

*aktiv &
kreativ*

FREIZEITKURSE 2026



FREIZEIT- UND BILDUNGSKURSE

In den Freizeit- und Bildungskursen der Stiftung Rheinleben bilden sich Erwachsene mit einer psychischen Erkrankung oder Belastung weiter. Sie entdecken Talente und entwickeln oder vertiefen ihre vielfältigen Fähigkeiten. Das breitgefächerte Kursangebot kann unabhängig von der Nutzung anderer Angebote der Stiftung Rheinleben besucht werden.

FÜR WEN SIND DIE KURSE?

Die Kurse richten sich an Personen, die in den vergangenen zehn 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, können ebenfalls teilnehmen.

VON WEM WERDEN DIE KURSE GELEITET?

Die Kurse werden von erfahrenen und kompetenten Fachpersonen durchgeführt.

HAFTUNG / VERSICHERUNG

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

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 mit Arztzeugnis möglich. Die Nichtbezahlung der Rechnung gilt nicht als Abmeldung.

BESTÄTIGUNG DER ANMELDUNG / DURCHFÜHRUNG DES Kurses

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

IMPRESSUM

Redaktion: Cornelia Waldmeier, Stiftung Rheinleben
Layout: Unum Design / Stiftung Rheinleben
Bilder: Zur Verfügung gestellt
Auflage: 2500
Erscheint im Dezember 2025
Copyright © Stiftung Rheinleben

FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG

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



pro infirmis



1 – LET'S TALK

Konversationskurs Englisch

INHALT

Möchten Sie Ihr Englisch sicherer, flüssiger und spontaner anwenden? In diesem Kurs steht das Sprechen im Mittelpunkt. Gemeinsam üben wir authentische Gesprächssituationen aus dem Alltag. Spielerische Dialoge, kleine Rollenspiele und abwechslungsreiche Themen machen das Lernen lebendig – hier lernen Sie ganz ohne Leistungsdruck.

Was Sie erwartet:

- praxisnahes Training
- Erweiterung Ihres Wortschatzes
- Tipps für Aussprache und Ausdruck
- mehr Selbstvertrauen im freien Sprechen

ZIELPUBLIKUM

Der Kurs ist offen für alle, die ein wenig Englisch verstehen. Sie müssen nicht fließend sprechen können. Es können maximal zehn Personen teilnehmen.

KURSLEITUNG

Albert Louw stammt aus Südafrika und lebt seit mehr als zwölf Jahren in Basel. Er ist seit über zwei Jahrzehnten professioneller Englischlehrer und hat sich auf die Arbeit mit Erwachsenen spezialisiert. 2016 gründete er seine eigene Sprachschule Backyard English in Basel, in der er für seine Schüler*innen eine entspannte Lernatmosphäre schafft. Aus-

serdem ist er Stand-up-Comedian und Geschichtenerzähler und tritt regelmässig in Basel und Umgebung auf. Er bringt Spass und Freude in den Unterricht, sorgt für eine lockere Stimmung und gibt konstruktives Feedback – immer mit einem Lächeln.

Kursort: Backyard English Basel, St. Alban-Vorstadt 104, 4052 Basel (Tramlinie 3 bis St. Alban-Tor. Der Kursraum befindet sich im Hinterhof der St. Alban-Vorstadt 104 – gehen Sie einfach in den Innenhof, Sie werden dort von der Kursleitung abgeholt).

Kursdaten: Dienstag, 12:00–14:00
27.01.2026 / 03.02.2026 / 10.02.2026
17.02.2026

Kosten: CHF 40.--

Anmeldefrist: 15. Januar 2026



2 – GYROKINESIS®

Die ganzheitliche funktionelle Bewegungsmethode

INHALT

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

Im Fokus des Kurses stehen:

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

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

Die letzten 15 Minuten sind jeweils für persönliche Anliegen und Fragen seitens der Teilnehmenden reserviert. Auf Wunsch kann die Kursleiterin in dieser Zeit auch gerne individuelle Anregungen und Tipps geben.

ZIELPUBLIKUM

Max. acht Personen. Gyrokinesis ist für Personen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet. Die Übungen können an die eigenen Voraussetzungen und Ressourcen angepasst werden. Bitte bequeme Trainingskleidung anziehen oder mitnehmen.

KURSLEITUNG

Stefania Scarcia unterrichtet Gyrokinesis, YogaPilates und Tango in ihrem eigenen Studio Corpo für Tanz und Bewegung in Basel. Sie hat langjährige Erfahrung als Tanz- und Bewegungspädagogin. Mit viel Feingefühl und einer ausgeprägten Wahrnehmung kann sie individuell auf die Teilnehmenden eingehen und weckt Neugier an der Schulung der eigenen Körperwahrnehmung.

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

Kursdaten: Donnerstag, 09:00–10:30
29.01.2026 / 05.02.2026 / 12.02.2026
05.03.2026 / 12.03.2026 / 19.03.2026
26.03.2026 / 16.04.2026 / 23.04.2026
30.04.2026

Kosten: CHF 80.--

Anmeldefrist: 15. Januar 2025

3 – ACRYLMALKURS

Techniken und Inspiration für jedes Niveau

INHALT

In diesem Acrylmalkurs begleiten wir Sie dabei, Ihre eigenen Bild-Ideen Schritt für Schritt umzusetzen. Wir experimentieren mit Farben, Formen und Strukturen, lernen verschiedene Techniken kennen und entwickeln ein Gespür für Bildaufbau und Komposition. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene – jede*r arbeitet im eigenen Tempo und wird individuell unterstützt.

ZIELPUBLIKUM

In diesem Acrylmalkurs geht es nicht um perfekte Bilder – sondern darum, Farben und Formen frei zu erleben, sich auszudrücken und einen geschützten Raum für Kreativität und Entspannung zu finden. Jede*r ist willkommen, unabhängig von Vorerfahrungen.

KURSLEITUNG

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

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

Kursdaten: Montag, 14:00–16:30
02.02.2026 / 09.02.2026 / 16.02.2026
02.03.2026 / 09.03.2026
(23.02. während Fasnacht kein Kurs)

Kosten: CHF 70.-- (inkl. Material)

Anmeldefrist: 19. Januar 2026



4 – AUFTRITTSKOMPETENZ

«Die ganze Welt ist eine Bühne ...»

