

Kursprogramm 2024-2025
Landfrauen Wynigen - Rumendingen



Spannende Kurse des Landfrauenvereins
Wynigen-Rumendingen
warten auf Dich!



1

Abendwanderung mit Bräteln

Von vier Richtungen her besteigen wir gemeinsam den Wyniger Hausberg „Chnubel“ und geniessen anschliessend unsere feinen, von jedem selbst mitgebrachten Grilladen und Beilagen.

Datum/Zeit: Mittwoch, 21. August 2024

Treffpunkt: Wynigen Kirchenparkplatz: 18.30 Uhr
Kappelen bei Lädeli Beizli: 18.45 Uhr
Rüedisbach Parkplatz Ueli Ledermann: 19.00 Uhr
Ferrenberg Parkplatz wilder Mann: 19.30 Uhr

Mitbringen: mariniertes Fleisch, Beilagen, Teller, Besteck

Kosten: reiwilliger Beitrag für Kaffee & Kuchen, Getränke können vor Ort gekauft werden

Anmeldeschluss: 18. August 2024

2

Haarflechtkurs - einfache & zauberhafte Frisuren

Bewunderst du bei anderen schöne Flechtfrisuren und möchtest diese bei dir selbst ebenfalls anwenden? Hier erlernst du das Flechten von vier verschiedene Zopftechniken an dir selbst. Zudem wird Zeit vorhanden sein, einfache Hochstecktechniken und Tipps & Tricks im Umgang mit dem Lockenstab und Glätteisen zu erlernen.

Leitung: Lisa Blatter, Inhaberin Scholi Coiffure, Rüeggisberg

Datum/Zeit: Dienstag, 10. September 2024 oder 22. Oktober je um 19.30 - 21.00 Uhr

Kursort: Uhlmannhaus, Wynigen

Mitbringen: Wenn vorhanden eigenes Lockeneisen oder Glätteisen

Kosten: CHF 80.- inklusive kleinem Geschenkset

Anmeldeschluss: 27. August oder 08. Oktober 2024

3

Betonkurs - Drei Mohnkapseln aus Beton

Die wunderbaren Kapseln des Mohns inspirieren uns zu dieser Gartendeko. Sie werden auf unterschiedlich hohen Eisenstangen montiert.

Leitung: Maria Hirsbrunner, Häusermoos

Datum/Zeit: Freitag, 11. Oktober 2024 um 19.00 - 22.00 Uhr

Kursort: Otterbach 4, 3463 Häusermoos

Mitbringen: Warme Arbeitskleider & Schuhe, Kiste für Transport

Kosten: CHF 85.- pro Person inklusive Materialkosten

Anmeldeschluss: 01. Oktober 2024



4

Gemüse fermentieren

Knackig, frisch, fermentiert

Entdecke die traditionelle Kunst der Fermentation und ihre gesundheitlichen Vorteile, während du kreative Rezepte ausprobierst und deine kulinarischen Fähigkeiten erweiterst.

Leitung: Nicole Reusser, Waldhof Langenthal

Datum/Zeit: Freitag, 18. Oktober 2024 um 19.00 - 22.00 Uhr

Kursort: Schulküche, Wynigen

Mitnehmen: Transportgefäss für hergestellte Produkte

Kosten: CHF 55.- pro Person plus CHF 25.- Materialkosten

Anmeldeschluss: 04. Oktober 2024

5

Staudenfreunde schmieden & schweissen

Dekorative Pflanzenstützen aus Metall herstellen

Leitung: Jakob Krähenbühl, Heimiswil

Datum/Zeit: Freitag, 25. Oktober 2024 um 19.00 - 22.00 Uhr

Kursort: Schmiede Agramet, 3412 Heimiswil

Mitbringen: Arbeitshandschuhe

Kosten: CHF 70.- inklusive Materialkosten

Anmeldeschluss: 11. Oktober 2024

6

Grundkurs Handlettering

Tauche in drei intensiven Stunden in die Welt der schönen Buchstaben ein und lerne verschiedene Techniken und Stifte kennen. Dich erwarten zudem viele Tipps und Tricks der Fachfrau.

