



Landfrauenverband  
Obwalden

# KURSPROGRAMM

## 2024/2025



[www.landfrauen-ow.ch](http://www.landfrauen-ow.ch)



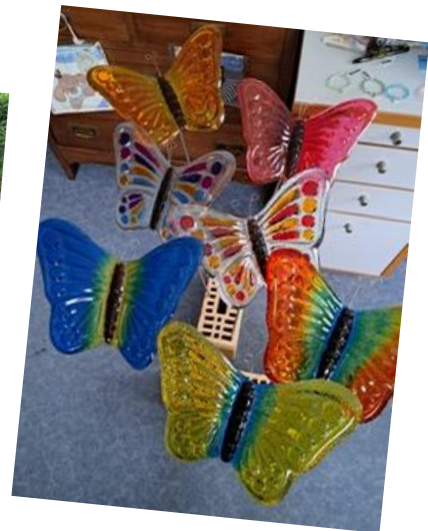
Landfrauenverband  
Obwalden

**Mitgliederversammlung  
Landfrauenverband Obwalden und  
Gesellschafterversammlung Landfrauen  
Apéro-Gruppe Obwalden GmbH  
in Lungern  
13. März 2024**



Die Lungernerfrauen und der Vorstand freuen sich darauf, zahlreiche Mitglieder  
in der alten Turnhalle begrüßen zu dürfen.

# Schmetterling aus Schmelzgranulat



Der Frühling hält bald Einzug und noch keine Dekoration für Rabatte, Hochbeet oder Blumentrog?? Wir haben da was...

Mit farbigen Schmelzgranulaten kreieren wir ein Schmetterling, der anschliessend gebacken wird.

Diese farbigen Schmetterlinge werden bestimmt die Hingucker bei dir zu Hause werden.

- Kursleitung;** Anita Hurschler
- Ort:** Engelberg, Schulhaus Äschi Schulküche
- Datum:** Mittwoch, 17. April 2024
- Zeit:** 14.00 - 16.30 Uhr  
17.00 - 19.30 Uhr  
20.00 - 22.30 Uhr
- Kosten:** Mitglieder Fr. 30.- / Nichtmitglieder Fr. 40.-  
plus ca. Fr. 20.- Material
- Anmeldung:** bis Mittwoch, 10. April 2024
- Ruth Arnold Tel. 079 784 02 54  
staefialp@bluewin.ch

**Bei der Anmeldung bitte gewünschte Zeit angeben.**



Landfrauenverband  
Obwalden

# Besichtigung Kloster Engelberg



Wir treffen uns zu einer exklusiven Kloster Führung mit Besichtigung der grössten Orgel der Schweiz im Benediktinerkloster Engelberg.

Der Organist stellt uns die Konzertorgel in Wort und Klang auf der Orgelempore vor. Anschliessend geniessen wir ein individuelles Nachtessen im Hotel St. Josefshaus.

**Datum:** Mittwoch, 24. April 2024

**Zeit:** 16.00 Uhr – 17.30 Uhr Führung, 18.00 Uhr Abendessen

**Führung:** Ein Mönch des Klosters Engelberg

**Treffpunkt:** Pforte Kloster Engelberg

**Kosten:** Mitglieder Fr. 30.- / Nichtmitglieder Fr. 35.-  
Nachtessen und Getränke jeder selbst

**Vorschlag Menu:** Poulet Brust mit Zitronenrahmsauce,  
Trockenreis und Gedämpfte Tomate mit Käse  
Früchtetörtli Fr. 30.-

**Mit oder ohne Nachtessen Anmelden.**

**Anmeldung:** bis Mittwoch, 10. April 2024

Monika Zelger Tel. 079 790 76 86  
hr.zelger@bluewin.ch

# Kochen mit Wildkräutern



Die meisten unserer heimischen «Unkräuter» sind wertvolle Heilpflanzen, schmackhafte Küchenkräuter und gesundes Wildgemüse. Zusammen kochen wir ein kleines Degustations – Buffet.

