

# HORIZONTE

## EIN KURSPROGRAMM FÜR 18- BIS 99-JÄHRIGE



### 01 IM SCHWEISSE DEINES ANGESICHTS...

... lässt sich Schönes und Originelles kreieren. Haben Sie Schrott? Dann wird es Zeit, die Sammlung aufzulösen. Unter fachkundiger Anleitung entstehen neue, kleinere Objekte fürs eigene Heim. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

<b>Datum</b>	Donnerstag, 26. Januar 2012
<b>Ort</b>	Werkstatt Raumformer, Bechburgstr. 29, Zuchwil
<b>Zeit</b>	18.30 Uhr bis 21.30 Uhr
<b>Kursleitung</b>	Toni Kaufmann, Zuchwil, <a href="http://www.raumformer.ch">www.raumformer.ch</a>
<b>Kosten</b>	Fr. 20.– plus Materialkosten pauschal Fr. 30.–
<b>Max. Teilnehmerzahl</b>	8 Personen
<b>Besonderes</b>	werkstatttaugliche Kleidung, gute Schuhe
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://www.horizonte-so.ch">www.horizonte-so.ch</a> oder an Verwaltung (032 626 30 30)

### 02 SCHLAPP TROTZ FRÜHLING?

Das Bedürfnis nach Wellness und alternativen Heilmethoden ist heutzutage gross. Wir lassen uns in die weite Welt der Spagyrik einführen und widmen uns saisonalen Themen wie Stoffwechsel und Frühjahrsmüdigkeit.

<b>Datum</b>	Donnerstag, 23. Februar 2012
<b>Ort</b>	Ref. Kirchgemeindehaus Bellach
<b>Zeit</b>	19.00 Uhr bis 21.00 Uhr
<b>Drogerie</b>	Martin Tschumi, Dropa Vorstadt Solothurn
<b>Referentin</b>	Gabriella Klausberger
<b>Kosten</b>	Fr. 10.–
<b>Max. Teilnehmerzahl</b>	30 Personen
<b>Besonderes</b>	mit Infomaterial
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://www.horizonte-so.ch">www.horizonte-so.ch</a> oder an Verwaltung (032 626 30 30)

### 03 RELIGIONSWELT INDIENS

Friedvolles Indien zum Tripfen, Träumen, Meditieren? Fernab vom Klischee erfahren wir aus erster Hand vom spannenden und spannungsreichen Zusammenleben der Religionen Hinduismus, Islam und Christentum in Südindien.

<b>Datum</b>	Mittwoch, 7. März 2012
<b>Ort</b>	Kath. Pfarreiheim Lommiswil
<b>Zeit</b>	19.30 Uhr bis 22.00 Uhr
<b>Kursleitung</b>	Pater Antony Kolencherry, Solothurn
<b>Kosten</b>	Fr. 15.–
<b>Max. Teilnehmerzahl</b>	25 Personen
<b>Besonderes</b>	mit indischem Fingerfood
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://www.horizonte-so.ch">www.horizonte-so.ch</a> oder an Verwaltung (032 626 30 30)

### 04 PIMP UP YOUR BIKE!

Der Frühling kommt! Zeit, das Velo zu checken und für kleine und grosse Ausfahrten startklar zu machen. Mit ein paar Tipps und Tricks vom erfahrenen, passionierten Velofahrer können viele Wartungsarbeiten und Reparaturen selber durchgeführt werden.

<b>Datum</b>	Samstag, 28. April 2012
<b>Ort</b>	Hinterhof Tropical Bike & Fun Shop, Solothurn, <a href="http://www.tropical.ch">www.tropical.ch</a>
<b>Zeit</b>	Kurs 1: 9 bis 12 Uhr / Kurs 2: 13 bis 16 Uhr
<b>Kursleitung</b>	Charles Marchand, Lommiswil
<b>Kosten</b>	Fr. 10.– (ohne Ersatzteile)
<b>Max. Teilnehmerzahl</b>	15 Personen/Kurs (ab 12 J. in Begl. Erwachsener)
<b>Besonderes</b>	Velo mitbringen, Ersatzteile vor Ort erhältlich
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://www.horizonte-so.ch">www.horizonte-so.ch</a> oder an Verwaltung (032 626 30 30)

### 05 BURGKIRCHE RINGGENBERG

Eingebettet in die Landschaft zwischen See und Grat, liegt dieses Kleinod am Brienzersee. Wir erfahren mehr über seine bewegte Geschichte. Filigrane Gitter ermöglichen spektakuläre Ausblicke auf Berge, Dorf und See. Falls das Wetter mitmacht, Rückweg zu Fuss via Katzenpfad entlang dem See.