Leitung: Nicole Anliker, Ersigen
 Datum/Zeit: Mittwoch, 6. November 2024 um 19.00 - 22.00 Uhr
 Kursort: Burgdorfstrasse 12, 3423 Ersigen
 Kosten: CHF 70.- inkl. Kursmaterial, Benützung Papier und Stifte, Anschauungsmaterial
 Anmeldeschluss: 23. Oktober 2024

7

Froue Zmorge mit anschliessendem Überraschungsvortrag

Als Geschenk für deine Mitgliedschaft bei den Landfrauen Wynigen - Rumendingen geniesst du mit uns ein feines Frühstück.

Datum/Zeit: Samstag, 9. November 2024 um 08.30 - ca. 11.30 Uhr
 Kursort: Chnubelmilchbeizli, bei Hansueli und Esther Reinhard, Wil 261, 3474 Rüedisbach
 Kosten: CHF 20.- für nicht Mitglieder - für Mitglieder gratis
 Anmeldeschluss: 26. Oktober 2024

8

Eine Reise durch den weiblichen Zyklus - Vortrag

- Die 4 Jahreszeiten im Zyklus der Frau
- Menstruation
- Verhütung
- Lust & Frust im Alltag
- Wechseljahre



Direkt anmelden

Die Sexualpädagogin Bea Loosli von ladyplanet.ch führt mit ihrer unvergleichlichen, humorvollen und tabulosen Art durch den Abend. Bea Loosli ist 45 Jahre alt und lebt, seit sie 21 ist, zyklisch und verhütet natürlich. Sehr gerne teilt sie mit uns ihre langjährige Erfahrung. Dieser Abend gibt dir als Frau viel wertvolles Wissen mit auf den Weg, damit du gestärkt und mit viel Vertrauen zyklisch leben und immer mehr auf dich und deine Intuition hören kannst. Wir Frauen sind zyklische, lunare Wesen. Wir fühlen und handeln nicht immer gleich. Das Zykluswissen kann für mehr Entspannung und Verständnis in Partnerschaften, Familie und am Arbeitsplatz sorgen. Frauen jeden Alters und jeder Zyklusphase sind herzlich willkommen.

Leitung: Bea Loosli, Ladyplanet, Dürnten
 Datum/Zeit: Dienstag, 19. November 2024 um 18.30 Uhr Eintreffen – 19.00 Uhr Start – Ende etwa 21.30/22.00 Uhr, mit kleiner WC Pause
 Kursort: Gotthelfsaal, Uhlmannhaus in Wynigen
 Kosten: CHF 45.- inklusive Welcome Drink, CHF 25.- für Jugendliche und auszubildende Frauen (Anmeldung bitte via kurse@landfrauen-wy-ru.ch, damit Vergünstigung möglich ist)
 Anmeldeschluss: 05. November 2024

9

Kochkurs - Pasta macht glücklich

Die italienische Pasta hat längst die schweizer Herzen erobert und zählt hier im Lande zu den beliebtesten Gerichten. Warum nicht auch mal selbst Ravioli füllen und Nudeln walzwwen? Mit den nötigen Kenntnissen lässt sich Pasta problemlos selbst herstellen. Die passenden Saucen dürfen dazu nicht fehlen. Buon appetito!

Leitung: Anita Mumentahler, Schwanden
 Datum/Zeit: Montag, 2. Dezember 2024 um 18.30 - ca. 22.00 Uhr
 Kursort: Schulküche, Wynigen
 Kosten: CHF 65.- pro Person inklusive Essen & Rezepte
 Anmeldeschluss: 18. November 2024



10

Grundkurs für kaltgesiedete Naturseifen

Ein altes Handwerk gewinnt immer mehr an Faszination. Du lernst die Vorzüge einer selbsthergestellten Seife kennen. Im Seifenkurs bekommst du die Möglichkeit, das Wissen zu erlangen, um selber eine pflegende Naturseife herzustellen. Im ersten Teil des Kurses werden wir gemeinsam manuelle Berechnungen für Seifenrezepte erstellen und die wichtigsten Eigenschaften und Wirkungen der Pflanzenöle und Fette werden erläutert. Im zweiten Teil geht es dann zum praktischen Teil, wo pro Person ca. ein ½ kg Seife hergestellt wird. Es werden verschiedene Düfte zum beduften der Seifen zur Verfügung gestellt. Diese Duftmischungen werden von der Kursleiterin aus hochwertigen, rein ätherischen Ölen zusammengestellt. Bestimmt findet jeder seinen Favoriten.

