

Sommersemester 2024

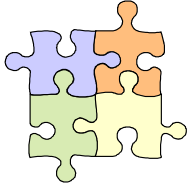
Kursübersicht

April – September 2024

Entstanden mit finanzieller Unterstützung der
Bildungs- und Kulturdirektion des Kantons Bern,
Mittelschul- und Berufsbildungsamt,
Abteilung Weiterbildung

INHALTSVERZEICHNIS

Grusswort I Informationen für Kursbesucherinnen und Kursbesucher	3
Werken I Textiles Gestalten	4-5
01 Atelier WERKzeit: Töpfern – Papierschöpfen – Schnitzen	4
02 Nähe deinen eigenen kleinen Rucksack mit deinem individuellen Plott	5
Gesundheit	6-13
03 Yoga am Dienstagmittag	6
04 Faszien & Yin Yoga	6
05 Yoga flow & intensiv	7
06 Hatha Yoga & Hatha Yoga sanft	7
07 Yoga Flow	8
08 Yoga in Kehrsatz: Atmung – Bewegung – Achtsamkeit	8
09 Yoga Nidra – Tiefenentspannung	9
10 Wohlfühlen im eigenen Körper – Traumasensitives Yoga TSY®	9
11 Rückbildungsgymnastik zusammen mit dem Baby	10
12 Rückenfit – Der Rumpf als Herz unserer Bewegung	10
13 Zeitgenössisches Pilates	10
14 Beckenbodengymnastik	11
15 Körperbezogenes Ausdrucksmalen für Erwachsene und Kinder	11
16 Bewusstheit durch Bewegung – Feldenkraismethode	12
17 Bewusstheit durch Bewegung – Feldenkraismethode	12
18 Pausen-Pilates im Pfarrgarten	13
19 Kräuterworkshop im Pfarrgarten	13
Fitness I Gymnastik I Tanz	14
20 Tänze aus aller Welt kennenlernen	14
21 Orientalischer Bauchtanz	14
Beauty I Kosmetik I Mode	15-16
22 Willst du wissen, wie ein einfaches Tages-Make-up gelingt?	15
23 "Grosser Busen, kleiner Po?" – Kein Problem: Tipps und Tricks rund um die Figur	15
24 Frisch & natürlich Schminken lernen	16
Sprachen	17-18
25 Deutsch für Anfängerinnen und Anfänger 1	17
26 Deutsch für Anfängerinnen und Anfänger 2	17
27 TREFF© FRANZ. BELP – Französisch im Alltag	17
28 @helen's english courses	18
29 Spanischkurs – Cours d'espagnol – Corso di spagnolo	18
Musik I Chor	19-21
30 Eltern-Kind-Musik Kurse	19
31 Musikunterricht für Erwachsene	19
32 AareBella Chor – für "Power"-Frauen ab 21+	20
33 Der klingende Pfarrgarten	20
34 Orchester Belp	21
Kochen I Ernährung	22-23
35 Backkurs	22
36 Barista Latte Art	22
37 Café Caring Community	23
Meditation I Wissenschaft	24
38 Neumond – Meditationen 2024	24
(Vereins-)Sport	25
39 Aikido	25
Erziehung I Familie I Partnerschaft	26-27
40 Kurs-Reihe "Praktisches für den Familienalltag"	26
41 Vom Kind zum Screenager?!? – Wie wir unsere Kinder entwicklungsfördernd in die digitale Welt begleiten	27
Vorinformation – Erscheinungsdatum nächstes Programm I Anmeldetalons	28



GRUSSWORT | INFORMATIONEN

Herzlich willkommen!

Liebe Kursbesucherin, lieber Kursbesucher

Die Erwachsenenbildung Belp und Umgebung freut sich, Ihnen das neue Semesterprogramm von April – September 2024 zu präsentieren.

Das vielfältige "Sommer"-Programm wurde zusammengestellt aus interessanten, lehrreichen Kursen und Workshops verschiedener Themen, wie beispielsweise Gesundheit, Sport, Musik, Sprachen, Kochen und Werken. Wir sind überzeugt, dass auch Sie ein Kursangebot finden werden, das Sie anspricht und zur Teilnahme motiviert. Und wer weiss, vielleicht entdecken Sie eine neue Leidenschaft, die Ihr Leben bereichert und zudem neue Bekanntschaften fördert.

Wie in der Vergangenheit wird das Kursprogramm zusätzlich zur Gemeinde Belp auch in den Nachbargemeinden Kaufdorf, Kirchenthurnen, Lohnstorf / Mühlethurnen und Toffen verteilt.

Bereits heute wünschen wir Ihnen viel Erfolg. Unsere erfahrenen Kursleiterinnen und Kursleiter werden bestimmt alles dafür tun, um Sie zu unterstützen. Sie freuen sich auf Ihre Anmeldung!

Erwachsenenbildung Belp und Umgebung
Abteilung Generationen und Soziales

Informationen für Kursbesucherinnen und Kursbesucher

Teilnahmeberechtigung

Personen nach Vollendung des 16. Altersjahrs.

Anmeldung direkt bei Kursanbieter/in per E-Mail, telefonisch oder mit Anmeldeformular.

Kursabsagen durch die Kursanbietenden sind wegen ungenügender Beteiligung möglich.

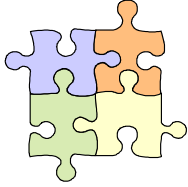
Versicherung

Die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer sind nicht gegen Unfall versichert.

Kursmaterial wird zusätzlich verrechnet.

Auskunft

Erwachsenenbildung Belp und Umgebung
Abteilung Generationen und Soziales
Gartenstrasse 2, Postfach, 3123 Belp
✉ skeli.judith@belp.ch, ☎ 031 818 22 10



WERKEN | TEXTILES GESTALTEN

01 Atelier WERKzeit

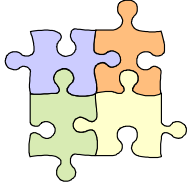
Die detaillierte Beschreibung der Kursinhalte, aktuelle Kurse und weitere Informationen findest du auf www.atelierwerkzeit.ch.