- Kursleitung:** Ursula Anderhalden, Pflegefachfrau / Phytotherapeutin
- Datum:** Donnerstag, 16. Mai 2024 **Zeit:** 17.30 Uhr – ca. 21.30 Uhr
- Wo:** Schulküche Sachseln
- Kosten:** Mitglieder Fr. 110.- / Nichtmitglieder Fr. 120.-
- Anmeldung:** bis Donnerstag, 02. Mai 2024
- Susi von Ah Tel. 079 486 42 73  
widi.vonah@bluewin.ch

# Jodlerwanderung



Bei schönen Naturklängen und Jodel den Sonnenuntergang geniessen; das ist Heimatgefühl pur. Wir laden alle Jodelliebhaber und Jodler/innen zur Wanderung ein. Auf dem Weg werden wir einige Naturjodel mit euch Juizen. Damit ihr euch darauf auch schon einstimmen könnt, senden wir euch vorgängig eine Aufnahme. Wer lieber nicht an der Wanderung teilnehmen möchte, aber doch beim Nachtessen dabei sein will, darf dies sehr gerne. Bis wir bei der Familie Zumbühl, Huismatt eintreffen, könnt ihr einen Jass klopfen!!

**Kursleitung:** Lydia Barmettler & Monika Ettlin

**Ort:** Wanderung Wiesenberg

**Datum:** Freitag, 24. Mai 2024 **Zeit:** 17.45 Uhr

**Treffpunkt:** Gemeindeparkplatz Kerns (wir bilden Fahrgemeinschaften)

**Nachtessen:** Huismatt Bratchäs mit Gschwellti und Salat Fr. 30.50

Getränke und Dessert separat

Jeder bezahlt seine Verpflegung vor Ort der Gastfamilie.

**Kosten:** Fr. 12.-

**Anmeldung:** bis Montag, 20. Mai 2024

Lydia Barmettler Tel. 079 567 44 87  
kontakt@hof-neuheim.ch



Landfrauenverband  
Obwalden

## Tagesausflug zur Kartause Ittingen & Nachmittagsbummeln in Stein am Rhein



Unsere Reise führt dieses Jahr zur Kartause in Ittingen. Dies ist ein ehemaliges Kloster mit Museum im schönen Thurgau. Dort erhalten wir eine Führung durch den wunderschönen Garten mit seinen rund 1000 Rosenstöcken. Wir erleben diesen Kraftort in all seiner Frühlingspracht. Anschliessend fahren wir weiter zum Restaurant Chämihütte, wo wir uns mit einem feinen Mittagessen stärken. Der Nachmittag verbringen wir in Stein am Rhein. Dort lädt das idyllische Städtchen zum Bummeln und Flanieren ein.

Wir freuen uns auf einen gemütlichen Ausflug!

**Datum:** Mittwoch, 12. Juni 2024

**Kosten:** Mitglieder Fr. 100.- / Nichtmitglieder Fr. 110.-

**Abfahrt:** 06.45 Uhr Lungern            07:00 Uhr Giswil  
07:10 Uhr Sachseln            07:20 Uhr Sarnen Ei  
07:30 Uhr Kerns

**Rückkehr:** ca. 18.30 Uhr – 19.00 Uhr

**Anmeldung:** bis Mittwoch, 29. Mai 2024

Pia Sigrist    Tel. 079 482 70 10  
pia-sigrist@bluewin.ch



# Obwaldner Pflanzenkohle – vielseitige Einsatzmöglichkeit



Die Naturaenergie AG in Kägiswil produziert ab Frühjahr 2024  
Obwaldner Pflanzenkohle.

Nach einer Kurzbesichtigung der Produktionsanlage gehen wir auf die vielseitigen  
Einsatzmöglichkeiten von Pflanzenkohle ein. Dabei zeigen wir auf, wie Pflanzenkohle  
im Haus und Garten sowie im Stall eingesetzt werden kann.

