

Kursprogramm 2026/2027



LANDFRAUEN
RAPERSWILEN UND UMGEBUNG

Liebe Landfrauen und liebe interessierte Kursbesucher/innen

Wir freuen uns sehr, euch das neue Kursprogramm 2026/2027 vorzustellen! Auch dieses Jahr erwartet euch ein abwechslungsreiches und inspirierendes Angebot, das Kreativität, Genuss und Gemeinschaft verbindet.

Ob handwerklich, kulinarisch oder künstlerisch – es ist bestimmt für alle etwas Passendes dabei.

Anmeldeschluss für alle Kurse:

Donnerstag 1. Oktober 2026

Anmeldung

Marlene Biefer, Lindenstrasse 16, 8558 Helsighausen

Mail: m.w.biefer@bluewin.ch - Natel: 079 451 87 83 (WhatsApp)

Per Post: Den Anmeldetalon auf der letzten Seite (oder im Flyer) ausfüllen und an Marlene senden.

Passt das Datum oder die Uhrzeit nicht? Nachfragen lohnt sich! Bei grosser Nachfrage versuchen wir, einen Zusatztermin zu organisieren.

Wichtige Hinweise

- Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtend.
- Im Verhinderungsfall muss selbst Ersatz gesucht werden oder die Kurskosten müssen vollumfänglich übernommen werden.
- Eine allfällige Ab- oder Ummeldung muss über die Kursverantwortliche erfolgen.
- Bei allen Angaben handelt es sich um Preise pro Person. Bitte bezahlt den Betrag am Kurstag bar.
- Für Nichtmitglieder verrechnen wir einen Zuschlag von CHF 5 pro Kurs.
- Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Wir freuen uns auf eure Anmeldungen und auf ein erlebnisreiches Kursjahr mit vielen schönen Begegnungen!

Herzliche Grüsse

Die Vorstandsfrauen der beiden Landfrauenvereine



Kurs Nr. 1 **Schneesterne**

Papier rollen statt Gedanken wälzen!

In diesem kreativen Seelenyoga-Kurs entstehen aus Papierstreifen drei zarte, verspielte und einzigartige Schneesterne.

In stimmungsvoller Atmosphäre lernst du die Quilling Technik kennen und ganz nebenbei trainierst du Geduld und entspannst deinen Geist.

Ob du nun dein Zuhause winterlich dekorierst oder die zauberhaften Schneeflocken als winterliche Grusskarte verschickst, ist dir überlassen. Du wirst sehen, die Technik kann süchtig machen und 3 Schneesterne reichen bei weitem nicht.

Kursleitung: Regula Cappellari

Kursort: Tägerwilen

Datum: **Samstag, 24. Oktober 2026**

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr oder 13.30 bis 16.30 Uhr

Kosten: CHF 71 inkl. Material



Kurs Nr. 2 **Tanz der Hormone.ch** **Willkommen in den Wechseljahren**

Hormonveränderungen begleiten uns ein Leben lang. Das beginnt mit der Pubertät und ab Ende Dreissig können sie zu einer besonderen Herausforderung werden.

«**Verstehen - Annehmen - Gestalten**». Diese Worte gewinnen zunehmend an Wichtigkeit. Möchtest du tiefer in das Thema der Wechseljahre eintauchen, weil du kurz davorstehst oder schon mittendrin bist? Oder bekommst du Stimmungsschwankungen, wenn du das Wort «Wechseljahre» nur schon hörst? Du bekommst Informationen zu den hormonellen Veränderungen, die sich bei der Frau bereits ab dem 35. Lebensjahr zeigen können. Du erfährst warum es nicht nur an deiner Ernährung liegen kann, wenn dein Gewicht plötzlich ansteigt und du erhältst Inputs zu den Themen Bewegung, Ernährung, mentale Gesundheit, Familie, Arbeit und Vorsorge.



Petra Huber-Neff, MPA und Expertin über ganzheitliche Frauengesundheit, nimmt uns mit auf diese spannende Reise. Medizinische Ratschläge werden dabei nicht erteilt.