- Kurs 1** **Ton: Vasen mit Plattentechnik**
Donnerstag, 4. April 2024, 18.30 – 21.30 Uhr*
- Kurs 2** **Ton: Vogelbad**
Dienstag, 23. April 2024, 18.30 – 21.30 Uhr*
- Kurs 3** **Ton: Stele**
Mittwoch, 24. April 2024, 18.30 – 21.30 Uhr*
- Kurs 4** **Papierschöpfen**
Dienstag, 30. April 2024, 18.30 – 21.30 Uhr
- Kurs 5** **Papierschöpfen**
Freitag, 3. Mai 2024, 18.30 – 21.30 Uhr
- Kurs 6** **Ton: Schale, Schüssel, Schüsseli**
Donnerstag, 23. Mai 2024, 18.30 – 21.30 Uhr*
- Kurs 7** **Ton: Gefäss mit Dekor aus frischen Pflanzen**
Mittwoch, 29. Mai 2024, 18.30 – 21.30 Uhr*
- Kurs 8** **Ton: Meine Lieblingstasse**
Donnerstag, 6. Juni 2024, 18.30 – 21.30 Uhr*
- Kurs 9** **Papierschöpfen**
Dienstag, 11. Juni 2024, 18.30 – 21.30 Uhr
- Kurs 10** **Stempel aus Gummi oder Druckplatte aus Linol schnitzen**
Donnerstag, 20. Juni 2024, 18.30 – 21.30 Uhr

* Ein zweites Datum für den Glasurauftrag bestimmen wir gemeinsam.

- Kursleitung** Humbel Magdalena, Gestaltungspädagogin
Kursort Atelier WERKzeit, Belpbergstrasse 13, Belp
Kurskosten
– Kurse 1 – 3, 6 – 8: CHF 80.–, zzgl. Material- und Brennkosten (bar oder TWINT)
– Kurse 4, 5, 9 + 10: CHF 60.–, zzgl. Materialkosten von CHF 15.– (bar oder TWINT)
Teilnehmerzahl mindestens 2, maximal 4 Personen
Anmeldung Humbel Magdalena, Kastanienweg 77, 3123 Belp
E-Mail: magda.humbel@gmail.com ☎ 076 463 95 39 (SMS)
Internet: www.atelierwerkzeit.ch
Anmeldeschluss **Eine Woche vor Kursbeginn.**
Die Anmeldung ist verbindlich und wird bestätigt.

Bei Fragen bin ich gerne für dich da. Ich freue mich auf die gemeinsame WERKzeit.



WERKEN | TEXTILES GESTALTEN

02 Nähe deinen eigenen kleinen Rucksack mit deinem individuellen Plott

Wähle aus dem Sortiment dein Lieblingsmaterial aus, ergänze dieses mit deinem ausgewählten Plott und nähe daraus einen kleinen Rucksack (Reisebeutel).

Inspirationen findest du auf meiner Webseite unter dem Web-Shop Taschen/Rucksack.

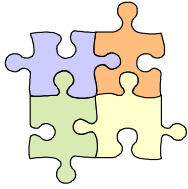
Veranstalterin	b-color4you GmbH
Kurs 1	Donnerstagabend, 25. April 2024, 18.00 – 21.00 Uhr
Kurs 2	Montagvormittag, 29. April 2024, 08.30 – 11.30 Uhr
Kurs 3	Mittwochnachmittag, 15. Mai 2024, 13.30 – 16.30 Uhr
Kursleitung	Tettamanti Bettina, zertifizierte Farb-, Stil- und Imageberaterin
Kursort	Ladenlokal b-color4you, Bahnhofstrasse 8, Belp
Kurskosten	CHF 75.– pro Kurs, inkl. Verpflegung
Materialkosten	je nach Material und Verbrauch, 10 % Rabatt auf den Verkaufspreis
Teilnehmerzahl	mindestens 2, maximal 3 Personen
Anmeldung	b-color4you GmbH, Tettamanti Bettina, Bahnhofstrasse 8, 3123 Belp E-Mail: info@b-color4you.ch ☎ 079 637 75 07 Internet: www.b-color4you.ch
Anmeldeschluss	1 Woche vor Kursdatum.

Hier könnten Ihre Kursangebote stehen!

Bei Interesse kontaktieren Sie uns gerne.

☎ 031 818 22 10

E-Mail: skeli.judith@belp.ch



GESUNDHEIT

03 Yoga am Dienstagmittag

Die Mittagspause für mehr Vitalität und Wohlbefinden!

Auftanken: Yoga über den Mittag eignet sich hervorragend, um neue Energie zu tanken und so voller Elan in den Nachmittag zu starten.

Stabilität und Flexibilität: Im Yoga über den Mittag werden kraftvolle Haltungen geübt und ausserdem durch gezielte Dehnungen die Flexibilität vom Körper verbessert

Tiefere Atmung – bessere Leistungsfähigkeit: Durch gezielte Atemübungen sowie Konzentrationsübungen wird eine verbesserte Leistungsfähigkeit erlangt.

Gesund und entspannt: Abgerundet werden die Übungen mit einer tiefen Entspannung, welche sich sehr wohltuend auf die Gesundheit auswirkt.

Dieser Kurs eignet sich auch für Anfängerinnen und Anfänger. Gratis Schnupperstunde nach Voranmeldung jederzeit möglich.

Kurs/e jeweils Dienstag, Hatha Yoga, 12.10 – 13.25 Uhr

Kursleitung Gyseler Olivia, Yogalehrerin YCH

Kursort Yoga Belp, Rubigenstrasse 12, Belp

Kurskosten CHF 22.– / 75 Minuten, quartalsweise zahlbar

Anmeldung Yoga Belp, Rubigenstrasse 12, 3123 Belp

E-Mail: info@yoga-belp.ch

☎ 079 211 26 70

Internet: www.yoga-belp.ch

Anmeldeschluss **Einstieg jederzeit möglich.**

04 Faszien & Yin Yoga

Im "Faszien & Yin Yoga" üben wir sanfte Bewegungsabläufe und verweilen in verschiedenen Positionen, die auch etwas länger gehalten werden. Ziel ist es, die Muskeln zu stärken, zu dehnen und zu lockern.

Ausserdem machen wir ein gezieltes Faszientraining. Wir verwenden dabei verschiedene Faszienrollen und Faszienkugeln als Hilfsmittel. Auch durch Ausstreichen, Schütteln und Lockern, führen wir die Faszien in ihre ursprüngliche Geschmeidigkeit zurück.

Dieser Kurs eignet sich auch für Anfängerinnen und Anfänger. Gratis Schnupperstunde nach Voranmeldung jederzeit möglich.