INHALT

Das Zitat von Shakespeare «Die ganze Welt ist eine Bühne und wir nichts als Spieler» erinnert uns daran, dass wir täglich Spielende sind. Wir kommunizieren, interagieren und bewegen uns täglich auf verschiedenen Bühnen. Mal gelingt uns das besser, mal gelingt es uns weniger. Und jedes Mal brauchen wir unsere Stimme, unseren Körper, unsere Mimik und unsere Gestik, um uns mit dem Gegenüber auszutauschen. Im Workshop für Auftrittskompetenz lernen wir selbstbewusst zu agieren, die Stimme gut hörbar zu machen und die Mimik und Gestik bewusst zu nutzen, um unsere Anliegen glaubwürdig vermitteln zu können. Spielerisch, mit Humor und vielen Übungen, schärfen wir unser Selbstbewusstsein und unsere Fähigkeit, zuzuhören und genau hinzuschauen. Wir improvisieren, arbeiten mit Texten, spielen kleine Szenen und entdecken uns und das Gegenüber dabei neu. Ziel ist es, den persönlichen Ausdruck zu schärfen.

ZIELPUBLIKUM

Max. sieben Personen, die sich künstlerisch entdecken und ihren Auftritt, ihre Kommunikation verbessern wollen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

KURSLEITUNG

Dirk Schulz ist gelernter Buchhändler, studierte Literaturwissenschaft und Philosophie. Seit 1998 erarbeitet er als freischaffender Theaterregisseur zahlreiche Inszenierungen, unter anderem an der Kaserne Basel, am Festival Sons d'Hiver in Paris und in mehreren deutschen Städten. 2024 initiierte er das atelier G14 in Basel, wo er Schauspielworkshops für Erwachsene und Jugendliche veranstaltet. An der Universität Basel gibt er Kurse zur Auftrittskompetenz. Dirk Schulz freut sich auf Menschen, die einen kreativen und sicheren Raum schätzen, in dem sie sich frei entfalten und in einer spielerischen Atmosphäre Neues an sich entdecken können.

Kursort: atelier G14, Goldbachweg 14, 4058 Basel
Öffentlicher Verkehr: Bus 46 bis Signalstrasse oder Bus 30 bis Erlenmatt oder Tram 14 bis Musical Theater.

Kursdaten: Mittwoch, 17:00–19:00
25.02.2026 / 04.03.2026 / 11.03.2026
18.03.2026 / 25.03.2026 / 01.04.2026

Kosten: CHF 60.--

Anmeldefrist: 11. Februar 2026



5 – YOGA

Ein Werkzeugkoffer für den Alltag und seine Herausforderungen

INHALT

In diesem Yogakurs erkunden wir gemeinsam verschiedene Körper-, Atem- und Achtsamkeitsübungen. Wir bewegen uns dynamisch, lassen den Atem fließen und entdecken die Ruhe im Geist. Die Übungen werden individuell an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst. Wir praktizieren auf der Matte und/oder auf dem Stuhl und nutzen weitere Hilfsmittel, um uns wohltuend bewegen und bequem entspannen zu können.

ZIELPUBLIKUM

Max. acht Personen. Es braucht keine Vorkenntnisse. Jeder Körper ist ein Yogakörper. Bitte bequeme Trainingskleidung anziehen. Wir praktizieren barfuss oder in Socken.

KURSLEITUNG

Silja von Arx ist Yogalehrerin und bildet sich momentan weiter zur Yogatherapeutin. Die Yogapraxis ist für sie ein Ort, der sich wie heimkommen anfühlt und der jenseits liegt von komplizierten Posen, perfekten Körpern oder transformierenden Meditationserfahrungen. Sie unterrichtet Yoga im Lela und ist viel unterwegs in Schulen und Institutionen. Am liebsten arbeitet sie mit Menschen, die denken, dass Yoga nichts für sie ist, um sie dann vom Gegenteil zu überzeugen. Ihre Berufserfahrung als Pflege-

fachfrau und Sozialarbeiterin ergänzen ihren Unterricht in organischer Weise.

Kursort: Lela, Schützenmattstrasse 44, 4051 Basel

Wichtig: Das Lela befindet sich im UG. Nach der Haustür führen sieben Stufen bis zum Lift, der nach unten fährt. (Tram/Bushaltestelle Schützenmattstrasse oder Schützenhaus)

Kursdaten: Montag, 11:00–12:00
02.03.2026 / 09.03.2026 / 16.03.2026
23.03.2026 / 13.04.2026 /
20.04.2026 27.04.2026 / 04.05.2026
/ 11.05.2026 18.05.2026

Kosten: CHF 55.--

Anmeldefrist: 16. Februar 2026



6 – LAMA TREKKING

Ein besonderes Erlebnis

INHALT

Beim Lama-Trekking entfliehen Sie dem Alltag und tauchen an der Seite der Tiere in die Natur ein. Sie beobachten die Lamas auf dem Bauernhof, können sie füttern, streicheln und striegeln. Sie führen ein Lama aus, horchen seinem Atem und geniessen die Ruhe. Tiere haben die wunderbare Gabe, uns im Hier und Jetzt abzuholen und in ihre Welt zu führen, wo Zeit keine Rolle spielt. Sie haben eine beruhigende Wirkung und können das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit fördern. Die Interaktion mit Lamas kann das Selbstwertgefühl und soziale Fähigkeiten stärken. Das langsame Trekking in der Natur erfordert Achtsamkeit und Konzentration, was den Geist entspannen, zu innerer Ruhe und Wohlbefinden beitragen kann. Der Kurs bietet die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen und soziale Fähigkeiten zu trainieren.

ZIELPUBLIKUM

Max. sechs Personen. Der Kurs richtet sich an Natur- und Tierliebhaber*innen jeden Alters. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; lediglich eine Begeisterung für Abenteuer und die Natur ist wünschenswert. Mitbringen: gute Schuhe, dem Wetter angepasste Kleidung. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt. Wer möchte, darf gerne eine kleine Zwischenverpflegung mitbringen, diese wird dann von den Lamas getragen.



