

## Kochkurs: Gerichte aus aller Welt

**Mit Fair-Trade-Produkten.** Die Palette könnte unterschiedlicher nicht sein. Aus den verschiedenen Kontinenten stammen allerhand Produkte, alle jedoch mit der gewünschten Nachhaltigkeit aus dem fairen Welthandel. Nach einer Vorspeise kochen Sie zusammen asiatische und südamerikanische Hauptspeisen (Fleisch oder Vegi). Im Anschluss geniessen Sie in gemütlichem Beisammensein ein selbst zubereitetes afrikanisches Dessert.

Leitung	Rosmarie Krummenacher, Ladenleiterin Claro Weltladen, Aarburg
Zeit	Donnerstag, 15. März 2012, 18.30–22.00 Uhr
Kosten	Fr. 70.– inklusive Essen, Wein, Getränke und Rezepte
Ort	Obristhof-Küche und -Stube
Anmeldung	Bis Samstag, 10. März 2012

## Country Line-Dance

Line-Dance ist ein Formationstanz, den Sie in einer Gruppe tanzen. Statt in einem Kreis, tanzen Sie die Schrittfolgen zu Countrymusik, synchron in einer Linie. Jedes Musikstück hat eine eigene Choreographie. Lassen Sie sich anstecken vom Wildwest-Gefühl!

Leitung	Lynn Dürler, Line-Dance-Lehrerin, Oftringen
Zeit	Freitag, 16. März, 23. März, 30. März 2012, jeweils 10.00–11.00 Uhr
Kosten	Fr. 45.– inklusive Getränke und Kursunterlagen
Ort	Obristhof, Chömiboden
Anmeldung	Bis Dienstag, 13. März 2012

## Kochkurs: „Manne a d’Pfanne“

Ein echter Mann, der Fleisch in rauen Mengen verzehrt!!! Ob in Würfeln, gehackt oder am Stück, Fleischgerichte sind beliebt. Sie wagen sich an drei tolle Rezepte, welche ohne allzu grossen Aufwand nachgekocht werden können. Ein Kochkurs für Männer, die alles andere besser können, als am Herd zu stehen.

Leitung	Stefan Gut, Koch, eidg. dipl. Küchenchef, Attiswil
Datum	Donnerstag, 29. März 2012, 18.30–22.00 Uhr
Kosten	Fr. 85.– inklusive Essen, Wein, Getränke und Rezepte
Ort	Obristhof-Küche und -Stube
Anmeldung	Bis Samstag, 24. März 2012

## Kochkurs: Indisch „Fleischküche“

Entdecken Sie die Vielfalt der indischen Fleischküche. Sie kochen diverse Traditionsgerichte aus der beliebten Küche und lernen dabei die zahlreichen Gewürzesorten und neue Zutaten kennen. Als krönenden Abschluss der Menüs stellen Sie ein süss-fruchtiges Dessert her.

Leitung	Rita Bartling, Promi2Cook, Zofingen
Datum	Mittwoch, 4. April 2012, 18.30–22.00 Uhr
Kosten	Fr. 70.– inklusive Essen, Wein, Getränke und Rezepte
Ort	Obristhof-Küche und -Stube
Anmeldung	Bis Freitag, 30. März 2012

## Yoga und Malen

Bewegung für den Körper, Ruhe für den Geist, und Farben für die Seele. Im Einklang mit den Jahreszeiten lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Elemente. Sie starten mit einem Yoga-Workout, lassen anschliessend in meditativen Übungen innere Bilder entstehen und beginnen aus der Entspannung heraus, diese zu malen. Keine Vorkenntnisse nötig.

Leitung	Corinna Folch, Mal- u. Kunsttherapeutin & Daniela Aeschlimann, Gymnastiklehrerin
Datum	<b>Holz:</b> Dienstag, 24. April oder <b>Feuer:</b> Dienstag, 26. Juni, jeweils 8.30–11.00 Uhr
Kosten	Fr. 55.– pro Kurs, inklusive Material und Getränke. Die Kurse können einzeln oder auch zusammen gebucht werden.
Ort	Bewegungs- und Farbraum, Baslerstrasse 20, Oftringen
Anmeldung	Bis Donnerstag, 19. April 2012 resp. Donnertag, 21. Juni 2012

## Töpferstage

Einen ganzen Tag lang einfach nur töpfern: Alles vergessen und eintauchen in die Welt des Formens mit dem Element Erde! Von 9.00–15.00 Uhr haben Sie Zeit, sich in unserem Töpferkeller intensiv mit einer gestalterischen Arbeit zu beschäftigen. Leitung: Lotti Walti, Kunstpädagogin, Rothrist. Anmeldung: Bis am jeweiligen Samstag der Vorwoche.