Kurs/e jeweils Donnerstag, Faszien & Yin Yoga, 16.30 – 17.45 Uhr

Kursleitung Gyseler Olivia, Yogalehrerin YCH

Kursort Yoga Belp, Rubigenstrasse 12, Belp

Kurskosten CHF 22.– / 75 Minuten, quartalsweise zahlbar

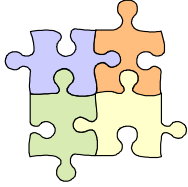
Anmeldung Yoga Belp, Rubigenstrasse 12, 3123 Belp

E-Mail: info@yoga-belp.ch

☎ 079 211 26 70

Internet: www.yoga-belp.ch

Anmeldeschluss **Einstieg jederzeit möglich.**



GESUNDHEIT

05 Yoga flow & intensiv

In dieser dynamischen Yogastunde werden kraftvolle Bewegungsabläufe gemacht, die immer wieder in ruhige Dehnungen führen. Eine abwechslungsreiche und intensive Yogastunde für sportliche Personen oder solche, die gerne intensiv mit ihrem Körper arbeiten. Gratis Schnupperstunde nach Voranmeldung jederzeit möglich.

Kurs/e jeweils Donnerstag, Yoga flow & intensiv, 18.00 – 19.15 Uhr

Kursleitung Gyseler Olivia, Yogalehrerin YCH

Kursort Yoga Belp, Rubigenstrasse 12, Belp

Kurskosten CHF 22.– / 75 Minuten, quartalsweise zahlbar

Anmeldung Yoga Belp, Rubigenstrasse 12, 3123 Belp

E-Mail: info@yoga-belp.ch

☎ 079 211 26 70

Internet: www.yoga-belp.ch

Anmeldeschluss Einstieg jederzeit möglich.

06 Hatha Yoga & Hatha Yoga sanft

Hatha Yoga sanft: Besonders schonende Bewegungsabläufe und Haltungen. Es braucht keinerlei Vorkenntnisse oder sonstige körperliche Voraussetzungen für diesen Kurs. Somit eignet sich dieser Unterricht hervorragend für ältere Personen oder Menschen mit (akuten) Beschwerden am Bewegungsapparat.

Hatha Yoga: Eine vielseitige Yogalektion für mehr Kraft, Flexibilität und Harmonie in Körper und Geist. In diesen ausgewogenen Yogastunden stehen neben Kraft und Stabilität auch Flexibilität und Beweglichkeit im Vordergrund.

Alle Kurse eignen sich auch für Anfängerinnen und Anfänger. Gratis Schnupperstunde nach Voranmeldung jederzeit möglich.

Kurs/e	<u>Montag</u>	Hatha Yoga sanft	16.30 – 17.45 Uhr
		Hatha Yoga	18.00 – 19.15 Uhr
		Hatha Yoga	19.30 – 20.45 Uhr
	<u>Dienstag</u>	Hatha Yoga	08.30 – 09.45 Uhr
		Hatha Yoga sanft	10.00 – 11.15 Uhr
		Hatha Yoga	12.10 – 13.25 Uhr
	<u>Mittwoch</u>	Hatha Yoga sanft	16.30 – 17.45 Uhr
		Hatha Yoga	18.00 – 19.15 Uhr
		Hatha Yoga	19.30 – 20.45 Uhr
	<u>Donnerstag</u>	Hatha Yoga	08.30 – 09.45 Uhr
		Hatha Yoga sanft	10.00 – 11.15 Uhr
	<u>Freitag</u>	Hatha Yoga sanft	08.30 – 09.45 Uhr

Kursleitung Gyseler Olivia, Yogalehrerin YCH

Kursort Yoga Belp, Rubigenstrasse 12, Belp

Kurskosten CHF 22.– / 75 Minuten, quartalsweise zahlbar

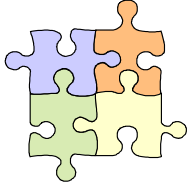
Anmeldung Yoga Belp, Rubigenstrasse 12, 3123 Belp

E-Mail: info@yoga-belp.ch

☎ 079 211 26 70

Internet: www.yoga-belp.ch

Anmeldeschluss Einstieg jederzeit möglich.



GESUNDHEIT

07 Yoga Flow

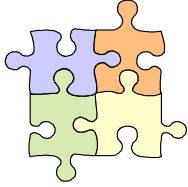
Es erwartet dich eine ganzheitliche Yogapraxis mit Atemübungen (Pranayama), sanften und aktivierenden Yogaflows, Yogapositionen (Asanas), Entspannung und Meditation. Wir fließen achtsam, langsam und ruhig durch einstimmende Yogaflows, die unseren Körper mobilisieren und öffnen. Das Pranayama hilft dir herunterzufahren und ganz bei Dir anzukommen. Anschliessend fließen wir, getragen durch unsere Atmung durch aktivierende Yogaflows, in welchen wir unseren Bewegungsapparat stärken und Flexibilität entwickeln, und gehen dann über in statisch gehaltene aktive und passive Asanas. Die Sequenz wird abgerundet durch eine Tiefenentspannung. Die Stunden werden jeweils mit stimmiger Hintergrundmusik abgestimmt auf den Yogaflow begleitet. Auch biete ich dir Hilfestellungen und Korrekturen in den Asanas an. Für Yogaanfängerinnen und -anfänger und geübte Yogi(ni)s geeignet.

Der Yogaflow hilft dir Stress abzubauen, neue Energie für den Alltag aufzutanken, mehr Kraft und Flexibilität aufzubauen, und mehr Achtsamkeit zu entwickeln.

Veranstalterin	SOLDELUNA YOGA
Kurs/e	jeweils Mittwoch, von 18.30 – 19.45 Uhr
Kursleitung	Hostettler Sonja, Dipl. Yogalehrerin RYT 500+
Kursort	Pilance, Eichenweg 15, 3123 Belp
Kurskosten	10er Abo CHF 250.– (12 Wochen gültig), Quartalsabo CHF 22.– x Anzahl, Einzeleintritt CHF 28.–. Schnupperstunde kostenlos. Preise inkl. Tee und gesunden Snacks.
Materialkosten	Yogamatten und Hilfsmittel wie Bolster, Decken und Blöcke, sind im Kursraum vorhanden.
Teilnehmerzahl	mindestens 5, maximal 12 Personen
Anmeldung	Soldeluna Yoga, Pilance, Eichenweg 15, 3123 Belp E-Mail: info@soldelunayoga.ch ☎ 076 310 38 89 Internet: www.soldelunayoga.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich.