KURSLEITUNG

Elisabeth Mosimann hat zusammen mit ihrem Mann viele Jahre den Landwirtschaftsbetrieb Lörtzbachmühle in Allschwil bewirtschaftet, auf dem nun die nächste Generation tätig ist. Seit 1994 bietet sie Lamatrekkings an. Es ist für sie eine grosse Genugtuung und Motivation, die Lamas vielen Erwachsenen, Kindern und Menschen mit besonderen Bedürfnissen näher zu bringen.

Kursort: Bauernhof Lörtzbachmühle 5B,
4123 Allschwil
Bus Nr. 33 bis Haltestelle Allschwil-
Ziegelhof

Kursdaten:

- **Donnerstagskurs:** 13:45–16:15
19.03.2026 / 26.03.2026 / 09.04.2026
16.04.2026

- **Freitagskurs:** 13:45–16:15
20.03.2026 / 27.03.2026 / 10.04.2026
17.04.2026

Kosten: CHF 85.-- (pro Kurs, entweder
Donnerstag oder Freitag)

Anmeldefrist: 5. März 2026

7 – POTENZIALENTFALTUNG & TRAUMA

«Wenn du dich erst einmal ohne Angst öffnest, kommt die Welt in dich hinein.» Gerald Hüther

INHALT

In diesem Kurs geht es darum, wie traumatische Erfahrungen uns daran hindern, unsere Potenziale zu entfalten. Gemeinsam werden wir Verstrickungen und Verwicklungen, die wir seinerzeit aus Liebe zum Familiensystem übernommen haben, erkennen, ergründen und auflösen. Es besteht die Möglichkeit, die eigenen Anteile mit ihren Verwicklungen und Verstrickungen sichtbar zu machen.

Dieser Kurs zeigt auf anschauliche Weise, wie wir zur Entfaltung unseres innewohnenden Potenzials gelangen, indem wir lernen, wie traumatische Erfahrungen integriert werden können.

ZIELPUBLIKUM

Mindestens fünf, maximal zwölf Teilnehmende mit Interesse an der Entwicklung und Entfaltung ihres Potenzials, sind herzlich eingeladen, sich anzumelden. Hierzu möchte der Kursleiter einladen, ermutigen und inspirieren.

KURSLEITUNG

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

Kursort: Potenzialentfaltung Michael Wagner, Lehengasse 10, 4142 Münchenstein

(mit S3 Richtung Delémont/Porrentroy bis Haltestelle Münchenstein oder ab Basel SBB mit Tram 10 Richtung Dornach Bahnhof bis Haltestelle Münchenstein Dorf)

Kursdaten: Donnerstag, 10:00–12:00
16.04.2026 / 23.04.2026 /
30.04.2026 07.05.2026 / 21.05.2026 /
28.05.2026 04.06.2026 / 11.06.2026
(14.05.2026 kein Kurs aufgrund von
Auffahrt)

Kosten: CHF 80.--

Anmeldefrist: 2. April 2026



8 – TANZ DICH GANZ

Kreativität in Bewegung erfahren

INHALT

Aus dem Kopf in den Körper kommen, den Alltagsstress ein wenig abschütteln. Im Zentrum stehen die Bewegung und der authentische freie Tanz als kreatives Ausdrucksmittel und als Zugang zu sich selbst.

Über die bewusste Körperwahrnehmung können neue Ressourcen entdeckt werden. So kann sich mehr Präsenz und spielerische Leichtigkeit entfalten.

Jede Stunde hat ein Thema und beginnt mit einem angeleiteten Ankommen im Körper. Die Kursleitung begleitet die Teilnehmenden durch die Stunde mit zu Beginn strukturierten Anleitungen hin zum authentischen freien Tanz. Lassen Sie sich überraschen von Ihrer Kreativität. Am Schluss der Stunde besteht jeweils die Möglichkeit, sich zum Erlebten auszutauschen.

ZIELPUBLIKUM

Max. acht Teilnehmende jeden Alters mit Freude an der freien Bewegung zu Musik und etwas Neugier. Spezielle Tanz-erfahrung braucht es keine. Der Kurs eignet sich auch, wenn der Körper nicht so fit ist und besondere Aufmerksamkeit benötigt. Selbst im Sitzen ist vieles möglich.

Mitbringen: Bewegungsfreundliche Kleidung, evtl. Socken, Trinkflasche

KURSLEITUNG

Claudia Peter ist ressourcenorientierte Tanz- und Bewegungstherapeutin und bietet auch im Begegnungszentrum Cura immer wieder mit Begeisterung Tanzkurse an.

Hauptberuflich arbeitet sie seit vielen Jahren als Heilpädagogin mit Jugendlichen in der Sekundarschule.

Kursort: Stiftung Rheinleben, Tagesstruktur Entwicklung, Dornacherstrasse 38, 4053 Basel

Kursdaten: Freitag, 14:00–15:30
17.04.2026 / 24.04.2026 / 01.05.2026
08.05.2026 / 15.05.2026

Kosten: CHF 40.--

Anmeldefrist: 3. April 2026



9 – TIERE ZEICHNEN UND MALEN

Lebendige Motive mit Stift und Pinsel

INHALT

Tiere faszinieren uns durch ihre Ausdruckskraft, Anmut und Vielfalt. In diesem Kurs widmen wir uns ganz dem Thema «Tierdarstellung». Schritt für Schritt lernen wir, Tiere realistisch und zugleich lebendig aufs Papier zu bringen – vom ersten lockeren Skizzieren bis hin zu ausgearbeiteten Zeichnungen und malerischen Arbeiten. Wir widmen uns den Grundlagen der Tierzeichnung und den Proportionen und erproben verschiedene Zeichen- und Maltechniken (Bleistift, Farbstift, Kohle, Aquarell). Wir versuchen Ausdruck und Charakter von Tieren festzuhalten und arbeiten nach Fotovorlagen.

ZIELPUBLIKUM

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Fortgeschrittene, die Freude am Zeichnen und Malen haben und ihre Fähigkeiten im Bereich Tierdarstellung erweitern möchten.