<b>Datum</b>	Samstag, 5. Mai 2012
<b>Abfahrt/Ankunft</b>	Schiffhände Interlaken Ost
<b>Zeit</b>	11 Uhr bis ca. 16 Uhr (leichter Wanderweg 45')
<b>Führung Burgkirche</b>	Pfarrer Andreas Schiltknecht, Ringgenberg
<b>Kosten</b>	Fr. 25.– (inkl. Schiff, Lunch, ohne Getränke)
<b>Max. Teilnehmerzahl</b>	25 Personen
<b>Besonderes</b>	per Schiff nach Ringgenberg, Lunch am See
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://www.horizonte-so.ch">www.horizonte-so.ch</a> oder an Verwaltung (032 626 30 30)

### 06 GEFILZTE REGENBOGENWELTEN

Der Wind, die Taube, die Flamme, der Regenbogen (verbindet Himmel und Erde), sie alle sind Sinnbilder für das Pfingstfest. Wir filzen Schmuck und andere Dinge in unseren Lieblingsfarben aus vielen Kordeln, so bunt wie das Leben selbst.

<b>Datum</b>	Mittwoch, 23. Mai 2012
<b>Ort</b>	Peridea AG, Grabackerstrasse 6, Solothurn
<b>Zeit</b>	19.00 Uhr bis 21.30 Uhr
<b>Kursleitung</b>	Heidi Seiler, Lommiswil, <a href="http://www.seelenwelten.ch">www.seelenwelten.ch</a>
<b>Kosten</b>	Fr. 15.– plus Materialkosten pauschal Fr. 15.–
<b>Max. Teilnehmerzahl</b>	8 Personen
<b>Besonderes</b>	inkl. Unterlagen
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://www.horizonte-so.ch">www.horizonte-so.ch</a> oder an Verwaltung (032 626 30 30)

## INFORMATIONEN

Sie halten das Programmheft HORIZONTE in Händen. Dieses Angebot unserer Kirchgemeinde ist eine jährliche Kursreihe für Erwachsene (vereinzelte für Familien) und wird begleitet durch eine Projektgruppe (Pfr. Hermann Gilomen, Franziska Hofer, Heidi Seiler). Die Idee für dieses Projekt wurde von der Ref. Kirchgemeinde Wasseramt übernommen, welche ebenfalls damit auf Kurs ist.

**Organisation:** Ref. Kirchgemeinde Solothurn

**Konkrete Daten, Kurskosten:** sind beim entsprechenden Kurs vermerkt. Anmeldeschluss ist in der Regel 14 Tage vor Kursbeginn. In den meisten Fällen erfolgt vor dem Anlass ein Infobrief. Die Kurse werden von der Kirchgemeinde subventioniert. Bei Nichterscheinen verfällt das einbezahlte Kursgeld zu Gunsten des Sozialhilfefonds der Kirchgemeinde.

**Versicherung:** ist Sache der Teilnehmenden.

**Anmeldungen:** via Internet [www.horizonte-so.ch](http://www.horizonte-so.ch), an Verwaltung der Kirchgemeinde (Tel. 032 626 30 30),

E-Mail: [horizonte@solothurnref.ch](mailto:horizonte@solothurnref.ch) oder mit beiliegendem Talon

**Kontaktperson der Projektgruppe:** Heidi Seiler, Lommiswil, Tel. 032 641 00 51, [heidi.seiler@solothurnref.ch](mailto:heidi.seiler@solothurnref.ch)

**Internet:** [www.horizonte-so.ch](http://www.horizonte-so.ch)

## ANMELDUNG

Ich melde mich verbindlich für folgende Kurse an:

- |                                                                                          |                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 01 Im Schweisse deines Angesichts                               | <input type="checkbox"/> 07 Ich bin dann mal im Garten |
| <input type="checkbox"/> 02 Schlapp trotz Frühling?                                      | <input type="checkbox"/> 08 Tibetische Massage         |
| <input type="checkbox"/> 03 Religionswelt Indiens                                        | <input type="checkbox"/> 09 Der Berg ruft!             |
| <input type="checkbox"/> 04 Pimp up your bike!                                           | <input type="checkbox"/> 10 Schöne neue Facebook-Welt  |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Kurs 1 <input type="checkbox"/> Kurs 2 | <input type="checkbox"/> 11 Holleri, du dödél di!      |
| <input type="checkbox"/> 05 Burgkirche Ringgenberg                                       | <input type="checkbox"/> 12 Es war einmal...           |
| <input type="checkbox"/> 06 gefilzte Regenbogenwelten                                    |                                                        |

Bitte tragen Sie Namen und Adresse auf der Rückseite der Karte ein.



### 07 ICH BIN DANN MAL IM GARTEN

Folgen Sie mir durchs Tor zum Sommerflor. Riechen Sie die feuchte Erde, den Blumenduft. Beobachten Sie Vögel, Insekten. Spüren Sie den Wind, die Sonne auf Ihrer Haut. Schenken Sie allem, was in Ihnen und um Sie herum geschieht, Ihre volle Aufmerksamkeit. So wird der Garten ein Spiegel Ihres Lebens.

**Datum** Samstag, 30. Juni 2012 (Ausweichdatum 7. Juli)  
**Ort** Garten Ruth und Theo Galli, Deitingen  
**Zeit** 14.00 Uhr bis ca. 17.00 Uhr  
**Führung** Ruth Galli, Deitingen  
**Kosten** Fr. 10.– (inkl. Aperol)  
**Max. Teilnehmerzahl** 20 Personen  
**Besonderes** Hunde bleiben zuhause  
**Anmeldung** www.horizonte-so.ch oder an Verwaltung (032 626 30 30)



HORIZONTE

### 08 TIBETISCHE MASSAGE

Verspannte Glieder? Wie gut wäre jetzt eine wohltuende und entspannende Massage. Wir beginnen mit Lu Jong und gehen weiter zur tibetischen Massage, welche ohne Öl über die Kleider ausgeführt werden kann.

**Datum** Freitag, 24. August 2012  
**Ort** BewegungsRaum fabrik1a  
 Weierlmattstrasse 1a, Lommiswil  
**Zeit** 19.00 Uhr bis 21.30 Uhr  
**Kursleitung** Rebekka Grandi, Lommiswil, www.fabrik1a.ch  
**Kosten** Fr. 10.– (inkl. Dokumentation)  
**Max. Teilnehmerzahl** 16 Personen  
**Besonderes** Massage zu zweit am Boden auf Matten  
**Anmeldung** www.horizonte-so.ch oder an Verwaltung (032 626 30 30)



HORIZONTE

### 09 DER BERG RUFT!

Trekking, Gemeinschaft, Fondue, Übernachtung in einer Berg-hütte, zeitlose spirituelle Inputs: Wir tauchen ein in eine ausser-gewöhnliche Walliser Bergwelt, die nicht von den Vorstellungen des Menschen, sondern vom «Willen der Natur» geprägt ist.

**Datum** Samstag/Sonntag, 8./9. September 2012  
 (Ausweichdatum 15./16. September)  
**Reiseziel** Cabane des Becs de Bösson (3000 m ü. M.)  
**Solothurn ab/an** Samstag, 7.45 Uhr bis Sonntag, ca. 19.00 Uhr  
**Kursleitung** Gilbert Schuppli, Theologe, Bern  
**Kosten** Fr. 70.– (ohne Getränke)  
**Max. Teilnehmerzahl** 17 Personen  
**Besonderes** gute Kondition, Trekkingausrüstung  
**Anmeldung** www.horizonte-so.ch oder an Verwaltung (032 626 30 30)



HORIZONTE

### 10 SCHÖNE NEUE FACEBOOK-WELT

Über 2.5 Mio. Facebook-Nutzer in der Schweiz – sind Sie auch dabei? Sie lernen die Faszination und die Gefahren von twitter, facebook, YouTube, Google+, XING und Co. kennen und erhalten viele Tipps zum Umgang mit diesen neuen Diensten.