Kursleitung: Petra Huber-Neff

Kursort: Wäldi, Kapelle Schmidholz

Datum: **Freitag, 30. Oktober 2026**

Zeit: 19.00 bis 20.30 Uhr

Kosten: CHF 30 - 40 (je nach Anzahl der Teilnehmenden)



Kurs Nr. 3 „Tännli“ aus Piniennadeln

Die schönen Pinienbäume kennen wir aus den Ferienregionen wie Italien, Spanien, Portugal oder Griechenland.

Die langen und filigranen Piniennadeln eignen sich bestens für unser Objekt, durch die luftige Struktur wird der „Baum“ perfekt in Szene gesetzt.

Das „Tännli“ wird ca. 40 cm hoch.

Die Schale/Unterteller mit Rand (kein Plastik), Durchmesser ca. 25 cm sowie ein Stecken, kann auf Wunsch gerne mitgebracht werden.

Selbstverständlich steht eine grosse Auswahl an Schalen und Deko-Material zur Verfügung.

Für dich
oder auch
toll als
Geschenk!

Kursleitung: Susi Fäh

Kursort: Engwilen

Datum: **Dienstag, 3. November 2026**

Zeit: 18.30 bis ca. 21.30 Uhr

Kosten: CHF 53 inkl. Kurskosten, Piniennadeln und Kleinmaterial
(exkl. Schale, Dekomaterial)



Kurs Nr. 4 **Kranz aus Stoff**

In diesem kreativen Kinderkurs gestalten wir aus einem Styroporing und verschiedenen Stoffen einen wunderschönen, individuellen Kranz.

Mit bunten Stoffen, etwas Geschick und viel Fantasie entsteht Schritt für Schritt ein einzigartiges Dekorationsstück.

Ihr dürft euren Kranz ganz nach euren eigenen Vorstellungen gestalten und dabei kreativ werden. Ob farbenfroh, verspielt oder passend zur Jahreszeit, jeder kreiert seinen ganz persönlichen Kranz.



Kursleitung: Marlene Biefer & Nadia Gremlich

Kursort: Bürenstrasse 9, Raperswilen

Datum: **Mittwoch, 25. November 2026**

Zeit: 13.30 bis ca. 16.00 Uhr

Kosten: CHF 15 inkl. Material



Kurs Nr. 5 **Fussmatten bemalen**

Verleihe deinem Eingangsbereich eine ganz persönliche Note!

In diesem gemütlichen Workshop kreierst du deine individuelle Fussmatte (40 × 60 cm), die nicht nur dich täglich willkommen heisst, sondern auch deinen Gästen ein Lächeln ins Gesicht zaubert.

Ob als persönlicher Hingucker fürs eigene Zuhause oder als originelle Geschenkidee – deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Sämtliche Materialien (Türmatte, Farben, Hilfsmittel) sind komplett inklusive – du bringst einfach deine Ideen mit.

Lust auf einen
gemütlichen
Malabend?

Kursleitung: Blue Goose Studio
Kursort: Winterthur
Datum: **Freitag, 15. Januar 2027**
Zeit: 18.30 bis ca. 20.30 Uhr
Kosten: CHF 53 inkl. Material, Getränke und kleinem Snack



Kurs Nr. 6 **Sushi selber machen**

Tauche ein in die Welt des Sushis und lerne in meinem 2–3-stündigen Sushi-kurs, wie du deine eigenen Sushi-Kreationen zubereitest. Von der richtigen Zubereitung des Sushi-Reises über das Schneiden der Zutaten bis hin zum Rollen und Anrichten – du lernst die wichtigsten Grundlagen Schritt für Schritt.

Natürlich darfst du dein selbstgemachtes Sushi anschliessend in einer Box mit nach Hause nehmen.

Kursleitung: David Fritschy
Kursort: Bürenstrasse 9, Raperswilen
Datum: **Freitag, 22. Januar 2027**
Zeit: 18.00 Uhr, Dauer ca. 2-3 Stunden
Kosten: CHF 73 inkl. Material, Zutaten, Anleitung und Sushi Degustation



Kurs Nr. 7 **Wachsmohnblüte**

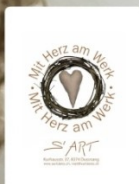
Zart und einzigartig, egal zu welcher Jahreszeit, sie passt immer!