KURSLEITUNG

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

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

Kursdaten: Mittwoch, 15:00–17:30
06.05.2026 / 20.05.2026 /
27.05.2026 03.06.2026 / 10.06.2026
(13.05.2026 kein Kurs, da Mittwoch vor
Auffahrt)

Kosten: CHF 70.-- (inkl. Material)

Anmeldefrist: 22. April 2026



10 – KLEINES PONY – GROSSE STÄRKE

Die eigenen Stärken mit dem Pony erleben

INHALT

Ponys werden oft unterschätzt. Sie wirken süss und lustig, doch sie besitzen einen starken Charakter und benötigen Klarheit, Führung und Zuneigung. Trotz ihrer Grösse sind sie unglaublich einfühlsam, stark und können viel bewirken. Haben Sie schon einmal das Gefühl gehabt, dass Ihnen Ihr Umfeld zu wenig zutraut? Oder trauen Sie sich selbst nicht viel zu? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, herauszufinden, was in Ihnen steckt. Wie reagieren die Ponys auf Ihre Ausstrahlung? Wo möchten Sie mutiger auftreten? Welche besonderen Stärken und Fähigkeiten liegen in Ihnen verborgen? Lassen Sie sich von den Ponys, den Übungen und vor allem von sich selbst überraschen. Nutzen Sie diese besondere Gelegenheit, um Ihr Selbstbewusstsein zu stärken und Ihre inneren Ressourcen zu entdecken!

ZIELPUBLIKUM

Der Workshop richtet sich an eine kleine Gruppe von max. sechs Personen. Vorkenntnisse im Umgang mit Ponys sind nicht erforderlich, da alle Aktivitäten am Boden stattfinden. Wetterentsprechende Kleidung und vor allem festes, geschlossenes Schuhwerk anziehen.

KURSLEITUNG

Carole Steiger ist Sozialpädagogin und systemische Beraterin mit eigener Praxis in Basel. Ihr Herz schlägt seit Jahren für Pferde und Ponys. Sie bietet an verschiedenen Orten pferdegestützte Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an.

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

Kursort: Hof Klosterfiechten, Klosterfiechtenweg 22, 4052 Basel

Kursdaten:

- **Juni-Kurs:** Donnerstag, 14:00–17:00
04.06.2026 / 11.06.2026 / 18.06.2026
- **August-Kurs:** Donnerstag, 14:00–17:00
13.08.2026 / 20.08.2026 / 27.08.2026

Kosten: CHF 55.-- (pro Kurs, entweder Juni oder August)

Anmeldefrist: 21. Mai 2026 (Juni-Kurs) und 30. Juli 2026 (August-Kurs)

11 – QI GONG & MEDITATION

Sanfte asiatische Bewegungsformen mit geführter Meditation

INHALT

Im Kurs machen wir fließende, einfache Qi Gong Figuren und geführte Meditation mit sanfter Musik. Die Wirkung ist heilsam, wohltuend und macht gute Laune. Qi Gong stammt aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und ist eine ganzheitliche Methode zur Stärkung der körperlichen und mentalen Gesundheit. Qi Gong & Meditation bringen Körper, Geist und Seele in Einklang und fördern die Lebensfreude. Beide Praktiken regulieren das Qi (Lebensenergie) und steigern das Wohlbefinden.

Der Kursablauf ist in vier Abschnitte aufgeteilt: 1. Aufwärmen (nicht sportlich), 2. Qi Gong Figuren, 3. geführte Meditation, 4. kurze Schlussphase

ZIELPUBLIKUM

Dieser Kurs ist für jedes Alter sowie für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

KURSLEITUNG

Berrin Canbaz hat über 30 Jahre Erfahrung in den asiatischen Bewegungskünsten (Qi Gong, TaiChi, Meditation, Karate). Berrin Canbaz ist qualifizierte Erwachsenenausbildnerin SVEB und ErwachsenenSPORT Leiterin ESA.

«Wenn es im Leben dunkel wird, scheint das Licht in weiter Ferne. Du brauchst nicht danach zu suchen – es ist immer in Dir, manchmal nur leicht verdunkelt. Es ist Zeit, die Sonne in Deinem Herzen wieder scheinen zu lassen!»

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

Kursdaten: Mittwoch, 17:00–18:00
10.06.2026 / 17.06.2026 / 24.06.2026
01.07.2026 / 08.07.2026 / 15.07.2026
22.07.2026 / 29.07.2026

Kosten: CHF 45.--

Anmeldefrist: 27. Mai 2026



12 – TRAUER BEGEGNEN UND LOSLASSEN

Mit Pferden, Ponys, Natur und Gemeinschaft

INHALT

Trauer zeigt sich in vielen Formen – so vielfältig wie die Menschen selbst. Sie begleitet uns nicht nur beim Abschied von einem geliebten Menschen, sondern kann auch bei einem Jobverlust, dem Ende einer Freundschaft oder einer Beziehung entstehen. Trauer ist ein tiefes Gefühl, das uns in verschiedensten Momenten des Lebens berühren kann. In diesem Workshop schaffen wir gemeinsam einen geschützten Raum, um der eigenen Trauer zu begegnen – getragen von der Ruhe der Pferde, der Kraft der Natur und dem Austausch in der Gruppe. Mit einfühlsamen Übungen, mit und ohne Tiere, finden wir Wege, um mit dem persönlichen Schmerz achtsam umzugehen. Die Pferde begleiten uns dabei als feinfühlig, ehrliche Wesen. Ihre Präsenz wirkt erdend und stärkend – sie fordern nichts, urteilen nicht, sondern sind einfach da. Sie helfen uns, im Moment anzukommen und wieder bei uns selbst zu sein.

ZIELPUBLIKUM

Der Workshop richtet sich an eine kleine Gruppe bis max. sechs Personen. Vorkenntnisse im Umgang mit Pferden oder Ponys sind nicht erforderlich, da alle Übungen am Boden stattfinden. Wetterentsprechende Kleidung und vor allem festes, geschlossenes Schuhwerk anziehen.

