, yoga-claudia@bluewin.ch, www.yoga-claudia.ch

Rückbildungsyoga mit Baby

Postnatal-Yoga besteht aus Übungen, die den Beckenboden und die Bauchmuskulatur wieder aufbauen, neue Kraft schenken, Verspannungen lösen. Die ruhigen Yogastunden spenden neue Energie, schenken Ruhe und Gelassenheit.

Leitung: Claudia Hauri, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU

Datum: Mo., 12. August 2019 14.45 - 15.45
Kursort: Yogaraum, unterer Schöttler 12, Appenzell
Kosten: 26.--

Bemerkung: Für Mamas und Babys (ab 4-6 Wochen bis Krabbelalter)

Einstieg jederzeit möglich, flexible Kursdaten

Anmeldung: Claudia Hauri, unterer Schöttler 12, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 48 20, yoga-claudia@bluewin.ch, www.yoga-claudia.ch

Yoga in der Schwangerschaft

Bewusstes Erleben der Schwangerschaft und Vorbereitung auf die Geburt durch Körper- und Atemübungen, Beckenbodensensibilisierung, Visualisierungen, Tiefenentspannung, ayurvedische Gesundheitsbegleitung.

Leitung: Claudia Hauri, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU

Datum: Mi., 14. August 2019 18.30 - 19.30
Fr., 16. August 2019 18.00 - 19.00

Kursort: Yogaraum, unterer Schöttler 12, Appenzell

Kosten: 26.--

Bemerkung: Krankenkassenanerkant

Schnupperlektionen sind jederzeit, nach Vereinbarung möglich.

Anmeldung: Claudia Hauri, unterer Schöttler 12, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 48 20, yoga-claudia@bluewin.ch, www.yoga-claudia.ch

Esther Salzgeber, Sehtraining und Augentherapie

Augen am Computer

Sind Sie viel am Computer und möchten Ihre Augen mit gezielten Sehspielen entlasten, neu beleben, Trockenheit und Starre vorbeugen und Ihre Sehkraft erhalten?

Leitung: Esther Salzgeber

Datum: Mo., 09. September 2019 19.00 - 21.00
Mo., 18. November 2019 19.00 - 21.00
Fr., 10. Januar 2020 19.00 - 21.00

Kursort: Tröckli, Gaiserstr.3, 9050 Appenzell

Kosten: 45.--

Anmeldung: Esther Salzgeber, Gütlistrasse 4, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 00 86 oder 079 640 38 31, esther-salzgeber@bluewin.ch, www.troeckli.ch, www.es-klarsehen.ch

Augen und Persönlichkeit

Erkennen Sie sich selbst: Wir erfahren den Zusammenhang von Fehlsichtigkeit und Persönlichkeit und sehen, was unsere Augen als Spiegel der Seele über uns erzählen. Rückkehr zur Klarsicht erfordert Veränderung auf allen Ebenen. Der Augenweg ist ein Herzensweg.

Leitung: Esther Salzgeber

Datum: Mo., 23. September 2019 19.00 - 21.00
Mo., 27. Januar 2020 19.00 - 21.00

Kursort: Tröckli, Gaiserstr.3, 9050 Appenzell

Kosten: 45.--

Anmeldung: Esther Salzgeber, Gütlistrasse 4, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 00 86 oder 079 640 38 31, esther-salzgeber@bluewin.ch, www.troeckli.ch, www.es-klarsehen.ch

Augentreff

Wir treffen uns für praktisches Sehtraining und gehen auf Fragen und Wünsche ein. Kenntnisse von Anatomie und Augenübungen werden vorausgesetzt.

Leitung: Esther Salzgeber

Datum: Fr., 23. August 2019 19.00 - 20.00
Fr., 20. September 2019 19.00 - 20.00
Mo., 28. Oktober 2019 19.00 - 20.00
Fr., 29. November 2019 19.00 - 20.00
Fr., 24. Januar 2020 19.00 - 20.00

Kursort: Tröckli, Gaiserstr.3, 9050 Appenzell

Kosten: 20.--

Bemerkung: Anmeldeschluss jeweils eine Woche vor Kursbeginn.

Anmeldung: Esther Salzgeber, Gütlistrasse 4, 9050 Appenzell, Tel: 079 640 38 31, esther-salzgeber@bluewin.ch, www.troeckli.ch, www.es-klarsehen.ch

Augenworkshop

Sind Sie kurz-weit-oder alterssichtig und möchten Ihren Augen etwas Gutes tun? In diesem Tageskurs erfahren Sie alle Grundübungen des Sehtrainings. Für eine frische Sehkraft lernen Sie, Ihre Augen zu entspannen und zu trainieren.

Leitung: Esther Salzgeber

Datum: Sa., 14. September 2019 09.00 - 16.30
Sa., 23. November 2019 09.00 - 16.30

Kursort: Restaurant Schäfli, Weissbadstrasse 81, Steinegg

Kosten: 150.-- inkl. Material

Bemerkung: Anmeldeschluss jeweils eine Woche vor Kursbeginn.

Anmeldung: Esther Salzgeber, Gütlistrasse 4, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 00 86 oder 079 640 38 31, esther-salzgeber@bluewin.ch, www.troeckli.ch, www.es-klarsehen.ch

Gesundheit und Wellness

Esther Salzgeber, Sehtraining und Augentherapie

Eine Reise durchs Auge

Wir reisen von der Hornhaut bis zum optischen Sehzentrum im Gehirn. Wie sehen meine Augen? Was bringt meinen Augen Entspannung und frische Sehkraft? Mit praktischen Augenübungen.

Leitung: Esther Salzgeber
Datum: Mo., 26. August 2019 19.00 - 21.00
Fr., 15. November 2019 19.00 - 21.00
Kursort: Tröckli, Gaiserstr.3, 9050 Appenzell
Kosten: 45.--

Bemerkung: Anmeldeschluss jeweils eine Woche vor Kursbeginn.

Anmeldung: Esther Salzgeber, Gütlistrasse 4, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 00 86 oder 079 640 38 31, esther-salzgeber@bluewin.ch, www.troeckli.ch, www.es-klarsehen.ch

Fitness fürs Gehirn stärkt die Augen

Fitness fürs Gehirn stimuliert das optische Sehzentrum und verhilft zu klarer Sicht. Wir begeben uns auf den Gripfpfad und stärken Gehirn und Augen mit Sehspielen.

Leitung: Esther Salzgeber
Datum: Fr., 06. September 2019 19.00 - 21.00
Mo., 04. November 2019 19.00 - 21.00
Kursort: Tröckli, Gaiserstr.3, 9050 Appenzell
Kosten: 45.--

Bemerkung: Anmeldeschluss jeweils eine Woche vor Kursbeginn.

Anmeldung: Esther Salzgeber, Gütlistrasse 4, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 00 86 oder 079 640 38 31, esther-salzgeber@bluewin.ch, www.troeckli.ch, www.es-klarsehen.ch

Kraft für Aug und Seele

Sehtraining und Strömen. Wir beleben unsere Augen mit Sehspielen und vertiefen das Wohlbefinden mit dem Strömen bestimmter Augenpunkte (Jin Shin Jyutsu).

Leitung: Esther Salzgeber und Manuela Streule
Datum: Di., 05. November 2019 14.00 - 16.30
Sa., 18. Januar 2020 09.00 - 11.30
Kursort: Tröckli, Gaiserstr.3, 9050 Appenzell
Kosten: 60.--

Anmeldung: Esther Salzgeber, Gütlistrasse 4, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 00 86 oder 079 640 38 31, esther-salzgeber@bluewin.ch, www.troeckli.ch, www.es-klarsehen.ch

Hiltrud Weiers

Heilmeditation - Aufladen im Licht

In geführten Meditationen wird eine starke, heilsame Energie aufgebaut. In diesem positiven Kraftfeld dürfen die Teilnehmer zur Ruhe kommen und sich mit Licht aufladen. Dies führt zu einer tiefgreifenden Regeneration.

Leitung: Hiltrud Weiers
Datum: Mi., 23. Oktober 2019 19.30 - 21.30
Kursort: Raum der Stille, Gymnasium Appenzell
Kosten: 190.-- inkl. Material

Bemerkung: Der Kurs findet 14-tägig statt. 5 Termine: 23.10., 6.11., 20.11., 4.12., 18.12.2019

Die Kursleiterin verfügt über 30 Jahre Erfahrung im Praktizieren und Vermitteln verschiedenster Meditations- und Achtsamkeitstechniken.