In diesem Kurs wird im Atelier S`ART von Sandra Kern mit einem faszinierenden, aber nicht alltäglichen, Material gearbeitet.

Du zauberst aus Wachs und Papier zwei bis drei wunderschöne Mohnblüten und wirst erstaunt sein, was man aus diesen einfachen Materialien alles machen kann.

Kreiere
deine eigenen
Unikate!

Kursleitung: Sandra Kern
Kursort: S`ART Dussnang, Kurhausstrasse 37
Datum: **Montag, 15. Februar 2027**
Zeit: 18.30 bis 21.00 Uhr
Kosten: CHF 48 plus CHF 15 pro Blüte



Kurs Nr. 8 **Pâtisserie wie vom Beck**

Feines Gebäck, cremige Füllungen und knusprige Böden: Die Herstellung feiner Pâtisserie ist eine Kunst – und gar nicht so schwer, wenn man weiss, wie es geht!

In diesem vierstündigen Kurs weicht uns Rita in die Geheimnisse der feinen Backkunst ein. Gemeinsam kreieren wir Schritt für Schritt edle Spezialitäten:

- Zugerkirschli mit Japonaisboden, Buttercreme und getränktem Kirschbiscuit - klassisch
- Moccawürfel – fein-herb und cremig
- Wiesswälderli mit Japonaisboden mit weissem Schoggimousse und zartem Biscuit – verführerisch

Lass dich von neuen Rezepten inspirieren und nimm deine selbstgemachten Meisterwerke am Ende mit nach Hause.

Kursleitung: Rita Schürch

Kursort: Grünhofstrasse 1, Lanzenneunforn

Datum: **Montag, 1. März 2027 oder
Montag, 8. März 2027 oder
Mittwoch, 17. März 2027**

Zeit: 17.30 bis 21.30 Uhr

Kosten: CHF 93



Kurs Nr. 9 **Vogel-/Insektentränke**

Am ersten Tag gestalten wir aus Ton eine (oder mehrere) Insekten oder Vogeltränken. Nach dem Trocknen und einem ersten Brand wird die Tränke glasiert.

Das zweite Datum für die Fertigstellung wird individuell festgelegt.

Kursleitung: Rebecca Gerber

Kursort: Tägerwilen

Datum: **Mittwoch, 3. März 2027**

Zeit: 13.30 oder 17.00 Uhr

Kosten: CHF 38 plus CHF 20/kg Material



Kurs Nr. 10 **Wildbienenhotel mal anders**

Ein stehender Balken mit geschickt platzierten Bohrlöchern ist nicht nur ein wunderschöner Blickfang im Garten, sondern auch eine Nisthilfe für unsere Wildbienen.

In diesem Kurs lernst du, wie du aus einem Altholzbalken ein fachgerechtes „Hotel“ baust.

Du überträgst dein eigenes Design auf den Holzbalken und bohrst verschieden grosse Löcher. So entsteht Loch für Loch ein ganz persönliches Unikat mit wunderschöner Patina.

Am Ende nimmst du deine fertige Nisthilfe direkt mit nach Hause – bereit, den ersten summenden Gästen ein Zuhause zu schenken!



Kursleitung: Patrick & Doris Dreher
Kursort: Helsighausen
Datum: **Samstag, 3. April 2027**
Zeit: 09.00 bis ca. 12.00 Uhr
Kosten: CHF 50 inkl. Material, Getränke



Kurs Nr. 11 **Kompostieren im Hausgarten - für Einsteiger**

Lerne in diesem Einsteigerkurs, wie du aus Küchen- und Gartenabfällen auf einfache und natürliche Weise wertvollen Kompost für deinen Garten herstellen kannst.