KURSLEITUNG

Carole Steiger ist Sozialpädagogin und systemische Beraterin mit eigener Praxis in Basel. Ihr Herz schlägt seit Jahren für Pferde und Ponys. Sie bietet an verschiedenen Orten pferdegestützte Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an.

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



Kursort: Hof Klosterfiechten, Klosterfiechtenweg 22, 4052 Basel

Kursdaten: Freitag, 09:30–12:00

Workshop 1: 19.06.2026

Workshop 2: 21.08.2026

(Bei sehr schlechter Witterung muss allenfalls ein Ausweichdatum festgelegt werden)

Kosten: CHF 25.-- pro Workshop

Anmeldefristen: 05. Juni 2026 (Juni-Workshop) und 07. August 2026 (August-Workshop)

13 – ACHTSAM ATMEN

Einfache Atemtechniken und Achtsamkeitsübungen in der Natur

INHALT

Wir verlieren uns in der Hektik des Alltags in Gedanken, reagieren übereilt und verrennen uns in Verpflichtungen und Terminen. Das Resultat davon: wir sind mental erschöpft und fühlen uns ausgeleugt und leer. In diesem Kurs setzen wir in der Natur den Fokus auf uns, konzentrieren uns auf unsere Schritte und unsere Atmung. Mit Atem- und Achtsamkeitsübungen richten wir den Blick gezielt auf uns und lassen den Alltagsstress hinter uns.

ZIELPUBLIKUM

Menschen, die sich gerne in der Natur bewegen und wieder zu innerer Ruhe finden wollen. Eine Grundkondition (Spazieren) ist von Vorteil. Wir sind zwischen den einzelnen Übungen immer wieder in Bewegung und spazieren durch die wunderschöne Ermitage. Anspruchsvolle Wege werden ausgelassen, damit der Kurs für alle Teilnehmenden machbar ist.

KURSLEITUNG

Nicoletta Metevelis ist diplomierte Bewegungspädagogin und Sozialpädagogin. Sie arbeitet seit über 24 Jahren im sozialen Kontext. Sie bietet Aktivitäten und Exkursionen in der Natur an. Nicoletta Metevelis selbst bewegt sich am liebsten in der Natur, um Energie zu schöpfen und zur Ruhe zu kommen.

Kursort: Tramstation Arlesheim Dorf bei der Post. Danach spazieren wir Richtung Ermitage.
Wir empfehlen stabiles Schuhwerk und etwas zu trinken.

Kursdaten: Samstag, 10:00–12:00
08.08.2026 / 22.08.2026 /
05.09.2026 19.09.2026

Kosten: CHF 40.--

Anmeldefrist: 25. Juli 2026



14 – DIE GEHEIME APOTHEKE DES WALDES

Kräuterwissen für jeden Tag

INHALT

In unserem oft hektischen Alltag vergessen wir leicht, wie viel Gutes und Heilsames uns die Natur schenkt. An zwei entspannten Nachmittagen wollen wir gemeinsam hinaus ins Grüne gehen – die Natur mit allen Sinnen erleben und zur Ruhe kommen.

Wir lassen uns entschleunigen, entdecken die Kraft der Pflanzen und erfahren, wie wir einfache Hausmittel selbst herstellen können. Dabei lernen wir nicht nur von der Natur, sondern auch miteinander – ganz ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Herz und Achtsamkeit.

Was erwartet Sie?

Tag 1 – Harzsalbe selbst gemacht

Wir stellen gemeinsam eine wohltuende Salbe mit Baumharz her – ein altbewährtes Hausmittel. Sie lernen, wie man die Salbe herstellt, wie sie wirkt und wie sie angewendet wird.

Tag 2 – Kräutersirup für Körper & Seele

An diesem Nachmittag sammeln wir Wildkräuter und bereiten daraus einen leckeren Sirup zu. Dabei erfahren Sie viel über heimische Pflanzen und ihre Wirkung.

ZIELPUBLIKUM

Max. zwölf 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).

KURSLEITUNG

Denise Witschi ist Sozialpädagogin und ausgebildete Natur- und Wildnispädagogin. Sie arbeitet als Schulsozialarbeiterin in Blauen und ist bei der Waldschule Regio Basel angestellt. Ebenfalls bietet sie Waldnachmittage für Kinder an.

Kursort: Treffpunkt: Tramstation Lochacker, 4153 Reinach (Tramlinie 11)

Kursdaten: Donnerstag, 14:00–17:00
20.08.2026 / 27.08.2026

Kosten: CHF 30.--

Anmeldefrist: 06. August 2026



15 – URBAN SKETCHING

Skizzieren für Einsteiger*innen

INHALT

Im Prinzip ist es leicht, Urban Sketching zu lernen, da es keinerlei Anspruch auf Perfektion erhebt.

Das Urban Sketching lebt von seiner Spontaneität. Man muss kein*e ausgebildete*r Künstler*in sein, da gerade das Unperfekte den Charme dieser Kunst-richtung ausmacht. Striche dürfen ungerade sein, Farben verfälscht oder übertrieben und Motive können auch etwas abgeändert dargestellt werden. Besonders das Spontane, das Nichtperfekte an dieser Art des Skizzierens kann helfen, innerlich locker zu werden, seine hohen Ansprüche an sich selbst loszulassen und Selbstvertrauen in sein spielerisches, kreatives Tun zu entwickeln. Ausserdem kann es richtig Spass machen.

ZIELPUBLIKUM

Menschen, die gerne zeichnen und kolorieren, etwas Vorkenntnisse haben oder es ganz neu erleben wollen.

KURSLEITUNG

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

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

Kursdaten: Mittwoch, 10:00–12:00
02.09.2026 / 09.09.2026 / 16.09.2026
23.09.2026

Kosten: CHF 60.--

Anmeldefrist: 19. August 2026



16 – SCHNIPSEL & CO.

Collage: Aus kleinen Schnipseln ein grosses Bild erstellen

INHALT

In diesem kreativen Workshop steht die Collage als künstlerische Ausdrucksform im Mittelpunkt. Eine Collage entsteht, indem man aus buntem Papier, Zeitschriften, Fotos, Stoff oder anderen Materialien Teile ausschneidet oder reisst und sie dann auf einem anderen Blatt oder Karton neu zusammensetzt und arrangiert. Mit Schere, Leim und deiner Fantasie werden die einzelnen Schnipsel zu einem neuen Bild oder zu einer Geschichte. Wir lassen Bilder entstehen, die überraschen, berühren und neue Blickwinkel eröffnen.