### Schalen selber glasieren

Sie lernen raffinierte Einlegetechniken kennen und formen verschieden grosse Schalen mit einer ganz persönlichen Note. Dabei stehen unterschiedliche Tonsorten zur Verfügung. Nach dem Rohbrand der Kunstwerke machen Sie sich an die Oberflächengestaltung. Es stehen diverse kombinierbare Glasuren zur Verfügung.

Zeit	Donnerstag, 26. April 2012, 9.00–15.00 Uhr (Formen) und Donnerstag, 31. Mai 2012, 9.00–15.00 Uhr (Glasieren)
Kosten	Fr. 250.– inklusive Material und Brennkosten, Picknick mitnehmen

### Raku

Diese alte japanische Art der Keramik stand einst im Dienste der Teezeremonie. Sie besticht durch ihre natürliche Einfachheit. Aus grobem, robustem Ton formen Sie dickwandige Objekte. Nach dem Rohbrand werden diese glasiert und im Freien gebrannt. Direkt aus dem Ofen geben Sie die rotglühenden Objekte mit Zangen in einen Topf mit Holzschnipseln und Blättern, und schrecken Sie im Wasser ab. Diese Prozedur verleiht der Oberfläche den typischen Rakucharakter.

Zeit	Dienstag, 1. Mai 2012, 9.00–15.00 Uhr (Formen) und Dienstag, 29. Mai 2012, 9.00–15.00 Uhr (Glasieren und Brennen, auswärts)
Kosten	Fr. 195.– inklusive Material und Brennkosten, Picknick mitnehmen

## MOMA: Montagsmaler Malen wie Monet

Sie betrachten und analysieren die wunderschönen Seerosenbilder von Claude Monet. In kurzen Übungssequenzen setzen Sie sich auseinander mit seiner Maltechnik, der Bildkomposition, dem Einsatz von Hell-Dunkel, den Farbklangen und Spiegelungen. Im Anschluss wagen Sie mit Acryl auf Leinwand eine Annäherung an Monets Werke. Für mutige Einsteiger und Fortgeschrittene.

Leitung	Lotti Walti, Kunstpädagogin, Rothrist
Zeit	Montag, 30. April, 14. Mai, 28. Mai, 4. Juni 2012, jeweils 10.00–16.00 Uhr
Kosten	Fr. 350.– alles inklusive, Picknick mitnehmen
Ort	Obristhof, neuer Werkraum
Anmeldung	Bis Mittwoch, 25. April 2012

## Modeschmuck

Mit originellen Formen aus verschiedensten Materialien gestalten Sie eine moderne Sommerkette, mit der Sie für Aufsehen sorgen. Als Alternative haben Sie die Möglichkeit, ein schickes Armband mit verschiedenen Glücksanhängern zu gestalten. Freuen Sie sich auf einen kreativen Abend in gemütlicher Runde.

Leitung	Hilda Graweid-Meier, Langnau b. Reiden
Datum	Mittwoch, 2. Mai 2012, 19.30–21.30 Uhr
Kosten	Fr. 65.– inklusive Material und Getränke
Ort	Obristhof-Stube
Anmeldung	Bis Freitag, 27. April 2012

## Kochkurs: Thailändisch „Vegetarisch“

Wer lieber auf Fleisch verzichten möchte, ist hier genau richtig. Auch in der thailändischen Küche gibt es unzählige vegetarische Gerichte. Lernen Sie die wichtigsten Zutaten und deren Zubereitung kennen. Dabei entfaltet sich oft ein Feuerwerk an frischen und würzigen Aromen. Ob Gemüsegerichte, Reis- oder Nudelpfannen, hier entsteht eine bunte Mischung für den Gaumen.

Leitung	Virginia Wullschleger, Kochlehrerin, Dagmersellen
Zeit	Mittwoch 16. Mai 2012, 18.30–22.00 Uhr
Kosten	Fr. 70.- inklusive Essen, Wein, Getränke und Rezepte
Ort	Obristhof-Küche und -Stube
Anmeldung	Bis Freitag, 11. Mai 2012

## Skulptur aus Zement

Diese Figur wird in Ihrem Garten oder auf Ihrem Balkon ein Blickfang sein. Sie ist ca. 160 cm hoch und sehr grazil und schlank. Nach Ihren Wünschen können Sie einen Mann oder eine Frau gestalten. Dabei bietet das Arbeiten mit Zement und weiteren Materialien tolle Möglichkeiten für das figürliche Formen und Gestalten.