- Kursleitung:** Tobias von Rotz, Betriebsleiter Naturaenergie AG
- Ort:** Naturaenergie AG, Sonnenhof 1, 6055 Kägiswil
- Datum:** Samstag, 07. September 2024 **Zeit:** 09.00 Uhr – 11.30 Uhr
- Kosten:** Mitglieder Fr. 30.- / Nichtmitglieder Fr. 40.-  
im Kursgeld inbegriffen ist ein 10l Sack Pflanzenkohle
- Anmeldung:** bis Dienstag, 20. August 2024
- Christa von Deschwanden  
Tel. 079 535 55 65 [christa@von-deschwanden.ch](mailto:christa@von-deschwanden.ch)



# **BURNOUT – Jede Krise ist eine Chance**



Agnes Betschart erzählt von ihrer persönlichen Burnout-Erfahrung. Damit durfte sie viel lernen, sich weiterentwickeln und lebt heute ihr Leben achtsamer. Sie bringt uns die Erkrankung Burnout näher, klärt auf und spricht über die Chance für Veränderung.

**Kursleitung:** Betschart-Gut Agnes aus Küssnacht am Rigi  
Bäuerin und Coach für Veränderung

**Kursort:** bei Familie Ettlin, Bord, Kerns

**Datum:** Donnerstag, 26. September 2024

**Zeit:** 20.00 Uhr

**Kosten:** Türkollekte

**Wird organisiert durch:** Landfrauenverband Obwalden  
Bauernverband Obwalden  
Landwirtschaftsamt Obwalden



# Landfrauen Gedächtnis



**Dienstag, 15. Oktober 2024 20.00 Uhr in der Pfarrkirche Sachseln**

Die Giswiler Landfrauen gestalten den Gottesdienst

## **Nimm diär Zyt und chum doch ai!**

Wir gedenken allen verstorbenen Mitgliedern und erwähnen jene, die im letzten Vereinsjahr verstorben sind.

Es freuen sich die Giswiler Ortsvertreterinnen und der Vorstand.

**Anschliessend treffen wir uns im Gasthaus Engel zum gemütlichen zusammen sein.**

## Lotto Spiel und gemütliches Beisammen sein



Wir verbringen einen gemütlichen und lustigen Nachmittag  
zusammen mit Lottospielen, Kaffee und Kuchen.

- Kursleitung:** Anita Britschgi und Pia Sigris  
**Kursort:** Pfarreihof Kerns
- Datum:** Mittwoch, 23. Oktober 2024
- Zeit:** 13.30 Türöffnung, Lotto ab ca. 14.00 bis 17.00
- Kosten:** Fr. 10.- Unkostenbeitrag, Lottokarte Stück Fr. 1.-
- Anmeldung:** bis Mittwoch, 16. Oktober 2024
- Esther Burch                      Tel. 079 321 84 97  
thomas-burch@bluewin.ch

# Kochkurs, Gerichte zum Vorbereiten und Mitnehmen



Immer wieder kommen wir in die Situation, dass wir direkt vor dem Essen keine Zeit zum Kochen haben. Das Essen muss vorbereitet werden können. In diesem Kurs tauschen wir Ideen aus, wie bedarfsgerechte Menüs vorbereitet werden können und kochen gemeinsam Gerichte, die sich gut vorbereiten lassen und entweder im programmierten Steamer oder Backofen zur gegebenen Zeit selbständig garen oder fertig zubereitet in der Lunchbox zur Arbeit oder zum Picknick mitgenommen werden können.

- Datum:** Dienstag, 05. November 2024
- Kursleitung:** Barbara Joller-Graf
- Kursort:** BWZ Obwalden, Giswil
- Zeit:** 18.30 Uhr bis ca. 22.00 Uhr
- Kosten:** Mitglieder Fr. 75.- / Nichtmitglieder Fr. 85.-  
plus ca. Fr. 20.- Material
- Anmeldung:** bis Montag, 21. Oktober 2024
- Esther Burch      Tel. 079 321 84 97  
thomas-burch@bluewin.ch

# Beckli oder Becher töpfern und engobieren



Aus Muttererde schöpferisch tätig sein – Mit den vier Elementen sein: Ob mit Hilfe einer Gipsform oder der Plattentechnik kannst du Stück um Stück den Ton formen und so deine ganz eigenen Beckli oder Becher gestalten.