Es werden unterschiedliche Collagetechniken vorgestellt und in kleinen gestalterischen Übungen erprobt. Darüber hinaus gibt es viel Raum für freies Gestalten. Jede*r kann eigene Ideen entwickeln, ausprobieren und aus verschiedenen Materialien ein Bild entstehen lassen.

Ziel des Workshops ist es, spielerisch mit Materialien in Kontakt zu kommen, neue Gestaltungsmöglichkeiten kennenzulernen und durch das Arbeiten mit Collagen die eigene Kreativität und Ausdruckskraft zu stärken.

ZIELPUBLIKUM

Dieser Kurs wendet sich an alle, die gerne kreativ sind und mit verschiedenen Materialien Bilder erstellen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

KURSLEITUNG

Miriam Risolé hat eine Erstausbildung als «Designerin SfG» abgeschlossen und war danach im Bereich «Neue Medien» in verschiedenen Werbeagenturen tätig. Sie bildete sich zur Kunsttherapeutin weiter und arbeitet nun seit über zehn Jahren zu 60% in der Psychiatrie und zu 40% im eigenen Malatelier.

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

Kursdaten: Samstag, 14:00–16:30
03.10.2026 / 10.10.2026 / 17.10.2026
24.10.2026 / 31.10.2026 / 07.11.2026

Kosten: CHF 75.--

Anmeldefrist: 19. September 2026



17 – NATUR ERLEBEN

Energie und Freude tanken

INHALT

Leise rascheln die Blätter, auf der Haut spüren wir den leichten Wind, die Luft duftet nach Harz, wir lauschen den Geräuschen. Dabei haben wir einen Block, Stifte und wer möchte einen Fotoapparat/Handy. Wir halten inne und betrachten die Welt um uns, wir setzen uns auf einen Baumstamm, kreieren mit Naturmaterialien Bilder und geniessen die Verbundenheit mit der Natur.

In diesem Kurs tanken wir Luft, Energie und beobachten unsere Umgebung mit allen Sinnen. Gemeinsam im Gespräch oder auch schweigend. Das Draussen-sein unterstützt unsere Gesundheit, stärkt unsere Widerstandskraft, reduziert Stress und unterstützt uns in unserer Achtsamkeit. Wir erfahren die Schönheit der Natur als Ressource für Vitalität und Lebensenergie.

ZIELPUBLIKUM

Der Kurs richtet sich an Naturliebhaber*innen oder solche, welche für sich in der Gemeinschaft die Kraft und Schönheit der Natur aufnehmen wollen. Wetterentsprechende Kleidung und vor allem festes, geschlossenes Schuhwerk anziehen. Allenfalls Getränke/Verpflegung mitbringen.

KURSLEITUNG

Carole Steiger ist Sozialpädagogin und systemische Beraterin mit eigener Praxis in Basel. Sowohl beruflich als auch privat ist sie gerne in der Natur unterwegs, mit Vorliebe auch in Begleitung von ihrer Hündin oder mit Pferden. Die kraftgebende Wirkung der Natur nutzt sie als Lernfeld auch für persönliche Themen in ihren Coachings und teilt dies gerne mit anderen Menschen.

Kursort: Hardwald. Treffpunkt Birsfelden Hard, Endstation Tram Nr. 3

Kursdaten: Montag, 10:00–12:00
05.10.2026 / 12.10.2026 / 19.10.2026
26.10.2026

Kosten: CHF 40.--

Anmeldefrist: 21. September 2026



18 – ESEL

Kommunikation auf tierische Art



INHALT

Esel haben eine ausgeprägte Körpersprache und kommunizieren ständig miteinander und mit ihrem Gegenüber. Sie sind kontaktfreudig und neugierig. Haben Sie Sehnsucht, diese Fähigkeiten weiterzuentwickeln, und Lust, sich dabei von den Eseln inspirieren zu lassen? Wir werden zusammen die Esel beobachten und die Eselsprache kennenlernen. Im Austausch miteinander suchen wir nach neuen Möglichkeiten des Ausdrucks in unserer eigenen Körpersprache und in unserem Verhalten. Neue Erkenntnisse und Ideen werden wir direkt umsetzen und einüben. Wir lassen uns dabei leiten von den Eseln Lotus und Balthazar. Sie sind unsere Lehrmeister. Der Kurs kann Techniken vermitteln, um Vertrauen zwischen Mensch und Esel aufzubauen. Dies ist entscheidend für eine erfolgreiche Kommunikation. Nicht nur die Fähigkeit, mit Eseln zu interagieren, kann verbessert werden, sondern auch die allgemeinen Kommunikationsfähigkeiten im Alltag.

ZIELPUBLIKUM

Max. sechs Personen, Erfahrung mit Eseln ist nicht notwendig. Bitte robuste und wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk anziehen.

KURSLEITUNG

Jacqueline Füllemann hat «Sur Vojo, miteinander unterwegs» gegründet, ein Angebot für pädagogisch angeleitete Begegnung mit Natur und Tier. Sie will es Menschen ermöglichen, aus ihrem persönlich herausfordernden Alltag herauszutreten und zur Ruhe zu kommen, damit sie sich stärken und neue Perspektiven entwickeln können. Neben ihren fachlichen Kompetenzen als Sekundarlehrerin, Lerncoach und Berufswahlbegleiterin benutzt Jacqueline Füllemann bei ihrer Arbeit Methoden und Instrumente aus der systemischen Erlebnispädagogik, dem lösungsorientierten Coaching, dem Konzept «Ich schaffs» von Ben Furman und Ansätzen aus der Neuen Autorität von Haim Omer.