**Kompost ist
das Gold im
Garten!**

Erfahrene Kompost- und Gartenberaterinnen vermitteln dir die wichtigsten Grundlagen rund ums Kompostieren und geben dir wertvolle Tipps und Tricks aus ihrer Erfahrung. Du erfährst, was auf den Kompost gehört, wie die natürlichen Ab- und Umbauprozesse funktionieren und worauf es bei einem guten Kompost ankommt.

Entdecke, warum selber Kompostieren sinnvoll ist und wie du damit einen naturnahen Garten sowie den natürlichen Kreislauf und den Artenreichtum fördern kannst.

Der Kurs eignet sich für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie für alle, die ihr Wissen rund ums Kompostieren auffrischen möchten.

Kursleitung: Helena Städler
Kursort: Rüteliholzstrasse 5, Weinfelden
Datum: **Donnerstag, 15. April 2027**
Zeit: 18.00 bis 21.00 Uhr
Kosten: kostenlos



Kurs Nr. 12 **Pusteblume**

Gestalte deine eigene Draht Pusteblume - filigran, leicht und voller Magie.
Ein Deko-Highlight für deinen Garten oder Eingangsbereich.

Das erwartet dich:

- Kreative Auszeit in entspannter Atmosphäre
- Alle Materialien & Anleitung inklusive
- Getränke inklusive
- Für Anfänger & Fortgeschrittene geeignet

Bei der Anmeldung bitte angeben, ob ein
Gartenstecker oder eine freistehende Pusteblume
gemacht werden möchte.

Für alle
geeignet - es sind
keine
Vorkenntnisse
erforderlich!