08 Yoga in Kehrsatz: Atmung – Bewegung – Achtsamkeit

Gruppenkurse (fortdauernd)	<u>Montag</u>	08.45 – 10.00 Uhr	70+
		10.15 – 11.30 Uhr	
	<u>Dienstag</u>	17.30 – 18.45 Uhr	
		19.00 – 20.15 Uhr	
	<u>Mittwoch</u>	08.45 – 10.00 Uhr	
		18.00 – 19.15 Uhr 19.30 – 20.45 Uhr	
ZOOM	in allen Lektionen möglich		
Kursleitung	Lerch Keller Regina, Dipl. Yogalehrerin YCH / Yogatherapeutin iIH		
Kursort	Bernstrasse 97, Kehrsatz		
Anmeldung / Info	Internet: www.ashraya.ch	☎ 079 713 09 31	
Anmeldeschluss	Schnupperlektion auf Anfrage.		



GESUNDHEIT

09 Yoga Nidra – Tiefenentspannung

Der Alltag wird für Alle immer hektischer, stressiger. Schon Schulkinder sind davon betroffen. Allen gemeinsam ist, dass wir uns durch Dauerstress nervös, kraftlos, müde oder gar erschöpft fühlen; die Leistungsfähigkeit nimmt ab.

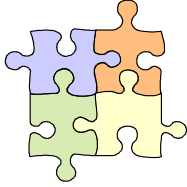
Yoga Nidra nimmt Einfluss auf unsere Bewusstseinssebenen und trägt bei zu mehr Gelassenheit und Konzentration, zu erholsamerem Schlaf. Yoga Nidra löst Verspannungen nicht nur körperlich, sondern auch mental und emotional. Erfahre das Konzept der 8 Schritte und geniesse eine tiefe Entspannung, die dich für deinen Alltag stärkt.

Veranstalterin	Xund + Wohl
Kurs 1	vom 4. April – 13. Juni 2024 (10 x)
Kurs 2	vom 4. Juli – 5. September 2024 (10 x)
	Die Kurse finden jeweils Donnerstag, 19.00 – 19.45 Uhr, statt.
Kursleitung	Brunner Suzanne, zertifizierte Kursleiterin Yoga Nidra
Kursort	Praxis Xund + Wohl, c/o Komplementär-Therapie Belp, Gürbepark, Sägetstrasse 1b, 3123 Belp (1. Stock)
Kurskosten	CHF 250.– pro Quartal, Matten und Decken sind inbegriffen
Teilnehmerzahl	mindestens 4, maximal 6 Personen
Anmeldung	Xund + Wohl, Brunner Suzanne, Sägetstrasse 1b, 3123 Belp E-Mail: xundwohl@gmail.com ☎ G 078 330 35 53
Anmeldeschluss	Kurs 1 = Freitag, 15. März 2024 Kurs 2 = Freitag, 14. Juni 2024

10 Wohlfühlen im eigenen Körper – Traumasensitives Yoga TSY®

Traumasensitives Yoga TSY® ist eine therapeutische Methode, die Haltungen (Asanas) und Atemkontrolle (Pranayama) aus dem Yoga nutzt. Es handelt sich hierbei um ein sanftes und achtsames Yoga auf dem Stuhl oder im Stehen. Ziele des Yoga TSY® sind u.a. Ressourcen aufbauen, Selbstregulation verbessern, Spannungszustände im Körper abbauen, dich im Körper wieder sicher und wohl fühlen. TSY® unterstützt u.a. bei Burnout, Long-Covid, PTBS und Traumafolgen. Für alle geeignet – auch ohne Yoga-Vorkenntnisse. Die Übungen sind sanft. Du musst also nicht sehr beweglich sein.

Kurs/e	<u>Frühlings-/Sommer-Kurs:</u> 14. Mai – 2. Juli 2024, jeweils Dienstag, 18.30 – 19.30 Uhr <u>Spätsommer-/Herbst-Kurs:</u> 12. August – 21. Oktober 2024 (mit Herbstferien-Pause), jeweils Montag, 18.30 – 19.30 Uhr
Kursleitung	Tasma Diederika, zertifizierte TSY® Practitioner und zertifizierte Trauma- und Trauerbegleiterin
Kursort	Tasma Life Balance Praxis, Seftigenstrasse 118, 3123 Belp
Kurskosten	Gruppen-Kurse mit 8 Einheiten à 60 Minuten: CHF 360.– (CHF 45.– pro Lektion), Einzelunterricht à 60 Minuten: CHF 140.–
Teilnehmerzahl	mindestens 2, maximal 6 Personen
Anmeldung	Tasma Life Balance, Tasma Diederika, Seftigenstrasse 118, Belp E-Mail: info@tasma-lifebalance.ch ☎ 079 524 84 55 Zum Kennenlernen biete ich vorab immer ein kurzes Vorgespräch telefonisch oder persönlich an.



GESUNDHEIT

11 Rückbildungsgymnastik zusammen mit dem Baby

Nach Schwangerschaft und Geburt soll die untere Bauch- und Beckenbodenmuskulatur wieder aktiviert, der untere Rücken und die Schultern gestärkt, aber auch geschmeidig werden. Die Babys sind im Kurs dabei und werden in die Übungen miteinbezogen.

Beginn frühestens 8 – 10 Wochen nach der Entbindung.

Kurs/e	jeweils Montag, 10.00 – 11.00 Uhr. Der Kurs ist fortlaufend.
Kursleitung	Krause Stefanie
Kursort	OMNIA Physio, Bahnhofstrasse 11, 1. OG, Belp
Kurskosten	CHF 25.– pro Lektion / CHF 250.– für 12 Lektionen
Anmeldung	OMNIA Physio, Bahnhofplatz 11, 3123 Belp E-Mail: stefanie.krause@omnia-physio.ch ☎ 031 819 23 13
Anmeldeschluss	Einstieg ist nach Absprache jederzeit möglich. Eine Schnupperlektion auf Voranmeldung kostet CHF 10.–.