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

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

Kursdaten: Donnerstag, 15:00–17:00
15.10.2026 / 22.10.2026 / 29.10.2026
05.11.2026

Kosten: CHF 45.--

Anmeldefrist: 01. Oktober 2026

19 – PILATES

Für eine bessere Haltung

INHALT

Die Schlüsselfaktoren in diesem Kurs sind die Förderung der Körperwahrnehmung und Achtsamkeit sowie die Stärkung der Körpermitte. Die im Kurs gezeigten Übungen können Rückenschmerzen vorbeugen und die Körperhaltung verbessern. Die verbesserte Körperhaltung wiederum kann die innere Haltung sowie das Selbstvertrauen positiv beeinflussen.

Die Lektion ist folgendermassen aufgebaut: Rumpfstabilitäts- und Stärkungsübungen vor allem der tiefliegenden Muskulatur, Wirbelsäulenmobilisation, Gleichgewicht, Dehnung, Fließende Bewegungsabläufe und Endentspannung. Die letzten 15 Minuten sind jeweils für persönliche Anliegen und Fragen seitens der Teilnehmenden reserviert. Auf Wunsch kann die Kursleiterin in dieser Zeit auch gerne individuelle Anregungen und Tipps geben.

ZIELPUBLIKUM

Pilates ist für jedes Alter geeignet, unabhängig der persönlichen Fitness oder Beweglichkeit. Es sind keine Vorkenntnisse nötig und die Übungen können an die eigenen Voraussetzungen und Ressourcen angepasst werden. Bitte bequeme Kleidung anziehen oder mitnehmen.



KURSLEITUNG

Stefania Scarcia unterrichtet seit zehn Jahren Pilates, seit fünfzehn Jahren Tango und neu auch GYROKINESIS®. Sie befasste sich mit den medizinischen Grundlagen bei der Biomedica Fachschule Basel und bildete sich zur Tanz- und Bewegungstherapeutin aus. Mit viel Feingefühl und einer ausgeprägten Wahrnehmung kann sie individuell auf die Teilnehmenden eingehen und weckt Neugier an der Schulung der eigenen Körperwahrnehmung. Sie begeistert mit ihrer Herzlichkeit und Offenheit und schafft eine wohlwollende Gruppendynamik.

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

Kursdaten: Donnerstag, 09:00–10:30
15.10.2026 / 22.10.2026 / 29.10.2026
05.11.2026 / 12.11.2026 / 19.11.2026
26.11.2026 / 03.12.2026 / 10.12.2026
17.12.2026

Kosten: CHF 80.--

Anmeldefrist: 01. Oktober 2026

20 – KRAV MAGA

Selbstverteidigung durch Vertrauen und Technik

INHALT

Lerne dich zu verteidigen! Krav Maga ist eine moderne und effektive Selbstverteidigungstechnik. In diesen Schnupperworkshops lernen interessierte Menschen, welche sich mit Selbstverteidigung auseinandersetzen möchten, erste Techniken des Krav Maga kennen. Im Kurs geht es um Selbstvertrauen, Respekt und die Auseinandersetzung mit Gefahrensituationen. In verschiedenen Übungen wird gemeinsam trainiert, erprobt und umgesetzt. Als Hilfsmittel werden unter anderem Schlagkissen und Pratten eingesetzt. Es erfolgt kein Vollkontakt zwischen den Kursteilnehmer*innen, somit ist der Kurs auch für weniger sportliche und sensiblere Personen geeignet. Jedoch kommen auch die, welche sich austoben wollen, nicht zu kurz. Neben den praktischen Übungen und den theoretischen Inputs soll jedoch auch der Spass nicht auf der Strecke bleiben. Überraschen Sie sich selbst und stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein durch Selbstverteidigung.

ZIELPUBLIKUM

Max. zwölf Personen. Geeignet auch für weniger sportliche oder ältere Personen, deren Ziel es ist, den eigenen Körper und Geist in Selbstbewusstsein und Training zu schulen. Keine Vorerfahrung nötig. Mitbringen: Trinkflasche, Sportkleider, Hallenschuhe.

KURSLEITUNG

Carole Steiger ist Sozialpädagogin und systemische Beraterin mit eigener Praxis. Viele Jahre war sie Krav Maga-Trainerin und bringt Erfahrung in der Selbstverteidigung und im Kampfsport mit. Aktuell bietet sie unter anderem auch Kurse spezifisch für Frauen oder Kinder an.

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

Kursdaten: Montag, 18:15–19:45
Workshop 1: 02.11.2026
Workshop 2: 09.11.2026
Workshop 3: 16.11.2026
Workshop 4: 23.11.2026

Kosten: CHF 10.-- pro Workshop
CHF 40.-- für den gesamten Kurs
Workshops können auf Wunsch auch einzeln gebucht werden.

Anmeldefristen:
Workshop 1: 19.10.2026
Workshop 2: 26.10.2026
Workshop 3: 02.11.2026
Workshop 4: 09.11.2026

21 – AQUARELLMALEN

Unkomplizierte Maltechniken für Einsteiger*innen

INHALT

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

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

ZIELPUBLIKUM

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

KURSLEITUNG

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

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

Kursdaten: Mittwoch, 10:00–12:00
04.11.2026 / 11.11.2026 / 18.11.2026
25.11.2026

Kosten: CHF 60.--

Anmeldefrist: 21. Oktober 2026



22 – KRAFTQUELLE PFERD

Ressourcen stärken und entfalten

INHALT

In jedem von uns schlummern Fähigkeiten und Potenziale, die in Vergessenheit geraten sind. Wir haben unseren Weg mit Höhen und Tiefen gemeistert und möchten nun die Stärken, die in uns stecken, aktivieren. Was hat bisher geholfen? Welche Eigenschaften möchten wir weiterentwickeln?

In diesem Workshop nutzen wir die besondere Verbindung zwischen Mensch und Pferd, um diesen Fragen nachzugehen. Durch verschiedene Übungen am Boden stärken wir unser Auftreten, bündeln unsere Ressourcen und gehen gestärkt aus diesem Vormittag.

ZIELPUBLIKUM

Der Workshop richtet sich an eine kleine Gruppe von max. acht Personen. Vorkenntnisse im Umgang mit Pferden sind nicht erforderlich, da alle Aktivitäten am Boden stattfinden. Wetterentsprechende Kleidung und vor allem festes, geschlossenes Schuhwerk anziehen.