Anmeldung: Hiltrud Weiers, Schwantlern 7, 9056 Gais, Tel: 071 790 06 12, info@werde-was-du-bist.ch, <http://werde-was-du-bist.ch>, (bis 20.10.2019)

Meditation zur inneren Ausgeglichenheit

Meditation bringt inneren Frieden, führt über Zentrierung mit sich selbst in Berührung. Sie hilft in Phasen der Neuorientierung oder um zur Ruhe zu kommen. Teilnehmende berichten von neuer Klarheit, tiefem Vertrauen ins Leben.

Leitung: Hiltrud Weiers
Datum: Do., 29. August 2019 19.30 - 21.30
Kursort: Raum der Stille, Gymnasium Appenzell
Kosten: 155.-- inkl. Material

Bemerkung: Der Kurs findet an 4 Terminen 14-tägig statt: 29.8., 12.9., 26.9., 24.10.2019

Die Kursleiterin verfügt über 30 Jahre Erfahrung im Praktizieren und Vermitteln verschiedenster Meditations- und Achtsamkeitstechniken.

Anmeldung: Hiltrud Weiers, Schwantlern 7, 9056 Gais, Tel: 071 790 06 12, info@werde-was-du-bist.ch, <http://werde-was-du-bist.ch>, (bis 24.08.2019)

Meditative Einstimmung auf Weihnachten

Konfessionsübergreifend werden Fragen beleuchtet: Was bedeutet Advent? Wovon berichten die biblischen Propheten? Was möchte Jesus uns geben? Meditative Übungen führen in tiefe Stille und lassen das weihnachtliche Licht erfahren.

Leitung: Hiltrud Weiers
Datum: Sa., 14. Dezember 2019 10.00 - 17.30
Kursort: Raum der Stille, Gymnasium Appenzell
Kosten: 170.-- inkl. Material

Bemerkung: Ein Seminartag zur Öffnung des Herzens für das Weihnachtsgeschehen.

Die katholisch geprägte Kursleiterin mit Kenntnissen auch anderer spiritueller Traditionen verfügt über langjährige Erfahrung im Vermitteln von Meditationstechniken zur Herzöffnung.

Anmeldung: Hiltrud Weiers, Schwantlern 7, 9056 Gais, Tel: 071 790 06 12, info@werde-was-du-bist.ch, <http://werde-was-du-bist.ch>, (bis 09.12.2019)

Resilienz in Beruf und Alltag

Resilienz hat mit Authentizität zu tun. Dazu ist es wichtig, die eigenen Bedürfnisse und Fähigkeiten zu kennen. Es werden Achtsamkeitsübungen und Meditationen durchgeführt sowie theoretische und praktische Infos vermittelt.

Leitung: Hiltrud Weiers
Datum: Sa., 24. August 2019 09.00 - 18.00
Sa., 16. November 2019 09.00 - 18.00
Sa., 18. Januar 2020 09.00 - 18.00
Kursort: Raum der Stille, Gymnasium Appenzell
Kosten: 210.-- inkl. Material

Bemerkung: Ein vielfältiger Seminartag mit der Möglichkeit, über Übungen und anschliessende Reflektion im Gespräch eigene Ressourcen zu entdecken.

Ich verfüge über langjährige Erfahrung zum Thema Resilienz. Anmeldungen bis 5 Tage vor dem jeweiligen Kurs.

Anmeldung: Hiltrud Weiers, Schwantlern 7, 9056 Gais, Tel: 071 790 06 12, info@resilienz-und-bewusstheit.ch, <https://www.resilienz-und-bewusstheit.ch>

Gesundheit und Wellness

Judith Leupin-Wetter, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU

Hatha-Yoga Schnupperlektion

Hatha-Yoga ist eine ganzheitliche Methode, die sinnvoll Körperhaltung, Atemlenkung, Meditation und Entspannung kombiniert. Das achtsame Üben stärkt das körperliche und geistige Wohlbefinden sowie die innere Balance.

Leitung: Judith Leupin-Wetter, dipl. Yogalehrerin YCH

Datum: Di., 13. August 2019 18.00 - 19.00

Di., 13. August 2019 19.30 - 20.30

Mi., 14. August 2019 08.45 - 09.45

Mi., 14. August 2019 20.00 - 21.00

Kursort: Gymnastikraum der Sporthalle Wühre, Appenzell

Kosten: (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: Schnupperstunde jederzeit nach Vereinbarung möglich. Viele Krankenkassen (Zusatzversicherung) übernehmen einen Teil der Kosten. 10-Abo 180.--

Anmeldung: Judith Leupin-Wetter, Blumenwies 2, 9056 Gais, Tel: 071 787 37 50, yoga@mhs.ch, (bis 13.08.2019)

Manuela Streule

Jin Shin Jyutsu - Selbsthilfe-Strömabend

Praktische Selbsthilfe "sich selbst etwas Gutes tun" - jeder strömt sich selber unter Anleitung

Leitung: Manuela Streule

Datum: Fr., 30. August 2019 19.00 - 20.15

Mo., 02. September 2019 19.00 - 20.15

Fr., 25. Oktober 2019 19.00 - 20.15

Mo., 09. Dezember 2019 19.00 - 20.15

Fr., 17. Januar 2020 19.00 - 20.15

Kursort: Tröckli, Gaiserstrasse 3, 9050 Appenzell

Kosten: 20.--

Bemerkung: jeder Abend ist einzeln buchbar, keine Vorkenntnisse nötig

Anmeldung: Manuela Streule, Zistli 9, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 078 652 03 36, manuela.jsj@bluewin.ch, www.troeckli.ch / www.hands-on.works

Jin Shin Jyutsu Selbsthilfekurs

Schlafprobleme? Wie kann ich gut ein- und durchschlafen?

Leitung: Manuela Streule

Datum: Fr., 30. August 2019 19.00 - 21.00

Mo., 23. September 2019 19.00 - 21.00

Kursort: Tröckli, Gaiserstrasse 3, 9050 Appenzell

Kosten: 45.--

Bemerkung: Anmeldung jeweils bis 2 Tage vor Kursbeginn

Anmeldung: Manuela Streule, Zistli 9, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 078 652 03 36, manuela.jsj@bluewin.ch, www.troeckli.ch / www.hands-on.works

Jin Shin Jyutsu Selbsthilfekurs

Ausgebrannt? Stimmungstief? Wie komme ich in meine Kraft?

Leitung: Manuela Streule

Datum: Mo., 16. September 2019 19.00 - 21.00

Kursort: Tröckli, Gaiserstrasse 3, 9050 Appenzell

Kosten: 45.--

Bemerkung: Anmeldung jeweils bis 2 Tage vor Kursbeginn

Anmeldung: Manuela Streule, Zistli 9, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 078 652 03 36, manuela.jsj@bluewin.ch, www.troeckli.ch / www.hands-on.works, (bis 13.09.2019)

Jin Shin Jyutsu Selbsthilfekurs

Was ist Jin Shin Jyutsu? Strömen im Alltag.

Leitung: Manuela Streule

Datum: Fr., 13. September 2019 19.00 - 21.00

Mo., 16. Dezember 2019 14.00 - 16.00

Kursort: Tröckli, Gaiserstrasse 3, 9050 Appenzell

Kosten: 45.--

Bemerkung: Anmeldung bis jeweils 2 Tage vor Kursbeginn

Anmeldung: Manuela Streule, Zistli 9, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 078 652 03 36, manuela.jsj@bluewin.ch, www.troeckli.ch / www.hands-on.works

Regina Dobler - Begleiterin in The Work nach Byron Katie

Lieben was ist - Tagesworkshop

Raus aus gedanklicher Schwere und Enge - hinein in lebendige Leichtigkeit und Freude.

Leitung: Regina Dobler und Corinna Münzberg

Datum: So., 17. November 2019 09.30 - 17.30

Kursort: Tröckli, Gaiserstrasse 3, 9050 Appenzell

Kosten: 150.--

Bemerkung: Wie du mit 4 kraftvollen Fragen wieder Ruhe im Kopf und Frieden im Herzen findest und du deinen Alltag stressfreier und fröhlicher geniessen kannst. Wie du dein Leben mehr und mehr voller Leichtigkeit, Freude und Verbundenheit erlebst.