12 Rückenfit – Der Rumpf als Herz unserer Bewegung

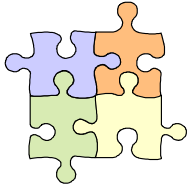
Haltung, Atmung, Kraft, Beweglichkeit und Koordination sind die Elemente dieses Kurses.

Kurs/e	jeweils Dienstag, 08.45 – 09.45 Uhr. Der Kurs ist fortlaufend.
Kursleitung	Cebulla Gabi
Kursort	OMNIA Physio, Bahnhofstrasse 11, 1. OG, Belp
Kurskosten	CHF 25.– pro Lektion / CHF 250.– für 12 Lektionen
Anmeldung	OMNIA Physio, Bahnhofplatz 11, 3123 Belp E-Mail: gabi.cebulla@omnia-physio.ch ☎ 031 819 23 13
Anmeldeschluss	Einstieg ist nach Absprache jederzeit möglich. Eine Schnupperlektion auf Voranmeldung kostet CHF 10.–.

13 Zeitgenössisches Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwachen Muskelgruppen angesprochen werden. Diese sorgen für eine korrekte und gesunde Körperhaltung.

Kurs/e	jeweils Freitag, 08.30 – 09.30 Uhr. Der Kurs ist fortlaufend.
Kursleitung	Hartmann Carmen
Kursort	OMNIA Physio, Bahnhofstrasse 11, 1. OG, Belp
Kurskosten	CHF 25.– pro Lektion / CHF 250.– für 12 Lektionen
Anmeldung	OMNIA Physio, Bahnhofplatz 11, 3123 Belp E-Mail: carmen.hartmann@omnia-physio.ch ☎ 031 819 23 13
Anmeldeschluss	Zurzeit ist die Gruppe ausgebucht. Es besteht eine Warteliste. Eine Schnupperlektion auf Voranmeldung kostet CHF 10.–.



GESUNDHEIT

14 Beckenbodengymnastik

Nicht selten schwächt der verborgene Beckenbodenmuskel, der in der Tiefe unseres Beckens sitzt, ab. Aktivierung, aber auch Entspannung dieser Muskulatur und ihrer Umgebung, kann dem entgegenwirken.

Um den Beckenboden in Einklang mit Alltagsbelastungen zu bringen, beziehen wir in diesem Kurs den Atem und die aufrechte Körperhaltung mit ein.

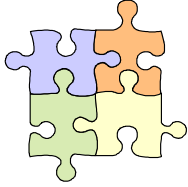
Kurs/e	Jeweils Mittwoch, 08.30 – 09.15 Uhr. Der Kurs ist fortlaufend.
Kursleitung	Krause Stefanie
Kursort	OMNIA Physio, Bahnhofstrasse 11, 1. OG, Belp
Kurskosten	CHF 20.– pro Lektion / CHF 200.– für 12 Lektionen
Anmeldung	OMNIA Physio, Bahnhofplatz 11, 3123 Belp E-Mail: stefanie.krause@omnia-physio.ch ☎ 031 819 23 13
Anmeldeschluss	Anmeldung nach Vorbesprechung jederzeit möglich.

15 Körperbezogenes Ausdrucks-malen für Erwachsene und Kinder

Durch körperbezogenes Ausdrucks-malen kannst du auf lustvolle Weise dich selbst entdecken, deine Bedürfnisse kennenlernen und deine Ressourcen stärken.

Du malst stehend, so dass dein ganzer Körper einbezogen ist. Dein Bild wird durch niemanden ausser dir selbst interpretiert oder bewertet. Voraussetzung ist einzig deine Neugier, dich auf das Malen einzulassen. Du musst nicht kreativ begabt sein.

Kurs/e	<u>Erwachsene:</u> jeweils Samstag, 10.05 – 12.20 Uhr <u>Kinder:</u> jeweils Samstag, 14.05 – 15.20 Uhr 16. März 30. März 6. April 27. April 11. Mai 18. Mai 15. Juni 22. Juni Die Daten sind einzeln buchbar. Die Anmeldung ist verbindlich.
Kursleitung	Luyten Andrea
Kursort	Bahnhofstrasse 5, 3126 Kaufdorf (unmittelbar neben dem Bahnhof)
Kurskosten	Erwachsene CHF 75.– pro Morgen Kinder CHF 40.– pro Nachmittag Die Materialkosten sind im Kursgeld inbegriffen.
Teilnehmerzahl	mindestens 2, maximal 5 Personen
Anmeldung	Atelier Werkstatt, Andrea Luyten, Widstrasse 2, 3126 Kaufdorf E-Mail: rea.lu@gmx.ch ☎ 078 705 28 73
Anmeldeschluss	Bei freien Plätzen Einstieg laufend möglich.



GESUNDHEIT

16 Bewusstheit durch Bewegung – Feldenkraismethode

Mittels mündlicher Anleitung von einfachen Bewegungsabläufen wird das Bewusstwerden des Zusammenspiels der Gelenke, Muskeln und Organe sowie persönlicher Bewegungsgewohnheiten unterstützt. Die Erweiterung der eigenen Bewegungsmöglichkeiten wird durch leichte Bewegungsimpulse (minimalster Kraftaufwand, Veränderbarkeit von Bewegungsrichtung und Tempo) gefördert. So können Schmerzen abgebaut und das persönliche Wohlbefinden gesteigert werden.

Diese Methode zur Erweiterung der Selbstwahrnehmung und Optimierung der Bewegung wurde von Moshe Feldenkrais (1904 – 1984) entwickelt.

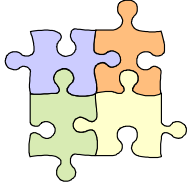
Kurs/e	ab 15. April 2024: 3 x jeweils Montag, 18.00 – 18.50 Uhr
Kursleitung	Nell Regula
Kursort	OMNIA Physio, Bahnhofplatz, Bahnhofstrasse 11, Belp
Kurskosten	CHF 75.–, keine Materialkosten
Teilnehmerzahl	mindestens 4, maximal 10 Personen
Anmeldung	Nell Regula, Sandrainstrasse 66, 3007 Bern E-Mail: rnell@bluewin.ch ☎ G 079 252 85 52
Anmeldeschluss	Mittwoch, 3. April 2024

17 Bewusstheit durch Bewegung – Feldenkraismethode

Mittels mündlicher Anleitung von einfachen Bewegungsabläufen wird das Bewusstwerden des Zusammenspiels der Gelenke, Muskeln und Organe sowie persönlicher Bewegungsgewohnheiten unterstützt. Die Erweiterung der eigenen Bewegungsmöglichkeiten wird durch leichte Bewegungsimpulse (minimalster Kraftaufwand, Veränderbarkeit von Bewegungsrichtung und Tempo) gefördert. So können Schmerzen abgebaut und das persönliche Wohlbefinden gesteigert werden.