Im zweiten Teil wird alles verfeinert und du gestaltest in deinen Farbwünschen deine Gefässe. (1-2 Stück)

- Kursleitung:** Romy Hüppi
- Ort:** Kreativ Atelier Quellenlicht, Lungern
- Datum:** Mittwoch, 04. + 11. Dezember 2024 **Zeit:** 19.30 Uhr – 21.30Uhr
- Kosten:** Mitglieder Fr. 70.- / Nichtmitglieder Fr. 75.-
- Anmeldung:** bis Mittwoch, 20. November 2024
- Hedi Ming Tel. 079 204 90 67  
ming.hag@bluewin.ch

**Bei der Anmeldung bitte bekannt geben wieviel und was getöpft werden möchte.**

# Weihnachtsmarkt Montreux



Entdecken Sie einen der schönsten Weihnachtsmärkte Europas.

Montreux Noël bietet für alle Altersgruppen Veranstaltungen und Aktivitäten rund um den traditionellen Weihnachtsmarkt, der sich prachtvoll beleuchtet und geschmückt dem Quai entlang erstreckt.

Hast auch du Lust die schöne Vorweihnachtszeit zu geniessen, dann gönne dir diesen Tag und komm mit uns an den etwas anderen Weihnachtsmarkt.

**Datum:** Samstag, 14. Dezember 2024

**Einsteigeort:** Ei, Sarnen      **Abfahrtszeit:** 12.00 Uhr mit Kochreisen

**Kosten:** Mitglieder Fr. 50.- / Nichtmitglieder Fr. 60.-

**Anmeldung:** bis Samstag, 30. November 2024

Anita Britschgi

Tel. 078 813 52 87

anitabritschgi@hotmail.com

# CANTIENICA-Training



Wir fördern Kraft und Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination und Ausrichtung der Gelenke durch den anatomisch richtigen Gebrauch unseres Körpers.

Alle Übungen bringen wir in Bezug zu ihrem Alltag, mit dem Ziel für bewusste schmerzfreie kraftvolle Bewegung bei der Arbeit, beim Sport und in der Freizeit, am Schreibtisch, im Garten, usw. Das Training entspannt Kopf, Nacken und die Schultern, kräftigt den Rücken, Beckenboden und die Beine, und vernetzt den Körper vom Fuss bis zum Kopf. Es eignet sich für Menschen jeden Alters und Sportlichkeit.

**Kursleitung:** Angela Bruderer

**Mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken oder Barfuss

**Datum:** Mittwochvormittag, 09.45 Uhr - 10.45 Uhr  
15. / 22. / 29. Januar und 05. / 12. Februar 2025

**Wo:** Studio Pureform, Dachgeschoss Chilcherlistrasse1, Alpnach Dorf

**Kosten:** Mitglieder Fr.145.- / Nichtmitglieder Fr. 155.-  
Fitness-Guide Zertifikat der Kursleiterin, Krankenkassen  
anerkannt individuell je nach Versicherung