Anmeldung: Regina Dobler, Schöttlerstrasse 28, 9050 Appenzell, Tel: 078 766 27 79, regina@troeckli.ch, www.troeckli.ch, (bis 12.11.2019)

Lieben was ist - Übungsabend

Gemeinsam suchen wir nach Überzeugungen und Glaubenssätzen, die wir mit den 4 Fragen von Byron Katie untersuchen.

Leitung: Regina Dobler - Begleiterin in The Work

Datum: Mi., 28. August 2019 19.00 - 21.30

Mi., 30. Oktober 2019 19.00 - 21.30

Mi., 27. November 2019 19.00 - 21.30

Kursort: Tröckli, Gaiserstrasse 3, 9050 Appenzell

Kosten: 20.--

Bemerkung: Raus aus gedanklicher Schwere und Enge - hinein in lebendige Leichtigkeit und Freude.

Anmeldung: Regina Dobler, Schöttlerstrasse 28, 9050 Appenzell, Tel: 078 766 27 79, regina@troeckli.ch, www.troeckli.ch

Gesundheit und Wellness

Ruth Corminboeuf-Schiegg

Tai Chi - Schnupperlektion

Tai Chi ist eine traditionelle, aus China überlieferte Kunst der Bewegung. Beim Tai Chi bewegt man sich auf eine sanfte Weise und kommt dabei zur Ruhe.
Mitbringen: bequeme Kleidung, Socken oder «Schläppli» für die Füsse

Leitung: Ruth Corminboeuf-Schiegg

Datum: Di., 13. August 2019 19.00 - 20.00

Kursort: Appenzell, Gymnasium, Raum der Stille, 2. Stock

Kosten: 20.-- (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: Schnupperstunde jederzeit möglich und kostenlos

Anmeldung: Ruth Corminboeuf-Schiegg, Schützenwiesstrasse 8, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 46 56, corminboeuf-schiegg@sunrise.ch

Silvia Schönauer, Bebo-Gesundheitstraining®, Appenzell

Beckenboden - Die Kraft aus der Mitte

Sie lernen ihren Beckenboden kennen, kräftigen und entspannen. Ziel des Kurses ist ein beckenbodenschonendes Verhalten und die Integration in den Alltag.

Leitung: Silvia Schönauer, Bebo-Gesundheitstrainerin®

Datum: ab Do., 22. August 2019 13.30 - 15.00 6x

Kursort: Yoga-Raum, Gass 21, 9050 Appenzell Steinegg

Kosten: 280.-- inkl. Material

Bemerkung: Die meisten Krankenkassen übernehmen einen grossen Teil der Kosten.

Anmeldung: Silvia Schönauer, Gass 21, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 23 06, info@triyoga-fussreflex.ch, www.triyoga-fussreflex.ch, (bis 16.08.2019)

Diverses

FMG Appenzell

Handlettering

In diesem Kurs geht es um das bewusste Gestalten und Wahrnehmen der Handschrift. Wir befassen uns mit verschiedenen Schriftarten und probieren unterschiedliche Materialien und Techniken aus.

Anmeldung: Katrin Sollberger, Zistli 5, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 41 77, ka.so@gmx.ch, www.fmg-ai.ch, (bis 03.11.2019)

Leitung: Andrea Triebe

Datum: Do., 14. November 2019 18.30 - 21.30

Kursort: Mesmerhaus, Dachraum

Kosten: 90.-- inklusive Material

Kräutersalz selber herstellen

Kräutersalz ist eine feine und würzige Ergänzung zu unserem normalen Speisesalz. Wir mischen eigenen Kreationen und lernen unterschiedliche Herstellungsmethoden kennen, welche die Haltbarkeit des Kräutersalzes bestimmen.

Anmeldung: Katrin Sollberger, Zistli 5, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 41 77, ka.so@gmx.ch, www.fmg-ai.ch, (bis 25.08.2019)

Leitung: Daniela Huber und Denise Baumgartner

Datum: Mo., 09. September 2019 19.00 - 21.00

Kursort: Schulküche Primarschule Engalgasse, Appenzell

Kosten: 40.-- ohne Material

Hundesport Appenzell

Junghunde-Kurse

Auf spielerische Art und Weise wird die Bindung Hund-Hundeführer gefestigt, das Hunde-ABC vermittelt, Alltagssituationen trainiert und verschiedene Umweltreize kennengelernt.

Bemerkung: Hunde ab der 17. Alterswoche, jeweils am Dienstagabend

Anmeldung: Monika Hochreutener, St.Antonstrasse 15, 9050 Appenzell, Tel: 078 848 84 79, irene@r-net.ch, www.hundesport-appenzell.ch

Leitung: Monika Hochreutener

Datum: jeweils am Dienstagabend 18.30 - 19.30

Kursort: Übungsplatz Jakobsbad Clubhütte

Kosten: 15.-- pro Stunde

SKG-Welpenspielstunde

Im Vordergrund steht die Sozialisierung mit Artgenossen, fremden Personen und Umwelteinflüssen, die Förderung der Bindung Hund-Hundeführer. Tipps und Tricks rund um die Erziehung und Haltung der Welpen.

Bemerkung: Hunde ab der 8.-16. Alterswoche (SKG anerkannt), jeweils am Dienstagabend

Anmeldung: Irene Manser, St.Antonstrasse 15, 9050 Appenzell, Tel: 079 480 16 54, irene@r-net.ch, www.hundesport-appenzell.ch

Leitung: Irene Manser

Datum: jeweils am Dienstagabend 18.30 - 19.30

Kursort: Übungsplatz Jakobsbad Clubhütte

Kosten: 15.-- pro Stunde

Philipp Griesemer Photography

Einzelcoaching - Grundlagen Fotografie

Ein Fotografie-Einzelcoaching bietet den grossen Vorteil, ganz individuell und spezifisch auf deine Bedürfnisse eingehen zu können. Du bestimmst das Tempo und die Themen, sodass wir den grösstmöglichen Lerneffekt erzielen können.

Bemerkung: Ob die Erarbeitung oder Vertiefung der fotografischen Grundlagen, der Bildgestaltung oder auch der Bildbearbeitung mit Adobe Lightroom/Photoshop (Grundlagen). Gerne unterstütze ich dich auf dem Weg, bessere Fotos machen zu können!

Anmeldung: Philipp Griesemer Photography, Bahnhofstrasse 1a, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 08 30, mail@philippgriesemer.ch, www.philippgriesemer.ch

Leitung: Philipp Griesemer

Datum: auf Anfrage

Kursort: Bahnhofstrasse 1a, 9050 Appenzell

Kosten: 450.--

Workshop - Grundlagen Fotografie

Verstehe, wie sich die fotografischen Grundlagen auf deine Fotos auswirken. Weg vom Automatikmodus, hinein in die kreative und unbegrenzte Welt der Fotografie! Mehr Informationen auf www.philippgriesemer.ch/workshops

Bemerkung: Es sind keine speziellen fotografischen Vorkenntnisse nötig. Eine digitale Spiegelreflexkamera oder eine Systemkamera muss mitgebracht werden. Wichtig ist, dass die Einstellungen manuell getätigt werden können.

Anmeldung: Philipp Griesemer Konzeptlabor GmbH, Bahnhofstrasse 1a, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 08 30, mail@philippgriesemer.ch, www.philippgriesemer.ch

Leitung: Philipp Griesemer

Datum: Sa., 26. Oktober 2019 09.00 - 16.00

Sa., 09. November 2019 09.00 - 16.00

Kursort: Bahnhofstrasse 1a, 9050 Appenzell

Kosten: 295.--

Workshop - Nachtfotografie

Tauche ein in die Welt der Nachtfotografie und lerne, wie du auch bei Dunkelheit Fotos erstellen kannst, die sich sehen lassen! Mehr Informationen auf www.philippgriesemer.ch/workshops

Bemerkung: Das Zusammenspiel von Blende, Verschlusszeit und ISO sollte einigermaßen klar sein. Der "Workshop - Grundlagen Fotografie" bietet eine optimale Vorbereitung, ist jedoch nicht zwingend.