Diese Methode zur Erweiterung der Selbstwahrnehmung und Optimierung der Bewegung wurde von Moshe Feldenkrais (1904 – 1984) entwickelt.

Kurs/e	ab 27. Mai 2024: 5 x jeweils Montag, 18.00 – 18.50 Uhr
Kursleitung	Nell Regula
Kursort	OMNIA Physio, Bahnhofplatz, Bahnhofstrasse 11, Belp
Kurskosten	CHF 125.–, keine Materialkosten
Teilnehmerzahl	mindestens 4, maximal 10 Personen
Anmeldung	Nell Regula, Sandrainstrasse 66, 3007 Bern E-Mail: rnell@bluewin.ch ☎ G 079 252 85 52
Anmeldeschluss	Dienstag, 21. Mai 2024



GESUNDHEIT

18 Pausen-Pilates im Pfarrgarten

Geniesse eine wohltuende Mittagspause für Körper und Geist unter dem sommerlich freien Himmel! Dich erwarten 40 Minuten bewegende und kräftigende Pilatesübungen und 10 Minuten entspannende Meditation im Pfarrgarten.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Wer mag kann noch zur anschliessenden Teilete zum Z'Mittag bleiben, bevor alle wieder frisch gestärkt in ihren Alltag aufbrechen.

Veranstalterin	Reformierte Kirche Belp-Belpberg-Topfen
Kurs/e	jeweils donnerstags, 15. August – 19. September 2024, 12.15 – 13.05 Uhr. Die Anlässe können auch einzeln besucht werden.
Kursleitung	Streit-Heilig Sonja, Dipl. Physiotherapeutin
Kursort	Im Pfarrgarten, hinter dem alten Pfarrhaus, Dorfstrasse 34, Belp. Bei Regen findet der Kurs in der Kirche statt.
Kurs- und Materialkosten	Keine. Wenn möglich eigene Matte oder Handtuch und bequeme Kleidung mitbringen.
Anmeldung	Pfarrerin Schönberger Michaela (Co-Leiterin), Dorfstrasse 34, Belp E-Mail: michaela.schoenberger@refbelp.ch ☎ 078 653 22 11 Internet: www.physio-und-pilates.ch
Anmeldeschluss	Anmeldung erwünscht, aber nicht verpflichtend.

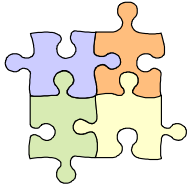
19 Kräuterworkshop im Pfarrgarten

Wir starten mit einem Rundgang im Pfarrgarten und lernen die verschiedenen Kräuter kennen.

Danach stärken wir uns bei einem Imbiss und stellen uns ein persönliches Kräutermittel her. Wir geniessen die meditative Stimmung im Garten und erfahren, wie schon zu biblischen Zeiten die Kräuter beschrieben und genutzt wurden.

Der Kräuterworkshop findet nur bei trockenem Wetter statt.

Veranstalterin	Reformierte Kirche Belp-Belpberg-Topfen
Kurs	Dienstag, 18. Juni 2024, 18.00 – 21.00 Uhr Verschiebedatum: Freitag, 21. Juni 2024, 18.00 – 21.00 Uhr
Kursleitung	Bolliger-Kurth Franziska, Kräuterkundige und Hebamme
Kursort	Im Pfarrgarten, hinter dem alten Pfarrhaus, Dorfstrasse 34, Belp.
Kurs- und Materialkosten	Keine.
Teilnehmerzahl	mindestens 8, maximal 20 Personen
Anmeldung	Schneider Nathalie, Dorfstrasse 34, 3123 Belp E-Mail: nathalie.schneider@refbelp.ch ☎ G. 031 819 65 51
Anmeldeschluss	Mittwoch, 12. Juni 2024.



FITNESS | GYMNASTIK | TANZ

20 Tänze aus aller Welt kennenlernen

Tanz ist ein Grundaussdruck des Menschen und der menschlichen Kultur.

Wir lernen verschiedene Tänze im Kreis kennen, meditativ und beschwingt aus verschiedenen Ländern und Kulturen. Mit der Freude an der Bewegung und der Musik lassen wir uns im Kreise tragen, verbinden uns und schwingen mit.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Kurse können einzeln besucht werden.

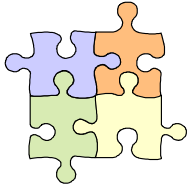
Veranstalterin	Reformierte Kirche Belp-Belpberg-Toffen	
Kurs 1	Montag, 26. August 2024, 17.00 – 17.45 Uhr	
Kurs 2	Dienstag, 3. September 2024, 15.00 – 15.45 Uhr	
Kursort	vor der Pfruendschüür, Dorfstrasse 32, Belp	
Kurs- und Materialkosten	Keine	
Teilnehmerzahl	mindestens 4 Personen	
Kursleitung	Schneider Nathalie, Dorfstrasse 34, 3123 Belp E-Mail: nathalie.schneider@refbelp.ch	☎ G 031 819 65 61 ☎ 077 529 25 92
Anmeldeschluss	Es ist keine Anmeldung nötig.	

21 Orientalischer Bauchtanz

Lerne die abwechslungsreichen, isolierten, kraftvollen wie auch weichen Bewegungen und Schritte des orientalischen Tanzes kennen.

Dieser Tanz, der einer der ältesten der Welt ist, und sich doch stets weiterentwickelt hat, hilft die Beweglichkeit, Kraft und Koordination zu verbessern – zu mitreissender und abwechslungsreicher Musik.

Kurs/e	Wöchentlich, jeweils am Dienstag, 17.45 – 18.45 Uhr 1 x im Monat am Samstag, 09.30 – 11.30 Uhr (Bitte kontaktiere mich für die aktuellen Termine.)	
Kursleitung	Schenk Daniela	
Kursort	Yoga Raum, Rubigenstrasse 12, Belp	
Kurskosten	CHF 20.– pro Stunde / CHF 40.– für die Doppellektion am Samstag	
Teilnehmerzahl	mindestens 4, maximal 8 Personen	
Anmeldung	E-Mail: info@sahar-dance.ch Internet: www.sahar-dance.ch	☎ 079 504 79 27
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich.	