Leitung: Monique Schneider, Biglen
 Datum/Zeit: Samstag, 11. Januar 2025 um 10.00 - ca. 17.00 Uhr
 Kursort: Schülküche, Wynigen
 Kosten: CHF 180.-, inkl. sind. Rohmaterial, ätherische Öle, Kursunterlagen und die Kursteilnehmer können am Abend 500 g Seife nach Hause nehmen
 Anmeldeschluss: 21. Dezember 2024

11

Happy Painting! - Mal dich glücklich

„Happy Painting!“ ist eine verblüffend einfache Methode, ein fröhliches, kunterbuntes Bild zu gestalten. Jenseits von Technik und Theorie des Malens verbindet „Happy Painting!“ mit der ureigenen Kreativität. In diesem Workshop lernst du die Grundlagen von „Happy Painting!“ kennen und probierst aus, was mit Farbe, Pinsel und Papier machbar ist und wagst dich ganz schnell ans erste eigene Motiv. Du musst nicht malen können und es sind keine Vorkenntnisse nötig. Mit Leichtigkeit entsteht dein erstes Kunstwerk.

Leitung: Claudia Lerch, Atelier zum Glück, Grosshöchstetten
 Datum/Zeit: Dienstag, 18. Februar 2025 um 18.30 - ca. 21.30 Uhr
 Kursort: Uhlmannhaus Wynigen
 Kosten: CHF 105.- inklusive Materialkosten
 Anmeldeschluss: 04. Februar 2025

12

Dinkel Backkurs

Dieser Kurs zeigt dir, auf was du beim Backen mit Dinkel achten solltest. Profis zeigen dir diverse Variationen mit Dinkel zu backen. Vom Flammkuchen bis zum würzigen Brot. Am Schluss des Kurses kannst du nebst vielen Tipps und Tricks auch dein selbstgebackenes Backgut mit nach Hause nehmen.

Leitung: Team der Mühle Kleeb AG, Rüegsbach
 Datum/Zeit: Samstag, 1. März um 09.00 - 12.45 Uhr oder 4. März 2025 um 13.15 - 17.30 Uhr
 Kursort: Mühle Kleeb AG, Dorfstrasse 20, 3418 Rüegsbach
 Mitnehmen: Schürze, Transportgefäss für Backgut
 Kosten: CHF 70.- pro Person inklusive Materialkosten
 Anmeldeschluss: **15. Februar 2025**

13

Torten backen und füllen

Zuerst machen wir ein Tortenbiscuit, danach werden wir diverse Torten füllen und dekorieren. Im Kurs stellen wir unter anderem Schwarzwälder-, Bails-, Quarktorte her. Insgesamt werden wir ca. 6-8 verschiedene Torten backen und füllen. Jede Teilnehmerin kann dann etwas von diesen Meisterwerken mit nach Hause nehmen.

Leitung: Claudine Rubin, Utzigen
 Datum/Zeit: Samstag, 29. März 2025 um 09.00 - 13.00 Uhr
 Kursort: Schulküche, Wynigen
 Mitnehmen: Schürze, Transportgefäss für Tortenstücke
 Kosten: CHF 55.- pro Person plus ca. CHF 20.- Materialkosten
 Anmeldeschluss: 15. März 2025



14

Kreiere deinen eigenen Osterkranz

Unter Anleitung einer Floristin gestaltest du einen Osterkranz. Du bindest den Kranz (ca. Ø 40-45 cm) von Grund auf. Anschliessend kannst du die Kranzunterlage mit natürlichen Materialien wie beispielsweise Eukalyptus ausschmücken. Ein österlicher Gruss an deiner Haustür oder dekorativ liegend auf deinem Tisch wird garantiert ein Hingucker werden.

Leitung: Lorena Riechsteiner, Blumen Campanula, Niederbipp
 Datum/Zeit: Dienstag, 1. April 2025 um 19.00 - ca. 21.00 Uhr
 Kursort: Dorfstrasse 10, 4704 Niederbipp
 Mitnehmen: Warme Kleidung
 Kosten: CHF 80.- pro Person inklusive Materialkosten, Getränke und Snacks
 Anmeldeschluss: 18. März 2025

15

Geniesse den süssen Moment: Selbstgemachte Glacekreationen

Entdecke die Kunst des Glacemachens. Tauche ein in die Welt der köstlichen Aromen und diversen Möglichkeiten der süssen Abkühlung. Wir lernen gemeinsam, wie man Rahmglace und erfrischende Sorbets selber herstellt. Lass deiner Kreativität freien Lauf und kreiere deine eigenen einzigartigen Geschmackskombinationen – vom klassischen Vanilleeis bis hin zu fruchtigen Sorbets.