**Anmeldung:** bis Mittwoch, 18. Dezember 2024

Irene Langensand Tel. 078 879 14 28  
gebr.langensand@bluewin.ch



Landfrauenverband  
Obwalden

# DOG ABEND



**Wir treffen uns zum  
gemütlichen Spielabend und lassen uns kulinarisch  
verwöhnen.**

**Spielleitung:** Esther Halter, Lungern

**Anforderungen:** Gute Laune und Freude am Spielen, Vorkenntnisse sind keine notwendig

**Mitbringen:** Wer hat, bitte Dog Spiel mitnehmen

**Datum:** Freitag, 31. Januar 2025

**Wo:** 19.00 Uhr bei Fam. Ettlín Bord, Kerns

**Kosten:** Mitglieder Fr. 45.- / Nichtmitglieder Fr. 55.-

**inklusiv Menu:**

Wintersalat mit Apfelstücken

Zartes Rindsgeschnetzeltes

Spätzli, Rotkraut, Rosenkohl und Birne gefüllt mit Preiselbeeren

Schoggimousse garniert

**Anmeldung:** bis Samstag, 25. Januar 2025

Irene Langensand Tel. 078 879 14 28  
gebr.langensand@bluewin.ch



## Wellnesswochenende im Solbadhotel Sigriswil



### Die Seele baumeln lassen und ein Wochenende geniessen

- Willkommens-Drink bei Anreise
- 1 Übernachtung im Komfortzimmer mit Bad oder Dusche/WC
- Benutzung des Solbades, Whirlpool und Kneippbecken
- Finnischer Sauna, Aussensauna mit Kaltwasser-Tauchbecken und Felsendusche
- Gediegene Ruhe Oase
- 4 Gang Nachtessen mit Menüauswahl
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet

**Datum:** Samstag, 15. Februar bis Sonntag, 16. Februar 2025

**Kosten:** Fr. 205.- inkl. Halbpension im Doppelzimmer

**Neues Angebot:** Zusätzliches Frühstücksbuffet  
am Samstagmorgen (9.00 – 11.00 Uhr) Fr. 20.-

bei 2 Übernachtungen von FR-SO Spezialpreis von  
Fr. 185.- pro Person pro Nacht

**Anmeldung:** bis Samstag, 01. Februar 2025

Hedi Ming

Tel. 079 204 90 67  
ming.hag@bluewin.ch

**Alle Frauen mit oder ohne Partner sind  
Herzlich Willkommen!**



# Leitbild Landfrauenverband Obwalden

Gemeinsam – engagiert – verwurzelt

## Gemeinsam

Wir sind

- eine aktive Gemeinschaft von Bäuerinnen und Landfrauen
- Frauen aus mehreren Generationen
- als Kantonalverband dem Schweizerischen Bäuerinnen und Landfrauenverband (SBLV) angeschlossen

## Engagiert

Wir organisieren

- vielseitige, attraktive Kurse
- Referate und Workshops
- Exkursionen und Ausflüge
- gesellige Anlässe

## Verwurzelt

Wir setzen uns ein

- für die Pflege der Gemeinschaft und Solidarität unter Frauen
- für die Interessen der Bäuerinnen und Landfrauen
- für die Förderung einer gesunden Ernährung aus regionalen und saisonalen Produkten
- für den Erhalt und die Pflege von Tradition und ländlicher Kultur
- für die Förderung der Aus- und Weiterbildung
- für die Stärkung der Persönlichkeitsbildung
- für die aktive Öffentlichkeitsarbeit
- für die Zusammenarbeit mit Behörden und bäuerlichen Organisationen

genehmigt am 13. November 2014 an Herbstsitzung mit Vorstand und Ortsvertreterinnen

## Information

Mit der Kursanmeldung, erkläre ich mich einverstanden, dass meine Personalien auf einer Teilnehmerliste erfasst werden. Zur Vereinfachung des Informationsaustausches dürfen auch Gruppen erstellt werden.

z.B. WhatsApp-Chat, Mailverteiler usw....

Wir machen während den Anlässen Fotos. Diese verwenden wir gerne für unsere Homepage und die Zeitung. Bitte melde dich bei uns, wenn du das nicht möchtest.

Alle Besucher unserer Anlässe haften bei einem Unfall privat. **Der Verein übernimmt keine Haftung!**



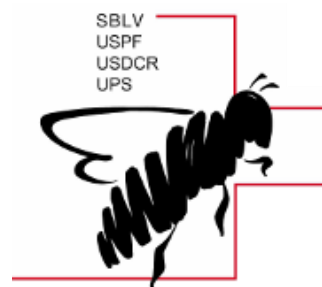
Landfrauenverband  
Obwalden

[www.landfrauen-ow.ch](http://www.landfrauen-ow.ch)



**Landfrauen  
Apéro-Gruppe Obwalden  
GmbH**

[www.aperogruppe.ch](http://www.aperogruppe.ch)



Dürfen wir dir in Zukunft die Rechnung, Informationen über Anlässe und Kurse etc. per Mail senden? Dann melde dich bitte bei unserer Kassierin ([andrea.durrer@sunrise.ch](mailto:andrea.durrer@sunrise.ch)) für den elektronischen Versand an.