BEAUTY | KOSMETIK | MODE

22 Willst du wissen, wie ein einfaches Tages-Make-up gelingt?

Du möchtest ganz bezaubernd aussehen, hast aber nicht ewig Zeit, um dich zu schminken? Dann ist dieser Kurs genau das "Richtige" für dich.

Ich zeige dir, für jedes Alter und Können, wie du dich einfach, schnell, unkompliziert und mit wenig Produkten für den Alltag schön schminken kannst.

Veranstalterin	b-color4you GmbH
Kurs 1	Mittwochnachmittag, 24. April 2024, 14.00 – 16.00 Uhr
Kurs 2	Donnerstagabend, 25. April 2024, 19.00 – 21.00 Uhr
Kurs 3	Montagvormittag, 6. Mai 2024, 09.00 – 11.00 Uhr
Kursleitung	Tettamanti Bettina, zertifizierte Visagistin
Kursort	Ladenlokal b-color4you, Bahnhofstrasse 8, Belp
Kurskosten	CHF 60.– pro Kurs, inkl. Unterlagen
Materialkosten	Make-up Produkte können mit 10 % Rabatt erworben werden.
Teilnehmerzahl	mindestens 3, maximal 6 Personen
Anmeldung	b-color4you, Tettamanti Bettina, Bahnhofstrasse 8, 3123 Belp E-Mail: info@b-color4you.ch ☎ 079 637 75 07 Internet: www.b-color4you.ch
Anmeldeschluss	1 Woche vor Kursdatum.

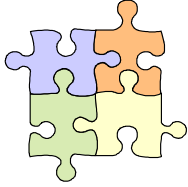
23 "Grosser Busen, kleiner Po?" – Kein Problem: Tipps und Tricks rund um die Figur

Alles kein Problem! Mit den richtigen Proportionen / Kleidungsstücken kaschieren wir allfällige Problemzonen.

Was beinhaltet dieser Kurs:

- Analyse der Körperproportionen
- Kennenlernen der Wirkung von verschiedenen Farben, Mustern und Schnitten
- Erfahren, wie Accessoires richtig eingesetzt und verwendet werden können

Veranstalterin	b-color4you GmbH
Kurs 1	Montagvormittag, 27. Mai 2024, 09.00 – 11.00 Uhr
Kurs 2	Mittwochnachmittag, 29. Mai 2024, 14.00 – 16.00 Uhr
Kurs 3	Donnerstagabend, 30. Mai 2024, 19.00 – 21.00 Uhr
Kursleitung	Tettamanti Bettina, zertifizierte Imageberaterin
Kursort	Ladenlokal b-color4you, Bahnhofstrasse 8, Belp
Kurskosten	CHF 60.– pro Kurs, inkl. Unterlagen
Teilnehmerzahl	mindestens 3, maximal 6 Personen
Anmeldung	b-color4you, Tettamanti Bettina, Bahnhofstrasse 8, 3123 Belp E-Mail: info@b-color4you.ch ☎ 079 637 75 07 Internet: www.b-color4you.ch
Anmeldeschluss	1 Woche vor Kursdatum.



BEAUTY | KOSMETIK | MODE

24 Frisch & natürlich Schminken lernen

Wollen Sie wissen, wie ein typgerechtes Make-up einfach und schnell aufgetragen wird? Mit wenig Aufwand und grosser Wirkung? Ein natürliches, schönes Make-up gibt uns Selbstvertrauen und ein Sicherheitsgefühl.

Jeden Tag gut aussehen? Ja, das geht! Lernen Sie, Ihre natürliche Schönheit hervorzuheben. Schritt für Schritt lernen Sie, ein farb- und typgerechtes Make-up selber zu erstellen.

- *Wie finde ich das richtige Make-up?*
- *Wangenrouge unverzichtbar, aber wohin?*
- *Die richtige Farbe lässt Ihre Augenfarbe strahlen und leuchten.*
- *Lippen perfekt in Szene gesetzt.*
- *Ich gebe Ihnen Tipps und Tricks wie einfach es ist, Ihre Schönheit zu unterstreichen.*

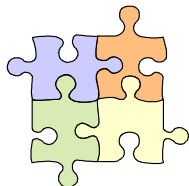
Kurs/e	nach Vereinbarung
Kursleitung	Zürcher Gisela, diplomierte Imageberaterin und Visagistin, diplomierte Ernährungsberaterin und Figurcoach nach MedSpa
Kursort	Hühnerhubelstrasse 45, Belp
Kurskosten	CHF 130.–, keine Materialkosten
Teilnehmerzahl	Einzelperson, maximal 2 Personen
Anmeldung	Zürcher Gisela, Hühnerhubelstrasse 45, 3123 Belp E-Mail: zuercher.gisela@bluewin.ch ☎ 031 972 65 80 ☎ 076 372 31 01
Anmeldeschluss	1 Woche vor dem Kurs.

**Hier könnten
Ihre Kursangebote stehen!**

Bei Interesse kontaktieren Sie uns gerne.

☎ 031 818 22 10

E-Mail: skeli.judith@belp.ch



SPRACHEN

25 Deutsch für Anfängerinnen und Anfänger 1

Sie lernen Sprechen, Lesen und Schreiben für den ersten Alltagsgebrauch.

Veranstalterin	Reformierte Kirche Belp-Belpberg-Toffen
Kurs/e	jeweils Dienstag und Donnerstag, 10.00 – 11.30 Uhr (Pause während der Schulferien)
Kursleitung	Bruppacher Matthias
Kursort	Pfruendschüür, Dorfstrasse 32, Belp
Kurskosten	CHF 10.– pro Mal (Unterstützung der Kirchgemeinde auf Anfrage möglich)
Materialkosten	Lehrmittel ca. CHF 27.– (Buch)
Teilnehmerzahl	mindestens 4, maximal 12 Personen
Anmeldung	Bruppacher Matthias, Bernstrasse 5a, 3032 Hinterkappelen E-Mail: matthias.bruppacher@sunrise.ch ☎ 079 253 95 86
Anmeldeschluss	Einstieg nach Absprache jederzeit möglich.