Anmeldung: Philipp Griesemer Photography, Bahnhofstrasse 1a, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 08 30, mail@philippgriesemer.ch, www.philippgriesemer.ch

Leitung: Philipp Griesemer

Datum: Mi., 20. November 2019 18.00 - 21.00

Kursort: Bahnhofstrasse 1a, 9050 Appenzell

Kosten: 150.--

Babys und Kleinkinder

Schwimmschule Sitterefisch

ELKI Schwimmen

Es handelt sich um einen phantasievollen und kindergerechten Wassergewöhnungskurs für Kinder von 2 bis 4 Jahren mit einer Bezugsperson.

Leitung: Conny Kid

Datum: ab Do., 22. August 2019 14.45 - 15.30 15x

Kursort: Hotel Kaubad in Appenzell

Kosten: 250.-- inkl. Hallenbadeintritt

Bemerkung: Die Schwimmschule Sitterefisch besitzt die Qualitätslizenz der Schweizerischen Schwimmverbands. Die Kurskosten können der Krankenkasse angegeben werden.

Anmeldung: Doris Menzi, Tüfenaustrasse 7, 9100 Herisau, Tel: 071 350 15 85, info@sitterefisch.ch, www.sitterefisch.ch, (bis 21.08.2019)

Schwimmschule Uschi

aqua-baby

Sanfte und spielerische Wassergewöhnung für Babys und Kleinkinder von einem bis zwei Jahren in Begleitung einer erwachsenen Person. Förderung der Eltern-Kind-Beziehung. Max. 8 Teilnehmer pro Kurs. Dauer je 30 min.

Leitung: Uschi Schreiber

Datum: ab Sa., 24. August 2019 09.00 - 09.30 12x

Kursort: Hotel Restaurant Kaubad

Kosten: 240.-- inkl. Eintritt

Bemerkung: aQuality zertifizierte Schwimmschule, von Krankenkassen anerkannt.

Anmeldung: Uschi Schreiber, Schöttlerstrasse 19, 9050 Appenzell, Tel: 071 352 28 42, schwimmschule-uschi@hispeed.ch, www.schwimmschule-uschi.ch, (bis 17.08.2019)

aqua-family 1 und 2

Wassergewöhnung für Kinder von 2 - 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen. Vielfältige Bewegungserfahrungen, Sicherheit und angstfreies Bewegen am, im und unter Wasser, Gruppenfähigkeit, Spiel und Spass.

Leitung: Uschi Schreiber

Datum: ab Sa., 24. August 2019 09.30 - 10.15 12x

ab Sa., 24. August 2019 10.15 - 11.00 12x

Kursort: Hotel Restaurant Kaubad

Kosten: 285.-- inkl. Eintritt

Bemerkung: aQuality zertifizierte Schwimmschule, von Krankenkassen anerkannt.

Anmeldung: Uschi Schreiber, Schöttlerstrasse 19, 9050 Appenzell, Tel: 071 352 28 42, schwimmschule-uschi@hispeed.ch, www.schwimmschule-uschi.ch, (bis 17.08.2019)

Kinder und Jugendliche

Georgina Berther, dipl. Fachfrau für med. AT und med. PME, SGMEV

Medizinisches Autogenes Training (AT) für Kinder / Schüler

Das Schülerleben steckt voller Herausforderungen. Im AT lernt ihr Kind mit stressigen Situationen umzugehen. Das Selbstvertrauen und die Konzentrationsfähigkeit werden gesteigert, Prüfungsängste und Schlafprobleme gemindert.

Leitung: Georgina Berther

Datum: ab Di., 05. November 2019 15.30 - 16.30 6x

ab Di., 05. November 2019 16.30 - 17.30 6x

Kursort: Appenzell

Kosten: 150.-- inkl. Kursunterlagen

Bemerkung: Ist das AT einmal erlernt, kann es jederzeit ohne Kursleiter und Hilfsmittel angewendet werden.

Die Zusatzversicherung ihrer Krankenkasse übernimmt einen Teil der Kosten.

In den Schulferien finden keine Lektionen statt.

Anmeldung: Georgina Berther, Gschwendes 2a, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 078 617 30 04 / 071 787 19 94, berther.relax@gmail.com, (bis 28.10.2019)

MFM-Projekt®, Kursleitung Rahel Gugger

"wenn Mädchen Frauen werden"

Elternvortrag zum Workshop "die Zyklus-Show" für 10 bis 11-jährige Mädchen

Leitung: Rahel Gugger

Datum: Fr., 08. November 2019 19.30 - 21.30

Kursort: Spital Appenzell

Kosten: 110.-- (Eltern-Vortrag kostenlos)

Bemerkung: Im Kursgeld inbegriffen ist der Vortrag am Freitag für die Eltern und die "Zyklus-Show" am Samstag darauf (Tagesworkshop von 10 bis 16 Uhr) für 10 bis 11-jährige Mädchen.

Anmeldung: Rahel Gugger, Blumenberg 8, 9055 Bühler, Tel: 071 790 00 08, rahel.gugger@gmx.ch, mfm-projekt.ch, (bis 31.10.2019)

Schwimmclub Appenzell

Kinderschwimmkurs ab 5 Jahren

Die Kinder werden spielerisch an das Wasser gewöhnt. Danach erlernen sie die ersten Übungen der Kraul- und Rückenkraultschwimmtechnik.

Es wird auch viel getaucht und ins Wasser gesprungen.

Leitung: Priska Lämmli / Uschi Schreiber

Datum: ab Di., 20. August 2019 15.40 - 16.20

ab Mi., 21. August 2019 13.40 - 14.20

Kursort: Hallenbad Kaubad, Appenzell

Kosten: 200.-- pro Semester, inkl. Eintritt

Bemerkung: Erwachsenenschwimmkurs für Anfänger und geübte Schwimmer auf Anfrage

Anmeldung: Priska Lämmli, Bäbelers 32, 9050 Appenzell, Tel: 078 768 28 13, praesident@schwimmclub-appenzell.ch

Kinderschwimmtraining für Fortgeschrittene

Die vier Schwimmarten Kraul, Rückenkrault, Brust und Delfin werden vertieft und noch besser erlernt. Viele Tauchspiele, diverse Sprünge, Kopfsprung sowie auch die Wendungen werden den Kindern beigebracht.

Leitung: Lea Schmidt / Laura Koller

Datum: ab Sa., 24. August 2019 13.00 - 13.45

Kursort: Schwimmbad Gais

Kosten: 200.-- pro Semester, inkl. Eintritt

Bemerkung: Erwachsenenschwimmkurs für Anfänger und geübte Schwimmer auf Anfrage

Anmeldung: Priska Lämmli, Bäbelers 32, 9050 Appenzell, Tel: 078 768 28 13, praesident@schwimmclub-appenzell.ch

Kinderschwimmtraining für geübte Schwimmer

Längere Distanzen werden bereits in allen vier Schwimmarten trainiert und mit viel Technikübungen ergänzt.

Leitung: Silvia Graf

Datum: ab Fr., 16. August 2019 19.15 - 20.30

Kursort: Schwimmbad Herisau

Kosten: 200.-- pro Semester inkl. Eintritt

Bemerkung: Erwachsenenschwimmkurs für Anfänger und geübte Schwimmer auf Anfrage. Es werden Fahrgemeinschaften gebildet.

Anmeldung: Priska Lämmli, Bäbelers 32, 9050 Appenzell, Tel: 078 768 28 13, praesident@schwimmclub-appenzell.ch

Schwimmkurs für Kinder von 6 - 15 Jahren

Die vier verschiedenen Schwimmarten werden erlernt und vertieft.

Auf der Sprunganlage mit dem Ein- und Dreimeterturm wird oft geübt. Das sorgt für viel Nervenkitzel.

Leitung: Priska Lämmli

Datum: ab Mo., 12. August 2019 17.15 - 18.00

Kursort: Freibad Appenzell

Kosten: 70.-- pro Semester / exkl. Badi-Saisonabonnement

Anmeldung: Priska Lämmli, Bäbelers 32, 9050 Appenzell, Tel: 078 768 28 13, praesident@schwimmclub-appenzell.ch

Schwimmschule Sitterefisch

Kinderschwimmkurs Level 1

Die Kinder sind mit dem Element Wasser vertraut und beherrschen die Kernkompetenzen Atmen und Schweben.

Leitung: Conny Kid

Datum: ab Di., 20. August 2019 09.00 - 09.45 15x

ab Fr., 23. August 2019 14.45 - 15.30 15x

Kursort: Hotel Kaubad in Appenzell

Kosten: 250.-- inkl. Hallenbadeintritt, keine weitere Kosten

Bemerkung: Die Schwimmschule Sitterefisch besitzt die Qualitätslizenz des Schweizerischen Schwimmverbands. Die Kurskosten können der Krankenkasse angegeben werden.