**Datum** Mittwoch, 26. September 2012  
**Ort** Peridea AG, Grabackerstrasse 6, Solothurn  
**Zeit** 19.00 Uhr bis 21.30 Uhr  
**Kursleitung** Christian Seiler, Lommiswil, www.peridea.ch  
**Kosten** Fr. 10.–  
**Max. Teilnehmerzahl** 10 Personen  
**Besonderes** inkl. Unterlagen  
**Anmeldung** www.horizonte-so.ch oder an Verwaltung (032 626 30 30)



HORIZONTE

### 11 HOLLERI, DU DÖDEL DI!

Singen, da weiss ich wie, aber jodeln, wie geht das eigentlich? Näheres zur Theorie des Jodelns und seinen anatomischen Voraussetzungen erfahren wir in diesem Workshop. Das Gehörte werden wir in der Gruppe gleich in einem Lied ausprobieren.

**Datum** Samstag, 27. Oktober 2012  
**Ort** Ref. Pfarreisaal, Riedholz  
**Zeit** 13.30 Uhr bis 17.00 Uhr  
**Kursleitung** Maya Christ, Matzendorf  
**Kosten** Fr. 10.–  
**Max. Teilnehmerzahl** 12 Personen  
**Anmeldung** www.horizonte-so.ch oder an Verwaltung (032 626 30 30)



HORIZONTE

### 12 ES WAR EINMAL...

Wir modellieren mit Schubmehl und Wasser eine einzigartige Handfigur. Ob Königin, Kind, alter Mann oder Hexe – alles ist möglich. Mit den in der Gruppe entstandenen Figuren spielen wir lustvolle Geschichten und frei erfundene Märchen.

**Datum** Freitagabend/Samstag, 16./17. November 2012  
**Ort** Ökumenisches Kirchenzentrum Langendorf, Unterrichtsraum  
**Zeit** Fr: 18.30 bis 21.00 Uhr / Sa: 9.30 bis 16.00 Uhr  
**Kursleitung** Helga Willmann-Günther, Langendorf  
**Kosten** Fr. 40.– (inkl. Material + Verpflegung)  
**Max. Teilnehmerzahl** 10 Personen  
**Besonderes** Verpflegung am Mittag: Suppe, Brot, Früchte  
**Anmeldung** www.horizonte-so.ch oder an Verwaltung (032 626 30 30)



HORIZONTE

### NAME UND ADRESSE

Name und Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

Anmeldungen bitte an:  
 Ref. Kirchgemeinde Solothurn, HORIZONTE, Baselstrasse 12, Postfach 1455, 4502 Solothurn  
 E-Mail: horizontes@solothurnref.ch

### KOMMEN SIE WIEDER AUF KURS?

HORIZONTE bringt Ihnen auch im Jahr 2012 ein breites Angebot an Inseln im Alltag: Inseln zum gemeinsamen Gestalten und Erleben, Inseln mit Informationen oder Exkursionen, Inseln zum Geniessen in Gesellschaft, Inseln zur Entschleunigung...

Schweissen Sie im Scheweisse Ihres Angesichts im kalten Monat Januar. Geben Sie der Frühjahrsmüdigkeit keine Chance gegen Ende Winter. Informieren Sie sich im März über die Religionswelt Indiens. Starten Sie im April mit einem Frühjahrscheck in die neue Velo-Saison. Erleben Sie im Mai Zeugen der Geschichte in einer grandiosen Landschaft. Filzen Sie sich was in Ihren Lieblingsfarben im Wonnemonat Mai. Lassen Sie im Sommer Ihre Seele baumeln in einem wundervollen, dem Alltag entrückten Garten. Gönnen Sie sich im August Entspannung mit tibetischen Massagegriffen. Brechen Sie im Herbst auf zu den Höhen der Walliser Alpen, wenn der Berg Sie ruft. Erfahren Sie im September mehr über Chancen und Risiken der neuen Internetdienste Facebook und Co. Hören Sie im Oktober Interessantes über die Jodeltechnik und tunen Sie mit Ihrer Kehle. Modellieren Sie in den dunklen Novembertagen eine Handfigur und spielen Sie damit gemeinsam lustvolle Geschichten.

Auch im neuen HORIZONTE-Jahr wird Ihnen bestimmt nicht langweilig. Wir haben für Sie wieder einen bunten Strauss zusammengestellt. HORIZONTE wünscht Ihnen ein gutes, fröhliches Jahr mit der einen oder anderen Horizontenerweiterung.

Mit herzlichen Grüßen  
 Heidi Seiler, Mitglied Projektgruppe HORIZONTE