


Ab Juli 2021

# Unsere Sommer- Inspirationen

**wbk**  
Bildung vor Ort



Entdecken,  
buchen,  
erleben.

# Ihr wbk-Sommerprogramm:



## Ernten und Verwenden: Kräutersalze und -öle selber machen

Sie haben Ihre Pflanzen den Sommer über gehegt und gepflegt. Wir zeigen Ihnen, wie Sie aus den Blüten, Kräutern, Früchten und dem Gemüse leckere Salze und Öle herstellen können. Diese können einerseits in der Küche, aber auch als Pflegeprodukte verwendet werden. Lassen Sie sich überraschen!

**Termine/Zeiten:** Sa. 11.9.2021, 10.00 – 13.00 Uhr oder Sa. 25.9.2021, 10.00 – 13.00 Uhr  
**Dauer:** Workshop à 3 Stunden **Referentin:** Luzia Rodriguez  
**Durchführungsort:** Vor Ort in Dübendorf **Kosten:** CHF 140.- (zzgl. Material)



## Grüne Apotheke

In diesem Workshop erhalten Sie eine theoretische Einführung in die Wirkstoffe von Gartenkräutern und deren heilpraktische Anwendung. Gemeinsam mit den Expertinnen werden Sie zudem verschiedene Tees, Öle und Tinkturen zur Linderung kleiner Alltagsbeschwerden herstellen.

**Termine/Zeiten:** Sa. 28.8.2021, 10.00 – 13.00 Uhr oder Sa. 2.10.2021, 10.00 – 13.00 Uhr  
**Dauer:** Workshop à 3 Stunden **Referentinnen:** Luzia Rodriguez & Monique Stocker  
**Durchführungsort:** Vor Ort in Dübendorf **Kosten:** CHF 140.- (zzgl. Material)



## Glücklicher Wohnen mit HyggeHome

Die Nordländer machen es vor: Hygge ist weit mehr als ein Wohntrend! Lassen Sie sich von der Expertin zeigen, wie Sie mit wenigen Schritten Hygge in Ihr Zuhause bringen.

**Termine/Zeiten:** Fr. 10.9.2021, 18.00 – 21.00 Uhr oder Sa. 30.10.2021, 9.00 – 12.00 Uhr  
oder Fr. 3.12.2021, 18.00 – 21.00 Uhr  
**Dauer:** Workshop à 3 Stunden **Referentin:** Stefanie Riwar  
**Durchführungsort:** Vor Ort in Dübendorf **Kosten:** CHF 140.- (zzgl. Material)



## Endlich Ordnung! Aufräumen mit der KonMari-Methode

In diesem Workshop erhalten Sie eine Einführung in die KonMari-Methode, die durch die Japanerin Marie Kondo entwickelt wurde. Freuen Sie sich auf praktische Tipps & Tricks der zertifizierten Ordnungsexpertin und setzen Sie das Gelernte gleich im Anschluss in Ihrem Zuhause um.

**Termine/Zeiten:** Do. 26.8.2021, 18.00 – 21.00 Uhr oder Fr. 10.9.2021, 9.00 – 12.00 Uhr  
**Dauer:** Workshop à 3 Stunden **Referentin:** Karine Paulon  
**Durchführungsort:** Vor Ort in Dübendorf **Kosten:** CHF 140.-



## Umweltfreundlicher leben – Tipps für den Alltag

Nebst einem kurzen, fachlichen Input erhalten Sie in diesem Referat Tipps & Tricks, wie Sie Ihren Alltag umweltfreundlicher gestalten können und durch bewussteren Konsum auf Dauer sogar Geld einsparen.

**Termine/Zeiten:** Mi. 15.9.2021, 19.00 – 21.00 Uhr oder Do. 16.9.2021, 19.00 – 21.00 Uhr  
**Dauer:** Referat à 2 Stunden **Referenten:** Andreas und Daniel Fürst  
**Durchführungsort:** Vor Ort in Dübendorf **Kosten:** CHF 70.-



## Kreatives Schreiben – der achtsame Zugang zu sich selbst

Schreiben ist heilsam – zu diesem Schluss kamen schon die Philosophen der Antike. Achtsam begeben wir uns in diesem Kurs auf die Spuren der eigenen Kreativität und teilen unsere Textkreationen und Schreiberfahrungen mit anderen Teilnehmenden. Wir haben zwei Angebote kreiert, damit Sie – je nach Zeitbudget – einfach einmal für einige Stunden in das kreative Schreiben eintauchen oder aber den Schreibprozess an drei Abenden vertiefen können.