Anmeldung: Doris Menzi, Tüfenaustrasse 7, 9100 Herisau, Tel: 071 350 15 85, info@sitterefisch.ch, www.sitterefisch.ch, (bis 19.08.2019)

Kinderschwimmkurs Level 2

Nach einem Sprung ins Wasser können die Kinder selbstständig zurück zum Beckenrand schwimmen. Sie beherrschen zusätzlich die Kompetenzen Gleiten und Wechselbeinschlag.

Leitung: Conny Kid

Datum: ab Mo., 19. August 2019 16.30 - 17.15 15x

ab Di., 20. August 2019 09.45 - 10.30 15x

Kursort: Hotel Kaubad in Appenzell

Kosten: 250.-- inkl. Hallenbadeintritt, keine weitere Kosten

Bemerkung: Die Schwimmschule Sitterefisch besitzt die Qualitätslizenz des Schweizerischen Schwimmverbands. Die Kurskosten können der Krankenkasse angegeben werden.

Anmeldung: Doris Menzi, Tüfenaustrasse 7, 9100 Herisau, Tel: 071 350 15 85, info@sitterefisch.ch, www.sitterefisch.ch, (bis 18.08.2019)

Kinder und Jugendliche

Schwimmschule Sitterefisch

Kinderschwimmkurs Level 3

Die Antriebskompetenz Wechselbeinschlag wird weiter gefördert. Zusammen mit der Armbewegung wird den Kindern das Rückenschwimmen beigebracht.

Leitung: Conny Kid

Datum: ab Do., 22. August 2019 15.45 - 16.30 15x
ab Fr., 23. August 2019 16.30 - 17.10 15x

Kursort: Hotel Kaubad in Appenzell

Kosten: 250.-- inkl. Hallenbadeintritt, keine weitere Kosten

Bemerkung: Die Schwimmschule Sitterefisch besitzt die Qualitätslizenz des Schweizerischen Schwimmverbands. Die Kurskosten können der Krankenkasse angegeben werden.

Anmeldung: Doris Menzi, Tüfenastrasse 7, 9100 Herisau, Tel: 071 350 15 85, info@sitterefisch.ch, www.sitterefisch.ch, (bis 21.08.2019)

Kinderschwimmkurs Level 4

Die Kinder vertiefen die Fähigkeit im Rückenschwimmen und beginnen mit den ersten Kraulbewegungen.

Leitung: Conny Kid

Datum: ab Mo., 19. August 2019 17.15 - 18.00 15x
ab Fr., 23. August 2019 15.45 - 16.30 15x

Kursort: Hotel Kaubad in Appenzell

Kosten: 250.-- inkl. Hallenbadeintritt, keine weitere Kosten

Bemerkung: Die Schwimmschule Sitterefisch besitzt die Qualitätslizenz des Schweizerischen Schwimmverbands. Die Kurskosten können der Krankenkasse angegeben werden.

Anmeldung: Doris Menzi, Tüfenastrasse 7, 9100 Herisau, Tel: 071 350 15 85, info@sitterefisch.ch, www.sitterefisch.ch, (bis 18.08.2019)

Kinderschwimmkurs Level 5

Die Distanzen werden verlängert und die Bewegungsausführungen ausgebaut. Beim Kraulschwimmen wird die Atmung in den Bewegungsablauf integriert.

Leitung: Doris Menzi und Conny Kid

Datum: ab Di., 20. August 2019 16.00 - 16.45 15x
ab Do., 22. August 2019 16.30 - 17.15 15x

Kursort: Hallenbad der Klinik in Gais und Hotel Kaubad AI

Kosten: 250.-- inkl. Hallenbadeintritt, keine weitere Kosten

Bemerkung: Die Schwimmschule Sitterefisch besitzt die Qualitätslizenz des Schweizerischen Schwimmverbands. Die Kurskosten können der Krankenkasse angegeben werden.

Anmeldung: Doris Menzi, Tüfenastrasse 7, 9100 Herisau, Tel: 071 350 15 85, info@sitterefisch.ch, www.sitterefisch.ch, (bis 20.08.2019)

Kinderschwimmkurs Level 6

Die Kinder können Kraul- und Rückenschwimmen wie auch einen Kopfsprung ausführen. Das Brustschwimmen wird erlernt.

Leitung: Doris Menzi

Datum: ab Di., 20. August 2019 16.45 - 17.30 15x
Kursort: Hallenbad der Klinik in Gais

Kosten: 250.-- inkl. Hallenbadeintritt, keine weitere Kosten

Bemerkung: Die Schwimmschule Sitterefisch besitzt die Qualitätslizenz des Schweizerischen Schwimmverbands. Die Kurskosten können der Krankenkasse angegeben werden.

Anmeldung: Doris Menzi, Tüfenastrasse 7, 9100 Herisau, Tel: 071 350 15 85, info@sitterefisch.ch, www.sitterefisch.ch, (bis 19.08.2019)

Schwimmschule Uschi

Schwimmkurs Frosch (Grundlagen 3)

Schwerpunkt bildet in diesem Abzeichen 8m Schwimmen in Bauch- und Rückenlage. Ausserdem kann Ihr Kind einen Purzelbaum ins Wasser (simulierter Sturz).

Leitung: Uschi Schreiber

Datum: ab Sa., 24. August 2019 11.00 - 11.45 12x

Kursort: Hotel Restaurant Kaubad

Kosten: 230.-- inkl. Eintritt

Bemerkung: aQuality zertifizierte Schwimmschule, von Krankenkassen anerkannt.

Anmeldung: Uschi Schreiber, Schöttlerstrasse 19, 9050 Appenzell, Tel: 071 352 28 42, schwimmschule-uschi@hispeed.ch, www.schwimmschule-uschi.ch, (bis 17.08.2019)

Schwimmkurs Krebs (Grundlagen 1 - Anfänger)

Wassergewöhnungskurs für Kinder ab 4 Jahren. Neben dem Kernelement Atmen und Schweben kommt die Basiskompetenz Gleiten dazu.

Leitung: Uschi Schreiber

Datum: ab Mi., 21. August 2019 15.15 - 16.00 12x

Kursort: Hotel Restaurant Kaubad

Kosten: 230.-- inkl. Eintritt

Bemerkung: aQuality zertifizierte Schwimmschule, von Krankenkassen anerkannt.

Anmeldung: Uschi Schreiber, Schöttlerstrasse 19, 9050 Appenzell, Tel: 071 352 28 42, schwimmschule-uschi@hispeed.ch, www.schwimmschule-uschi.ch, (bis 14.08.2019)

Schwimmkurs Pinguin (Grundlagen 4)

Die Wassergewöhnung wird mit dem Handstand abgeschlossen, das Tunneltauchen erlernt, das Schwimmen auf 15m ausgebaut, Kraul langsam aufgebaut und die erste Schwimmart Rückenkraul erlernt.

Leitung: Uschi Schreiber

Datum: ab Mi., 21. August 2019 16.45 - 17.30 12x

Kursort: Hotel Restaurant Kaubad

Kosten: 230.-- inkl. Eintritt

Bemerkung: aQuality zertifizierte Schwimmschule, von Krankenkassen anerkannt.

Weiterführende Kurse benötigen ein grösseres Schwimmbecken und können in Gais und Herisau besucht werden.

Anmeldung: Uschi Schreiber, Schöttlerstrasse 19, 9050 Appenzell, Tel: 071 352 28 42, schwimmschule-uschi@hispeed.ch, www.schwimmschule-uschi.ch, (bis 14.08.2019)

Schwimmkurs Seepferd (Grundlagen 2)

Sicheres Tauchen mit offenen Augen, Schweben in Rückenlage und regelmässig ins Wasser atmen wird nun mit dem Beintrieb in Bauchlage über 4m ergänzt. Nach einem Sprung ins Wasser kann Ihr Kind zum Beckenrand zurückschwimmen.

Leitung: Uschi Schreiber

Datum: ab Mi., 21. August 2019 16.00 - 16.45 12x

ab Sa., 24. August 2019 11.45 - 12.30 12x

Kursort: Hotel Restaurant Kaubad

Kosten: 230.-- inkl. Eintritt

Bemerkung: aQuality zertifizierte Schwimmschule, von Krankenkassen anerkannt.