Leitung: Nicole Reusser, Waldhof Langenthal
 Datum/Zeit: Donnerstag, 24. April 2025 um 19.00 - 22.00 Uhr
 Kursort: Schulküche, Wynigen
 Mitnehmen: Wer hat, Silikonformen für Stengelglace, andere kleine Silikonformen wie Muffins, Guggelhöpfli etc.
 Kosten: CHF 55.- pro Person plus CHF 15.- Materialkosten
 Anmeldeschluss: 10. April 2025

16

Grosser Kleidertausch in Wynigen

Es muss nicht immer alles neu gekauft werden. Sicherlich hast auch du Kleidung, Schuhe oder Schmuck Zuhause, welche dir nicht mehr passen oder gefallen. Der erste Kleidertausch in Wynigen soll ein Ort für Bewegung, Austausch oder gegenseitige modische Beratung sein. Du kannst stöbern, anprobieren und am Schluss mitnehmen was dir gefällt und passt.

So funktioniert:

Gewaschene und gut erhaltene Kleider ab Grösse XS (keine Unterwäsche), Schuhe oder Schmuck können vorgängig abgegeben werden (Details folgen). Diese werden am Samstag schön sortiert für dich bereit liegen. Am Schluss übriggebliebene Kleider werden an eine soziale Organisation gespendet.

Leitung: Team von InnOrdnung zusammen mit Landfrauenverein
 Datum/Zeit: Samstag, 10. Mai 2025 um 9.30 - 12.00 Uhr
 Kursort: Uhlmannhaus, Wynigen

17

Crash-Kurs für Handy Fotografie

Du möchtest gerne coolere und stilvollere Handyfotos machen? Unabhängig von deiner Ausrüstung bekommst du viele Tipps und Tricks, um die Wirkung deiner Bilder zu erhöhen. Wir üben gemeinsam draussen im Gelände.

Leitung: Nicole Anliker, Ersigen
 Datum/Zeit: Dienstag, 13. Mai 2025 um 19.15 - 20.45 Uhr
 Kursort: im Raum Wynigen/Koppigen/Ersigen, outdoor
 Kosten: CHF 30.- pro Person
 Anmeldeschluss: 06. Mai 2025

.....

Sichere dir jetzt deinen Platz und melde dich noch heute für unsere beliebten Kurse an:

Anmelden auf www.landfrauen-wy-ru.ch, via QR-Code auf die Webseite gelangen

Bei Fragen: 033 744 18 61 (Michaela Schönauer)

Wichtige Infos:

- ✓ Die Anmeldungen via Webseite werden automatisch bestätigt via E-Mail.
- ✓ Die Teilnehmerzahl ist bei allen Kursen begrenzt. Frühere Anmeldungen haben deshalb Vorrang. Alle Anmeldefristen sind auf der Webseite aufgeführt.
- ✓ Männer sind bei unseren Kursen herzlich willkommen.
- ✓ Weitere Infos, AGB's oder Bilder der Kurse findest du auf unserer Webseite.
- ✓ Die angegebenen Preise gelten für Mitglieder. Nicht-Mitglieder bezahlen einen Aufpreis von CHF 5.-.



Vorinformation:

Der Samichlaus kommt am 06. Dezember 2024 wieder nach Wynigen (genauere Infos im Gemeindeblatt).

Im Juni 2025 findet zum Abschluss der Kurssaison die Landfrauen Reise statt. Genauere Infos und Anmeldung werden an der Hauptversammlung bekannt gegeben!

Die Hauptversammlung findet am 19. Februar 2025 statt und das Landfrauenbeizli am 09. März 2025. Wir freuen uns auf deinen Besuch!

Haben wir dich neugierig gemacht, auf unseren Verein? Wir freuen uns jederzeit über neue Mitglieder, welche unseren Verein bereichern. Melde dich bei einem unserer Vorstandsmitglieder oder direkt auf unserer Webseite als neues Mitglied an.

Wir freuen uns auf dich!

*Der Vorstand der Landfrauen
Wynigen-Rumedingen freut sich über
zahlreiche Anmeldungen für unsere Kurse!*