KURSLEITUNG

Carole Steiger ist Sozialpädagogin und systemische Beraterin mit eigener Praxis in Basel. Ihr Herz schlägt seit Jahren für Pferde und Ponys. Sie bietet an verschiedenen Orten pferdegestützte Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an.

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

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

Kursdaten: Montag, 10:00–12:30
09.11.2026 / 16.11.2026

Kosten: CHF 40.--

Anmeldefrist: 26. Oktober 2026



23 – KLANGREISEN

Den Klängen lauschen und sich treiben lassen

INHALT

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

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

Der Kurs erfolgt in einer Kleingruppe. Die Teilnehmer*innen liegen auf dem Boden, eine Person auf der Klangliege. Nach jedem Durchgang gibt es einen Wechsel. Das Konzept ist darauf ausgerichtet, Wahrnehmungen, Erlebnisse und Hemmnisse der Teilnehmenden aufzunehmen und Raum zu schaffen, um diese zu reflektieren und aufzuarbeiten. Das Tempo und die Inhalte werden laufend mit der Kursgruppe abgestimmt. Durch das Gruppenerlebnis wird der*die Einzelne in seiner*ihrer Situation gestärkt und ermutigt.

ZIELPUBLIKUM

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

KURSLEITUNG

Corinne Wyss ist Klangmassage-Praktikerin nach Peter Hess. Die Klangschalen begleiten sie seit Jahren. Die Klänge berühren sie auf der Seelenebene und im Herzen. Es bereitet ihr Freude, ihr Können, Wissen und ihre Begeisterung an Menschen weiterzugeben und ihnen ein Lächeln aufs Gesicht zu zaubern.

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

Kursdaten: Mittwoch, 14:00–16:00
02.12.2026 / 09.12.2026 / 16.12.2026

Kosten: CHF 35.--

Anmeldefrist: 18. November 2026



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 Erkrankung 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 von der Nutzung anderer Angebote der Stiftung Rheinleben besucht werden.

KURSLEITUNG

Barbara Mall ist ausgebildete Gesangslehrerin und verfügt über viel Erfahrung in Chorleitung. Sie bringt Freude und Energie mit und möchte diese gerne an die Teilnehmenden weitergeben.

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

Kursdaten: Montag, 14:00–15:30
In den Schulferien und an Feiertagen finden keine Proben statt.

Kosten: Pro Probe: CHF 5.-- für psychisch beeinträchtigte Personen, CHF 10.-- für Angehörige.
Für Klient*innen der Rheinleben Tagesstrukturen (Modular, Basis und Entwicklung) ist der Chor kostenlos.
Es besteht die Möglichkeit für ein erstes, kostenloses Schnuppern.

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



online anmelden



ANMELDEDETAILON KURSPROGRAMM

Frau Herr divers

Vorname _____

Nachname _____

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 Kurs bei uns besucht: ja nein

Datum _____ Unterschrift _____

BITTE KREUZEN SIE IHRE(N) GEWÜNSCHTEN 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 zehn 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, Freizeitkurse aktiv & kreativ,
Thiersteinerallee 51, 4053 Basel

Telefon: 061 206 97 60 (falls abwesend, bitte auf den Anrufbeantworter sprechen)
oder melden Sie sich direkt mit dem Formular auf der Homepage an:

<https://www.rheinleben.ch/tagesstruktur/freizeitkurse/>

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.

FREIZEITKURSE AKTIV & KREATIV

- 1 - Let's talk, Konversationskurs Englisch
- 2 - Gyrokinesis, die ganzheitliche funktionelle Bewegungsmethode
- 3 - Acrylmalkurs, Techniken & Inspiration für jedes Niveau
- 4 - Auftrittskompetenz, die ganze Welt ist eine Bühne
- 5 - Yoga, ein Werkzeugkoffer für den Alltag und seine Herausforderungen
- 6 - Lama Trekking, ein besonderes Erlebnis
 - Donnerstags-Kurs
 - Freitags-Kurs
- 7 - Potenzialentfaltung & Trauma
- 8 - Tanz dich ganz, Kreativität in Bewegung erfahren
- 9 - Tiere zeichnen und malen, lebendige Motive mit Stift und Pinsel
- 10 - Kleines Pony - grosse Stärke
 - Juni-Kurs
 - August-Kurs
- 11 - Qi Gong & Meditation
- 12 - Trauer begegnen und loslassen
 - Workshop 1
 - Workshop 2
- 13 - Achtsam atmen, einfache Atemtechniken und Achtsamkeitsübungen
- 14 - Die geheime Apotheke des Waldes, Kräuterwissen für jeden Tag
- 15 - Urban Scetching, Skizzieren für Einsteiger*innen
- 16 - Schnipsel & co. - Collage: aus kleinen Schnipseln ein grosses Bild erstellen
- 17 - Natur erleben, Energie und Freude tanken
- 18 - Esel, Kommunikation auf tierische Art
- 19 - Pilates, für eine bessere Haltung
- 20 - Krav Maga, Selbstverteidigung durch Vertrauen und Technik
 - Workshop 1
 - Workshop 2
 - Workshop 3
 - Workshop 4
 - ganzer Kurs
- 21 - Aquarellmalen, unkomplizierte Maltechniken für Einsteiger*innen
- 22 - Kraftquelle Pferd, Ressourcen stärken und entfalten
- 23 - Klangreisen, den Klängen lauschen und sich treiben lassen

Die Stiftung Rheinleben ist eine gemeinnützige Organisation. Sie begleitet Menschen mit psychischer Erkrankung oder Belastung auf vielfältige Weise im Alltag (Sozial-/Budgetberatung, Arbeiten, Tagesgestaltung, Wohnen). Sie berät Angehörige, Fachpersonen und Unternehmen rund ums Thema psychische Gesundheit.

KONTAKT

Stiftung Rheinleben
Tagesstruktur Modular
Freizeitkurse aktiv & kreativ
Thiersteinallee 51, 4053 Basel
Tel. +41 61 206 97 60
freizeitkurse@rheinleben.ch
www.rheinleben.ch