Anmeldung: Uschi Schreiber, Schöttlerstrasse 19, 9050 Appenzell, Tel: 071 352 28 42, schwimmschule-uschi@hispeed.ch, www.schwimmschule-uschi.ch, (bis 14.08.2019)

Kinder und Jugendliche

Tanzschule Karin Graf

Funky Jazzdance 9-11 Jahre / Schnupperlektion

Altersgerechte tanztechnische Elemente, die den Körper trainieren und schulen.
Eine abwechslungsreiche Mischung aus Jazztanz und Hip Hop mit Platz für eigene Ideen und Kreativität.

Leitung: Karin Graf
Datum: Do., 22. August 2019 18.45 - 19.45
Kursort: Sekundarschule Hofwies 2, Singsaal UG
Kosten: Quartal-Abo 105.-- (Schnupperlektion kostenlos)

Anmeldung: Karin Graf, Hauptstrasse 56, 9052 Niederteufen, Tel: 078 815 03 08, karin.graf@mac.com

Funky Jazzdance ab 12 Jahren / Schnupperlektion

Altersgerechte tanztechnische Elemente, die den Körper trainieren und schulen.
Eine abwechslungsreiche Mischung aus Jazztanz und Hip Hop mit Platz für eigene Ideen und Kreativität.

Leitung: Karin Graf
Datum: Do., 22. August 2019 19.45 - 20.45
Kursort: Sekundarschule Hofwies 2, Singsaal UG
Kosten: Quartal-Abo 105.-- (Schnupperlektion kostenlos)

Anmeldung: Karin Graf, Hauptstrasse 56, 9052 Niederteufen, Tel: 078 815 03 08, karin.graf@mac.com

Kindertanz 4-6 Jahre / Schnupperlektion

Hüpfen, drehen, schleichen, tanzen.... Spielerisch und mit viel Fantasie wird die Kreativität in der Bewegung geweckt sowie die Koordination, das Rhythmusgefühl, die Raumorientierung und die Körperwahrnehmung geschult.

Leitung: Karin Graf
Datum: Do., 22. August 2019 16.30 - 17.15
Kursort: Sekundarschule Hofwies 2, Singsaal UG
Kosten: Quartal-Abo 84.-- (Schnupperlektion kostenlos)

Anmeldung: Karin Graf, Hauptstrasse 56, 9052 Niederteufen, Tel: 078 815 03 08, karin.graf@mac.com

Kindertanz 6-8 Jahre / Schnupperlektion

Tanz erleben und erlernen mit altersgerechter, tanztechnischer Schulung von Rhythmusgefühl, Koordination, Körperwahrnehmung. Viel Platz für Kreativität und Improvisation. Choreografien aus den Bereichen Jazz Dance und Hip Hop.

Leitung: Karin Graf
Datum: Do., 22. August 2019 17.30 - 18.30
Kursort: Sekundarschule Hofwies 2, Singsaal UG
Kosten: Quartal-Abo 105.-- (Schnupperlektion kostenlos)

Anmeldung: Karin Graf, Hauptstrasse 56, 9052 Niederteufen, Tel: 078 815 03 08, karin.graf@mac.com

TriYoga®Flows

TriYoga®Kids - Yoga für Kinder - Schnupperlektion

Yoga fördert die Entwicklung der Fein- und Grobmotorik, die Körperwahrnehmung, den respektvollen Umgang mit den Mitmenschen. Spricht bewegungsfreudige wie auch ruhige Kinder auf spielerische, dynamische und leichte Art an.

Leitung: Ishtar Dobler
Datum: Di., 13. August 2019 16.30 - 17.30
Kursort: Medizinisches Zentrum Appenzell, Sandgrube 27
Kosten: 220.-- Semester-Abo (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: Kinder von 5-11 Jahren

Anmeldung: Ishtar Dobler, Rinkenbach 9, 9050 Appenzell, Tel: 077 435 43 41, info@triyogaflows.ch, www.triyogaflows.ch

TriYoga®Teens - Yoga für Jugendliche - Schnupperlektion

Die fließenden Yoga-Bewegungen welche Beweglichkeit und Kraft entwickeln, bringen Jugendlichen Yoga auf altersgerechte Weise nah, fördern Qualitäten wie Selbst-Bewusstsein und Achtsamkeit.

Leitung: Ishtar Dobler
Datum: Di., 13. August 2019 17.45 - 19.00
Kursort: Medizinisches Zentrum Appenzell, Sandgrube 27
Kosten: 300.-- Semester-Abo (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: Jugendliche ab 12 Jahren

Anmeldung: Ishtar Dobler, Rinkenbach 9, 9050 Appenzell, Tel: 077 435 43 41, info@triyogaflows.ch, www.triyogaflows.ch

Angebot für Frauen und Männer ab 60. Die Kurse von Pro Senectute Appenzell Innerrhoden sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.



Pro Senectute Appenzell Innerrhoden / Bildung

Conversations en français

Anhand von französischen Texten entsteht in der Gruppe ein Gespräch. Es geht darum, Altes und Vergessenes in der französischen Sprache wieder wach zu rufen und in lockerer Atmosphäre Neues zu lernen.

Leitung: Marie-Thérèse und Marc Lang
 Datum: ab Mo., 19. August 2019 14.00 - 15.30 9x
 Kursort: Pro Senectute, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell
 Kosten: 90.--

Anmeldung: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden Esther Wyss, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 10 20, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch, (bis 08.08.2019)

Erbschaft und Testament

Das Erbschaftsamt gibt umfassende Auskunft zu den Bereichen Testament, Ehe- und Erbvertrag, sowie Erbfolge.

Leitung: René Sonderegger, Erbschaftsamt
 Datum: Di., 26. November 2019 14.00 - 15.30
 Kursort: Mesmerhaus, Appenzell
 Kosten: keine Kosten

Anmeldung: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden Esther Wyss, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 10 20, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch, (bis 19.11.2019)

Familienforschung Appenzell

Für Interessierte an der eigenen Familiengeschichte wird das Vorgehen gezeigt anhand der wichtigsten Quellen und Hilfsmittel.

Leitung: Sandro Frevel, Landesarchivar
 Datum: ab Di., 22. Oktober 2019 14.00 - 16.00 3x
 Kursort: Neue Kanzlei, Sitzungszimmer
 Kosten: 60.-- inkl. Material

Anmeldung: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden Esther Wyss, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 10 20, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch, (bis 11.10.2019)

Informationen am Billettautomat und über den Zonentarif

Am Billettautomat der Appenzeller Bahnen werden Informationen zum Tarifverbund "OSTWIND" abgegeben. Es wird am Automat gezeigt, wie Sie das gewünschte Billett lösen können.

Leitung: Rita Allenspach, Appenzeller Bahnen
 Datum: Di., 24. September 2019 14.00 - 15.30
 Kursort: Billettautomat der Appenzeller Bahnen
 Kosten: keine Kosten

Anmeldung: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden Esther Wyss, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 10 20, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch, (bis 17.09.2019)

Kochkurs für Männer in Appenzell

In entspannter und motivierender Atmosphäre werden während drei Kursnachmittagen einfache und schmackhafte Menus zubereitet. Der Kurs richtet sich an Männer, welche noch wenig Kenntnisse in der Küche mitbringen.

Leitung: Susanne Stacher-Sutter
 Datum: ab Mi., 06. November 2019 15.00 - 19.00 3x
 Kursort: Schulküche Appenzell
 Kosten: 160.--

Anmeldung: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 10 20, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch, (bis 29.10.2019)

Kochkurs für Männer in Oberegg

In entspannter und motivierender Atmosphäre werden während drei Kursnachmittagen einfache und schmackhafte Spätsommer- und Herbstmenüs zubereitet.

Leitung: Nicole Streule-Bürki
 Datum: ab Mi., 06. November 2019 15.00 - 19.00 3x
 Kursort: Schulküche, Oberstufenschulhaus Oberegg
 Kosten: 160.--

Anmeldung: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden Esther Wyss, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 10 20, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch, (bis 29.10.2019)

Neue Medien

Notebook, Tablet, iPad, Smartphone, E-Book-Reader u.a. mehr werden vorgestellt. Zudem werden Begriffe wie googeln, Youtube, WLAN, App, Cloud anschaulich erklärt.