Leitung	Ursula Inglin, Hochwald
Zeit	Mittwoch, 23. Mai 2012, 10.00–16.00 Uhr
Kosten	Fr. 125.– inklusive Material und Getränke, Picknick mitnehmen
Ort	Obristhof, Werkraum
Anmeldung	Bis Freitag, 18. Mai 2012

## Kochkurs: Koch doch! – Mit Blüten!

Ob aus dem Garten, vom Feld oder aus dem Wald: Sie verwerten alles, was die Natur so hergibt und kredenzen, in Form von abwechslungsreichen Menus, einen bunten Blütenzauber auf den Teller. Die gelungene Alternative zum Fleurop-Bouquet per Eilzustellung.

Leitung	Stefan Gut, Koch, eidg. dipl. Küchenchef, Attiswil
Datum	Donnerstag, 24. Mai 2012, 18.30–22.00 Uhr
Kosten	Fr. 75.– inklusive Essen, Wein, Getränke und Rezepte
Ort	Obristhof-Küche und -Stube
Anmeldung	Bis Samstag, 19. Mai 2012

## „Das Parfum“

Naturreine ätherische Öle. Lernen Sie die Düfte auf eine ganz besondere Weise kennen. Düfte im Frühling – Düfte im Sommer, was machen sie aus und warum gibt es Unterschiede? Im zweiten Teil tauchen Sie ein in die Welt der Parfumeure und kreieren Ihr persönliches Naturparfum.

Leitung	Yvonne Zimmerli, Aromatherapeutin, Zofingen
Zeit	Freitag, 25. Mai 2012, 19.00–22.00 Uhr
Kosten	Fr. 50.– inklusive 1 Parfum, Getränke und Kursunterlagen
Ort	Obristhof, Chömiboden
Anmeldung	Bis Samstag, 19. Mai 2012

## Kochkurs: Thailändisch „Poulet“

Lernen Sie die Vielseitigkeit der thailändischen Küche kennen. Insbesondere erleben Sie die zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten der verschiedenen Zutaten. Sie werden diverse traditionelle Pouletgerichte in unterschiedlichen Variationen zubereiten und anschliessend geniessen.

Leitung	Virginia Wullschleger, Kochlehrerin, Dagmersellen
Zeit	Mittwoch, 6. Juni 2012, 18.30–22.00 Uhr
Kosten	Fr. 75.– inklusive Essen, Wein, Getränke und Rezepte
Ort	Obristhof-Küche und -Stube
Anmeldung	Bis Freitag, 1. Juni 2012

## „Brötchen“ backen

Wer mag sie nicht, die kleinen Brötchen für zwischendurch? Oder haben Sie sich an einem Fest oder am Frühstücksbuffett schon mal entscheiden müssen, welches Brötchen Sie nun verzehren wollen? Nach einer kurzen Theorie in die Kunst des Backens begeben Sie sich in die Backstube, wo Sie gemeinsam mit diversen Teigsorten unterschiedliche Brötchen backen.

Leitung	René Wälchli, Bäckermeister, Rothrist
Zeit	Donnerstag, 14. Juni 2012, 19.00–21.00 Uhr
Kosten	Fr. 30.– inklusive Getränke und Rezepte
Ort	Bäckerei/Desserthaus Wälchli, Luzernerstrasse 26, Zofingen
Anmeldung	Bis Samstag, 9. Juni 2012

## Holzwerkstatt: „Shabby Chic“

Shabby Chic ist eine Mischung aus Flohmarktschnäppchen und Selbstgemachtem. Herbeigeführte Gebrauchsspuren und die Faszination der abgenutzten Objekte sind die Eckpfeiler dieses Stils. Nehmen Sie ihr eigenes Möbel mit und verwandeln Sie dieses in ein Shabby-Chic-Stück.

Leitung	Barbara Held, Obristhofteam
Zeit	Samstag, 16. Juni 2012, 9.00–15.00 Uhr
Kosten	Fr. 125.– inklusive Material und Getränke, Picknick mitnehmen
Ort	Obristhof, Werkstatt
Anmeldung	Bis Dienstag, 12. Juni 2012

### Allgemeine Hinweise

***Online anmelden unter [www.obristhof.ch](http://www.obristhof.ch) oder direkt im Obristhof-Büro. Bei genügend Anmeldungen erhalten die Teilnehmer die Bestätigung mit Rechnung per Post. **Die Anmeldungen sind verbindlich.** Bei Verhinderung kann eine Ersatzperson teilnehmen. Diese muss selber organisiert werden. Das Kursgeld wird nicht zurückerstattet. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer.***

erwachsenenurse frühlingsommer 2012