**Einführung ins Kreative Schreiben:** 1x 3.5 Stunden | Kosten CHF 140.-  
Mi. 14.7.2021, 17.30 – 21.00 Uhr oder Sa. 28.8.2021, 9.30 – 13.00 Uhr oder  
Do. 9.9.2021, 17.30 – 21.00 Uhr oder Sa. 25.9.2021, 9.30 – 13.00 Uhr  
**Intensivkurs Kreatives Schreiben:** 3 Abende à je 2.5 Stunden | Kosten CHF 270.-  
Mi. 1.9./8.9./15.9.2021, 18.30 – 21.00 Uhr oder Mi. 22.9./29.9./6.10.2021, 18.30 – 21.00 Uhr  
**Durchführungsort:** Vor Ort in Dübendorf **Referentin:** Carolin Bernardelli



## Kommas können Leben retten: Satzzeichen der deutschen Sprache

Wer (beruflich) viel schreibt, beschäftigt sich immer wieder mit Fragen der Interpunktion. Wir weihen Sie ein in die Geheimnisse und die kleinen aber feinen sprachlichen Unterschiede, für die Satzzeichen verantwortlich sind. Sie werden sehen, Komma und Co. haben weit mehr Funktionen als eine Pause im Lesefluss!

**Termine/Zeiten:** Fr. 10.9.2021, 18.00 – 20.00 Uhr oder Mi. 15.9.2021, 16.00 – 18.00 Uhr  
oder Fr. 24.9.2021, 18.00 – 20.00 Uhr  
**Dauer:** Workshop à 2 Stunden **Referentinnen:** Karin Geitlinger & Marinella Papastergios Pedevilla  
**Durchführungsort:** Vor Ort in Dübendorf **Kosten:** CHF 70.-



## New Work: Gesundes und gelingendes Arbeiten im Home Office und im Büro

Dieses Referat richtet sich an Arbeitnehmende, Studierende und Schüler/innen, die regelmässig an einem Computer arbeiten. In diesem Referat zeigen wir Ihnen, wie Sie im Home Office, an Ihrem Arbeitsplatz im Büro oder in der Schule gesund arbeiten können.

**Termine/Zeiten:** Di. 13.7.2021, 16.00 – 18.00 Uhr  
**Dauer:** Referat à 2 Stunden **Referentin:** Dr. Corinne Nicoletti  
**Durchführungsort:** Online via Zoom **Kosten:** CHF 70.-



## Selbstmanagement und Resilienz: Weniger Stress – mehr Lebensqualität

Im Workshop erfahren Sie, wie Sie sich trotz permanent hoher Anforderungen körperlich und psychisch wohlfühlen, leistungsstark bleiben und sich schnell regenerieren können. Denn ein gezieltes Stressmanagement macht Sie fit für Ihren (Berufs-)Alltag.

**Termine/Zeiten:** Mi. 1.9.2021, 14.00 – 17.00 Uhr oder Mo. 27.9.2021, 17.00 – 20.00 Uhr  
**Dauer:** Workshop à 3 Stunden **Referentin:** Evi Giannakopoulos  
**Durchführungsort:** Vor Ort in Dübendorf **Kosten:** CHF 140.-



**Weitere Informationen und Anmeldung: [wbk.ch](http://wbk.ch)**










## Welches Angebot (Thema) würden Sie bei der wbk künftig gerne besuchen?

Schreiben Sie uns eine E-Mail mit Ihrer Idee an [meineidee@wbk.ch](mailto:meineidee@wbk.ch) und verraten Sie uns Ihren Weiterbildungswunsch. Eine Überraschung ist Ihnen sicher.

# Ihre Vorteile bei der wbk

Die Stiftung WBK Dübendorf fördert und begleitet durch attraktive Angebote interessierte Menschen aus der Region in ihrer beruflichen und persönlichen Entwicklung. Freuen Sie sich auf Ihre Fortschritte und die Begegnungen in einem offenen und respektvollen Umfeld.

-  **Angebote am Puls der Zeit – inspiriert durch die Einwohner/innen von Dübendorf & Umgebung**
-  **Durchführung vor Ort oder online mittels Zoom**
-  **Verschiedene Zeitmodelle wählbar**
-  **Zentrale Lage in Dübendorf – gute Erreichbarkeit mit ÖV und Auto**
-  **Kinderbetreuung – tagsüber während den Kurszeiten**
-  **Persönliche Beratung vor Ort, telefonisch oder per E-Mail**
-  **Auch für Firmen – wir konzipieren massgeschneidert nach Ihren Bedürfnissen**

**Wir  
freuen uns  
auf Sie!**

*Hinweis zum Online-Unterricht: Für unsere Online-Angebote verwenden wir Zoom. Ob ein Kurs online oder vor Ort stattfindet, entnehmen Sie jeweils direkt der Ausschreibung. Je nach Vorgaben durch das BAG behalten wir uns vor, gewisse Vor-Ort-Angebote auf online umzustellen. Für alle unsere Angebote gelten die Allgemeinen Teilnahmebedingungen. Diese finden Sie auf unserer Website.*

# wbk

Bildung vor Ort

**Folgen Sie uns auch auf  
Facebook und LinkedIn!**



Stiftung WBK  
Bettlistrasse 22  
8600 Dübendorf

044 801 84 84  
info@wbk.ch  
wbk.ch