Leitung: Ruedi Altherr
 Datum: Mi., 02. Oktober 2019 14.00 - 16.45
 Kursort: Gymnasium Appenzell, Hauptgasse 51, Appenzell
 Kosten: 50.--

Anmeldung: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden Esther Wyss, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 10 20, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch, (bis 24.09.2019)

Schach spielen für Spieler mit Grundkenntnissen

Ein altes und immer noch aktuelles Spiel kennen lernen oder vertiefen. Kluges Spielen mit Voraussicht! Jeweils in der ersten Stunde werden Schachzüge gelernt oder vertieft, anschliessend ist genügend Zeit für freies Spielen.

Leitung: Peter Bischof
 Datum: ab Mo., 21. Oktober 2019 8x
 Kursort: Restaurant Hof
 Kosten: 40.-- ohne Konsumation

Anmeldung: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden Esther Wyss, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 10 20, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch, (bis 11.10.2019)

Wie fahre ich?

Weiterbildungskurs für Autofahrende im Seniorenalter zur Auffrischung der theoretischen und praktischen Kenntnisse. In Zusammenarbeit mit dem TCS Regionalgruppe Appenzell Innerrhoden.

Leitung: René Rohner
 Datum: Di., 10. September 2019 14.00 - 16.00
 Kursort: Theorielokal Gaiserstrasse 20, Appenzell
 Kosten: 120.-- für TCS Mitglieder 80.00

Bemerkung: Im Anschluss an die Theoriestunde vereinbart der Fahrlehrer mit jedem Kursteilnehmenden eine Fahrstunde (im Kurspreis inbegriffen)

Anmeldung: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden Esther Wyss, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 10 20, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch, (bis 03.09.2019)

Senioren

Angebot für Frauen und Männer ab 60. Die Kurse von Pro Senectute Appenzell Innerrhoden sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.



Pro Senectute Appenzell Innerrhoden / Gesellschaftliche Aktivitäten

Jass mit Spass

Gejast wird ein einfacher Schieber mit zugelosten Partnern. Total werden vier Runden durchgeführt. Jeder Teilnehmende erhält einen Preis.

Leitung: Emilia Signer

Datum: Fr., 11. Oktober 2019 14.00 - 18.00

Kursort: Restaurant Rank, Appenzell

Kosten: 12.-- inkl. Konsumation

Anmeldung: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden Esther Wyss, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 10 20, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch, (bis 04.10.2019)

Kerzenziehen mit Enkelkindern

Gemeinsam mit Ihrem Enkelkind ein individuelles Geschenk kreieren. Die stimmungsvolle Atmosphäre lädt ein, Kerzen als ganz persönliche Kunstwerke und spezielle Geschenke selbst herzustellen.

Leitung: Godi Trachsler

Datum: Mo., 02. Dezember 2019 14.00 - 19.00

Mo., 09. Dezember 2019 14.00 - 19.00

Kursort: Mesmerhaus Appenzell

Kosten: Kosten nach Gewicht der Kerzen

Anmeldung: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden Esther Wyss, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 10 20, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch

Kino ab 60

Filmwahl noch offen. Der Film wird auf www.ai.prosenectute.ch sowie in der Tagespresse bekannt gegeben.

Leitung: Kinoteam

Datum: Fr., 08. November 2019 14.00 - 16.30

Kursort: Mesmerhaus Appenzell

Kosten: 10.-- inkl. Süssigkeit und Getränk

Anmeldung: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden Esther Wyss, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 10 20, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch

Pro Senectute Appenzell Innerrhoden / Sport und Bewegung

Aquafitness

Entdecken Sie die Freude an der Bewegung im Wasser.

Leitung: Regula Speck

Datum: Mi., 14. August 2019 12.45 - 13.45

Kursort: Hallenbad Klinik Gais

Kosten: 50.-- pro Halbjahr + Eintritt

Bemerkung: Kurs findet wöchentlich statt ausser in den Schulferien. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Anmeldung: Regula Speck, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 14 29, regula.speck@hispeed.ch, www.ai.prosenectute.ch

Everdance®

Im Everdance werden Paartanzschritte ohne Partner erlernt und dabei wird zu bekannten Musikhits das Tanzbein geschwungen. Das Repertoire umfasst eine ganze Palette an Standard- und Latein-Tänzen.

Leitung: Beatrice Bischof, Everdanceleiterin

Datum: ab Mo., 21. Oktober 2019 08.45 - 09.45 8x

ab Mo., 21. Oktober 2019 10.00 - 11.00 8x

ab Mo., 21. Oktober 2019 13.00 - 14.00 8x

Kursort: Gymnastikraum Sporthalle Wühre

Kosten: 90.--

Bemerkung: Anmeldeschluss jeweils 10 Tage vor Kursbeginn.

Anmeldung: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden Esther Wyss, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 10 20, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch

Everdance®

Im Everdance werden Paartanzschritte ohne Partner erlernt und dabei wird zu bekannten Musikhits das Tanzbein geschwungen. Das Repertoire umfasst eine ganze Palette an Standard- und Latein-Tänzen.

Leitung: Beatrice Bischof, Everdanceleiterin

Datum: ab Mo., 06. Januar 2020 08.45 - 09.45 7x

ab Mo., 06. Januar 2020 10.00 - 11.00 7x

ab Mo., 06. Januar 2020 13.00 - 14.00 7x

Kursort: Gymnastikraum Sporthalle Wühre

Kosten: 80.--

Bemerkung: Anmeldeschluss jeweils 10 Tage vor Kursbeginn.

Anmeldung: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden Esther Wyss, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 10 20, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch

Turnen und Gymnastik

Angebot in allen Bezirken.

Bitte verlangen Sie das detaillierte Kursprogramm oder informieren Sie sich bei der Fachstelle Sport unter 071 788 10 20.

Leitung: individuell

Datum: ganzes Jahr

Kursort: individuell

Kosten: 4.-- pro Lektion

Bemerkung: Der Einstieg ist jederzeit möglich. Weitere Informationen finden sie im Programm der Pro Senectute Appenzell.

Anmeldung: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden Esther Wyss, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 10 20, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch

Wandern Oberegg

Organisierte und begleitete Halbtageswanderungen.

Leitung: Fridolin Schmid, Wanderleiter

Datum: dienstags, 2x monatlich

Kursort: individuell

Kosten: keine Kosten

Bemerkung: Keine Anmeldung erforderlich.

Anmeldung: Fridolin Schmid, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 891 38 29, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch

Senioren

Angebot für Frauen und Männer ab 60. Die Kurse von Pro Senectute Appenzell Innerrhoden sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.



Pro Senectute Appenzell Innerrhoden / Sport und Bewegung

Yoga

Eine ganzheitliche Methode verleiht eine angepasste Körperhaltung, lenkt den Atem und bietet den Teilnehmenden Entspannung. Yoga steigert das Wohlbefinden und die innere Balance.

Leitung: Judith Leupin

Datum: Mi., 14. August 2019 10.15 - 11.15

Do., 22. August 2019 08.45 - 09.45

Do., 22. August 2019 10.15 - 11.15

Kursort: Gymnastikraum Sporthalle Wühre Appenzell

Kosten: 12.-- pro Lektion

Anmeldung: Judith Leupin, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 37 50, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch

Silvia Schönauer, TriYoga® Appenzell

TriYoga® für Männer Ü66

Die Übungen lockern und festigen das Muskelsystem, bringen die Wirbelsäule und das Skelett in das richtige Gleichgewicht. TriYoga® baut Verspannungen ab und bringt die innere Ruhe. Keine Vorkenntnisse nötig.

Leitung: Silvia Schönauer, TriYoga®-Lehrerin

Datum: Mi., 14. August 2019 16.30 - 18.00

Kursort: Yoga-Raum, Gass 21, 9050 Appenzell Steinegg

Kosten: 20.-- (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: Die meisten Krankenkassen übernehmen einen grossen Teil der Kosten. Anmeldung bis zum Kursbeginn möglich.

Anmeldung: Silvia Schönauer, Gass 21, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 23 06, info@triyoga-fussreflex.ch, www.triyoga-fussreflex.ch, (bis 14.08.2019)

TriYoga® für Senioren / Schnupperlektion

Die Übungen lockern und festigen das Muskelsystem, bringen die Wirbelsäule und das Skelett in das richtige Gleichgewicht. TriYoga® baut Verspannungen ab und bringt die innere Ruhe. Keine Vorkenntnisse nötig.