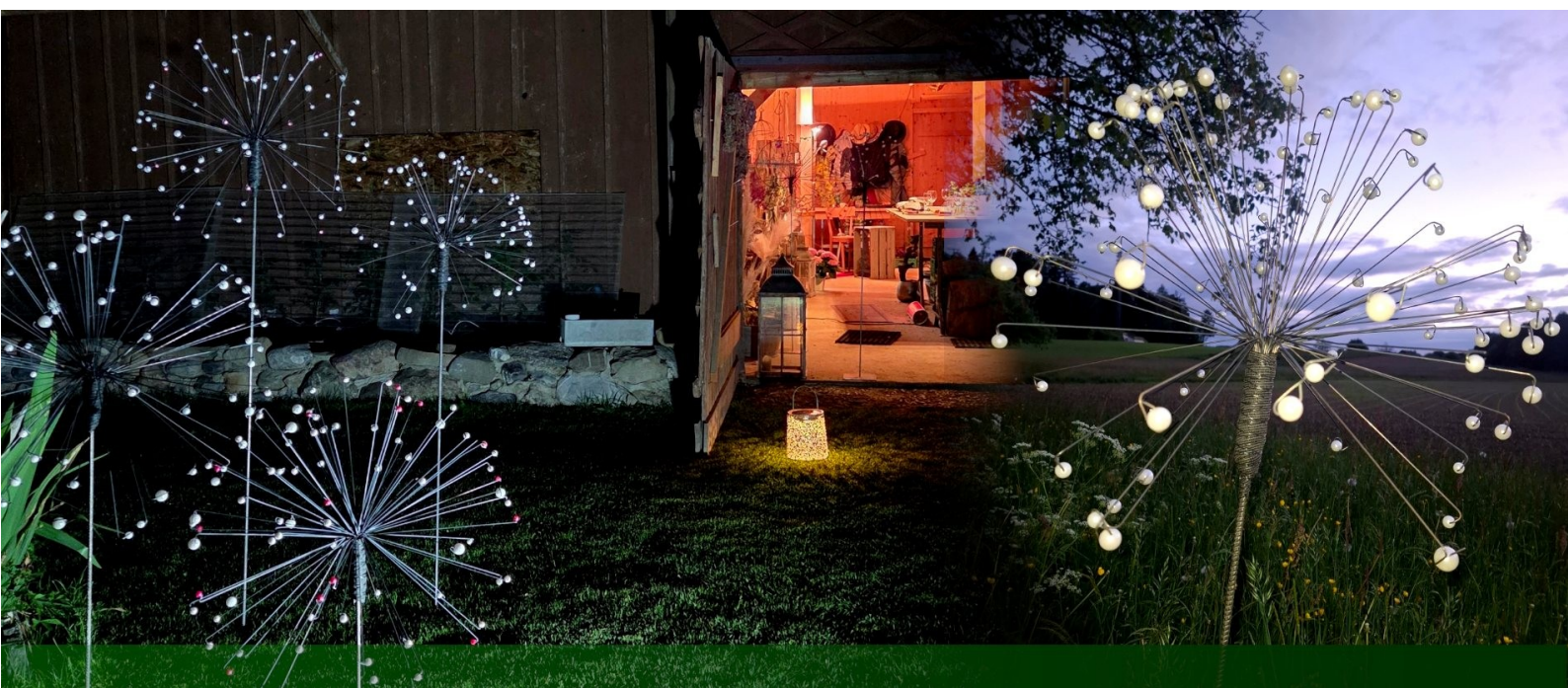
Kursleitung: Manu Rusch

Kursort: KREATIVgade, Alp 5, Weinfelden

Datum: **Samstag, 17. April 2027**

Zeit: 09.00 bis ca. 11.30 Uhr

Kosten: Gartenstecker CHF 88
freistehende Pusteblume CHF 108



Kurs Nr. 13 **Rindviechli**

Kühe gehen doch immer... und dieses kleine Rindvieh ist einfach zum knuddeln.

Styropor, Aluminium und Draht mit Beton und Farbe.... und alles zusammen ergibt ein Rindvieh.

Mit ein wenig Geduld und Humor entsteht ein süsses „Rindviechli“. Es wird geformt und modelliert und zum Schluss wird die Frisur gestylt.

Das Rindviechli ist ca. 25cm gross.

Kursleitung: Blanche Urech

Kursort: Tägerwilen

Datum: **Samstag, 22. Mai 2027**

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr oder 13.30 bis 16.30 Uhr

Kosten: CHF 108 inkl. Material



zum Aufbewahren oder für den Versand



Kursanmeldung

2026

☐	Kurs 1a	24.10.2026 08.30-11.30 Uhr	Schneesterne
☐	Kurs 1b	24.10.2026 13.30-16.30 Uhr	Schneesterne
☐	Kurs 2	30.10.2026 19.00-20.30 Uhr	Tanz der Hormone
☐	Kurs 3	03.11.2026 18.30-21.30 Uhr	Tännli aus Piniennadeln
☐	Kurs 4	25.11.2026 13.30-16.00 Uhr	Kranz aus Stoff - Kinderkurs

2027

☐	Kurs 5	15.01.2027 18.30-20.30 Uhr	Fussmatten bemalen
☐	Kurs 6	22.01.2027 18.00 Uhr	Sushi selber machen
☐	Kurs 7	15.02.2027 18.30-21.00 Uhr	Wachsmohnblüte
☐	Kurs 8a	01.03.2027 17.30-21.30 Uhr	Patisserie wie vom Beck
☐	Kurs 8b	08.03.2027 17.30-21.30 Uhr	Patisserie wie vom Beck
☐	Kurs 8c	17.03.2027 17.30-21.30 Uhr	Patisserie wie vom Beck
☐	Kurs 9a	03.03.2027 13.30 Uhr	Vogel-/Insektentränke
☐	Kurs 9b	03.03.2027 17.00 Uhr	Vogel-/Insektentränke
☐	Kurs 10	03.04.2027 09.00-12.00 Uhr	Wildbienenhotel mal anders
☐	Kurs 11	15.04.2027 18.00-21.00 Uhr	Kompostierkurs
☐	Kurs 12	17.04.2027 09.00-11.30 Uhr	☐ Pusteblume Gartenstecker ☐ Freistehende Pusteblume
☐	Kurs 13a	22.05.2027 08.30-11.30 Uhr	Rindviechli
☐	Kurs 13b	22.05.2027 13.30-16.30 Uhr	Rindviechli

2 bis 3 Wochen vor Kursbeginn erhältst du von der Kursverantwortlichen ein Erinnerungsschreiben und alle Angaben zum Kurs.