Leitung: Silvia Schönauer, TriYoga®-Lehrerin

Datum: Fr., 16. August 2019 09.00 - 10.30

Kursort: Yoga-Raum, Gass 21, 9050 Appenzell Steinegg

Kosten: 20.-- (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: Die meisten Krankenkassen übernehmen einen grossen Teil der Kosten. Anmeldung bis zum Kursbeginn möglich.

Anmeldung: Silvia Schönauer, Gass 21, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 23 06, info@triyoga-fussreflex.ch, www.triyoga-fussreflex.ch, (bis 16.08.2019)

Vorträge / Exkursionen

Atrivida - Stefan Zäch

Depressive Verstimmungen - Krise als Chance nutzen

Wenn man sich niedergeschlagen, erschöpft und antriebslos fühlt, ist es nicht leicht, Licht und Hoffnung zu sehen. Erfahren Sie, was wichtig ist in der Kombination der hilfreichen Elemente und worin die Chance eines Tiefs liegt.

Leitung: Stefan Zäch

Datum: Do., 28. November 2019 19.00 - 20.30

Kursort: Messmerhaus, Marktgasse 8a, 9050 Appenzell

Kosten: 10.--

Bemerkung: Der Vortrag ist gerade richtig, wenn die Nächte lang sind. Einfach umsetzbare Impulse, vom Referenten aus eigener Erfahrung und mit Klienten sorgsam für Sie und Ihre Liebsten zusammengestellt.

Anmeldung: Stefan Zäch, Rütistrasse 6, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 19 20, stefan.zaech@atrivida.ch, www.atrivida.ch

Probleme in der Ausbildung? Lerncoaching & Kinesiologie

Welche Elemente braucht es, den "Knopf" zu lösen, der uns Prüfungsängste und Lernblockaden beschert?

Kinesiologie kann man auch verstehen als Coaching unter Einbezug des Körpers.

Leitung: Stefan Zäch

Datum: Do., 26. September 2019 19.00 - 20.30

Kursort: Messmerhaus, Marktgasse 8a, 9050 Appenzell

Kosten: Eintritt frei

Bemerkung: Schliesslich lernt schon das kleine Baby vor allem durch Bewegung, lange bevor es die Sprache beherrscht. Folglich prägt dies unser Lernen viel mehr, als uns bewusst ist.

Anmeldung: Stefan Zäch, Rütistrasse 6, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 19 20, stefan.zaech@atrivida.ch, www.atrivida.ch

Frühstückstreffen von Frauen für Frauen

Prioritäten setzen....

Leitung: Ruth Baumgartner

Datum: Sa., 09. November 2019 08.45 - 11.00

Kursort: Hotel Hecht, Hauptgasse 9, 9050 Appenzell

Kosten: 18.-- inkl. Frühstück

Anmeldung: Bernadette Fässler, Bäbelers 39, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 44 92, bh.faessler@bluewin.ch, (bis 06.11.2019)

Gymnasium St. Antonius

Ausstellung Arbeiten der Begabungsförderung

Leitung: Schülerinnen und Schüler

Datum: Do., 19. Dezember 2019 16.15 - 19.30

Kursort: Gymnasium St. Antonius - Foyer

Kosten: Eintritt frei

Bemerkung: keine Anmeldung erforderlich

Präsentation der Maturaarbeiten

Leitung: Schülerinnen und Schüler

Datum: Do., 12. Dezember 2019 17.00 - 21.00

Kursort: Gymnasium St. Antonius

Kosten: Eintritt frei

Bemerkung: keine Anmeldung erforderlich

Gymnasium St. Antonius

Ihre Kinder sind ganz normal. Es ist nur die Pubertät.

Humorvolle Wahrheiten und praktische Tipps für Eltern

Leitung: Christoph Bornhauser, SBW Haus des Lernens

Datum: Di., 29. Oktober 2019 20.00 - 21.30

Kursort: Gymnasium St. Antonius

Kosten: Eintritt frei

Bemerkung: keine Anmeldung erforderlich

Historischer Verein Appenzell

1. Auf der Grenze zwischen den Rhoden Lehn und Rüte

Geführte Wanderung (zusammen mit der Rhode Lehn).

Leitung: Landammann Roland Inauen

Datum: Mi., 14. August 2019

Kursort: Besammlung: 18.30 Uhr, Brauereiplatz Appenzell

Kosten: keine

Bemerkung: Weitere Informationen finden Sie unter www.hv-appenzell.ch

2. Die Geschichte des Nahostkonflikts

Leitung: Dominik Perez

Datum: Do., 19. September 2019

Kursort: 19.30 Uhr, Kleiner Ratsaal, Rathaus Appenzell

Kosten: keine

Bemerkung: Weitere Informationen finden Sie unter www.hv-appenzell.ch

3. Exkursion in den Kanton Aargau

Anmeldung und Bezahlung beim Appenzellerland Tourismus AI, Hauptgasse 4, 9050 Appenzell

Leitung: Sandro Frefel

Datum: Sa., 28. September 2019

Kursort:

Kosten: 95.--

Bemerkung: Weitere Informationen finden Sie unter www.hv-appenzell.ch

4. Reisebericht und aktuelle Situation im Nahostkonflikt

Leitung: Nadja Gött und Marco Knechtle

Datum: Do., 31. Oktober 2019

Kursort: 19.30 Uhr, Kleiner Ratsaal, Rathaus Appenzell

Kosten: keine

Bemerkung: Weitere Informationen finden Sie unter www.hv-appenzell.ch

Vorträge / Exkursionen

Historischer Verein Appenzell

5. Heustengl und Hebschzitlose

Eine ethnobotanische Studie in Appenzell Innerrhoden

Leitung: Zsuzsanna Berdan

Datum: Di., 19. November 2019

Kursort: 19.30 Uhr, Kleiner Ratsaal, Rathaus Appenzell

Kosten: keine

Bemerkung: Weitere Informationen finden Sie unter www.hv-appenzell.ch

6. Maturaarbeiten zu geschichtlichen Themen

Maturandinnen und Maturanden des Gymnasiums St. Antonius Appenzell stellen ihre Maturaarbeiten zu geschichtlichen Themen vor

Leitung: Maturandinnen und Maturanden

Datum: Di., 17. Dezember 2019

Kursort: 19.30 Uhr, Kleiner Ratsaal, Rathaus Appenzell

Kosten: keine

Bemerkung: Weitere Informationen finden Sie unter www.hv-appenzell.ch

7. Der Bahnhof Appenzell

Leitung: Willi Müller

Datum: Do., 16. Januar 2020

Kursort: 19.30 Uhr, Kleiner Ratsaal, Rathaus Appenzell

Kosten: keine

Bemerkung: Weitere Informationen finden Sie unter www.hv-appenzell.ch

8. Viehwirtschaftliche Beziehungen zwischen St.Gallen, dem Appenzellerland und Vorarlberg in der Frühen Neuzeit

Leitung: Nicole Stadelmann

Datum: Di., 11. Februar 2020

Kursort: 19.30 Uhr, Kleiner Ratsaal, Rathaus Appenzell

Kosten: keine

Bemerkung: Weitere Informationen finden Sie unter www.hv-appenzell.ch

9. Reute im Appenzeller Vorderland

Geschichtliche Reminiszenzen

Leitung: Arthur Sturzenegger

Datum: Do., 05. März 2020

Kursort: 19.30 Uhr, Kleiner Ratsaal, Rathaus Appenzell

Kosten: keine

Bemerkung: Weitere Informationen finden Sie unter www.hv-appenzell.ch

Frauenklöster der Ostschweiz

Ein Forschungsbericht

Leitung: Esther Vorburger

Datum: Do., 14. Mai 2020

Kursort: 19.30 Uhr, Kleiner Ratsaal, Rathaus Appenzell

Kosten: keine

Bemerkung: Weitere Informationen finden Sie unter www.hv-appenzell.ch



**KANTON
APPENZELL INNERRHODEN**

Erziehungsdepartement

Sekretariat Erwachsenenbildung

Hauptgasse 51

9050 Appenzell

Telefon 071 788 93 62

erwachsenenbildung@ai.ch

www.ai.ch/erwachsenenbildung