26 Deutsch für Anfängerinnen und Anfänger 2

Sie bauen auf Ihren ersten Deutschkenntnissen auf und lernen weiter für den Alltag.

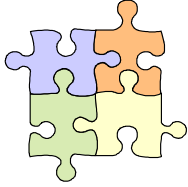
Veranstalterin	Reformierte Kirche Belp-Belpberg-Toffen
Kurs/e	jeweils Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr (Pause während der Schulferien)
Kursleitung	Gerber-Pfäffli Regina
Kursort	Pfruendschüür, Dorfstrasse 32, Belp
Kurskosten	CHF 10.– pro Mal (Unterstützung der Kirchgemeinde auf Anfrage möglich)
Materialkosten	Lehrmittel ca. CHF 27.– (Buch)
Teilnehmerzahl	mindestens 4, maximal 12 Personen
Anmeldung	Gerber-Pfäffli Regina, Gürbeweg 39, 3123 Belp E-Mail: gerberstextservice@belponline.ch ☎ 079 736 86 49
Anmeldeschluss	Einstieg nach Absprache jederzeit möglich.

27 TREFF© FRANZ. BELP – Französisch im Alltag

Gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit der französischen Sprache – praxisorientiert und auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt.

Kurs/e	Online-Kurse à 45 Minuten nach Vereinbarung
Kursleitung	Zehnder-Spittler Erika, Französischlehrerin
Kursort	Online: SKYPE, TEAMS, ZOOM (eigenes Konto nicht nötig)
Kurskosten	CHF 45.– / 45 Minuten
Teilnehmerzahl	Einzelunterricht
Anmeldung	Zehnder-Spittler Erika, Husmattstrasse 19, 3123 Belp E-Mail: erika.zehnder@bluewin.ch ☎ 079 487 43 10 Internet: www.bildung-fuer-sie.ch
Anmeldeschluss	Nach Absprache.





SPRACHEN

28 @helen's english courses

Reguläre Englischkurse, Conversational Classes und Privatlektionen für Erwachsene auf diversen Niveaus. Im eben gestarteten Anfängerkurs gibt es noch freie Plätze ...

Kurs/e	Montag – Freitag, tagsüber und abends. Nähere Infos erhalten Sie auf unserer Webseite www.at-helens.ch oder gerne auch telefonisch.
Kursleitung	Wir sind ein 9-köpfiges Team von zertifizierten Englischlehrkräften.
Kursort	Dorfstrasse 2, Belp (beim Schützenkreisel, im Zentrum von Belp)
Kurskosten	ab CHF 22.– pro Kurs, exkl. Lehrmittel Schnupperlektion(en) gratis
Teilnehmerzahl	maximal 10 Personen pro Kurs
Anmeldung	Lanzrein Helen E-Mail: welcome@helens-englishcourses.ch ☎ 031 819 81 25 Internet: www.at-helens.ch ☎ 079 759 62 65
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich.

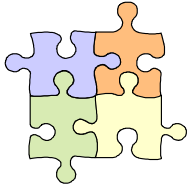
29 Spanischkurs – Cours d'espagnol – Corso di spagnolo

In diesem Spanischkurs lernen Sie auf dynamische und unterhaltsame Weise, Spanisch zu sprechen, zu schreiben und zu verstehen.

Es werden **Kurse auf folgenden Niveaus** angeboten:

A1 = erste Grundsprachkenntnisse (Anfänger) | **A2** = vertiefte Grundsprachkenntnisse |
B1 = gute Sprachkenntnisse | **B2** = fließendes Sprachniveau

Kurs/e	B1: Montag, 17.30 – 18.30 Uhr A1 (Anfänger, NEU): Dienstag, 18.15 – 19.30 Uhr A2: Mittwoch, 17.50 – 19.05 Uhr B2: Donnerstag, 18.30 – 20.00 Uhr
Kursleitung	Alonso de Linaje Carmen Dipl. Instituto Cervantes (Madrid), SVEB (Bern)
Kursort	Lindenrain 7, Belp (2 Minuten von Bahnhof Belp-Steinbach)
Kurskosten	CHF 21.– pro Lektion (45 Minuten), exkl. Lehrmittel
Teilnehmerzahl	mindestens 4, maximal 7 Personen Es ist auch Einzelunterricht möglich.
Anmeldung	Alonso de Linaje Carmen, Lindenrain 7, 3123 Belp E-Mail: Karmena.alina6@gmail.com Telefon/WhatsApp: 076 611 47 57
Anmeldeschluss	Einstieg nach Absprache jederzeit möglich.



MUSIK I CHOR

30 Eltern-Kind-Musik Kurse

Ein Kurs für Eltern und ihre Kleinkinder (ab ca. 1 ½ bis 4 Jahre).

Für Kinder ist eine anregende Umgebung sehr wichtig, um ihre Persönlichkeit entfalten zu können. Im Kurs wollen wir die ganzheitliche Entwicklung durch Musik fördern. Wir werden singen, tanzen, musizieren, improvisieren, mit verschiedenen Materialien spielen und Verse kennenlernen. Kenntnisse werden keine vorausgesetzt.

Geschwister können mitgenommen werden. Auch Väter oder Grosseltern als Begleitpersonen sind herzlich willkommen.

Veranstalterin	Musikschule Region Gürbetal
Semesterkurs/e	Frühlingssemester: Februar – Juli 2024 jeweils Mittwochvormittag, 09.30 – 10.15 oder 10.30 – 11.15 Uhr Je nach verfügbaren Plätzen kann auch während des laufenden Schulsemesters eingestiegen werden. Bitte informieren Sie sich bei Interesse direkt bei der Kursleiterin.
Kursleitung	Anderegg Dorothée, ☎ 079 730 47 43
Kursort	Musikschule, Schloss Belp, Kleiner Saal, Dorfstrasse 23, Belp
Kurskosten	CHF 360.– pro Semesterkurs/Familie
Teilnehmerzahl	mindestens 4, maximal 8 Familien pro Gruppe
Anmeldung	Musikschule Region Gürbetal, Sekretariat, Dorfstrasse 23, Belp. Bitte melden Sie sich Online an auf www.ms-guerbetal.ch .
Anmeldeschluss	Anmeldung laufend möglich (je nach Gruppengrösse). Ansonsten für den Folgekurs.

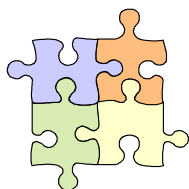
31 Musikunterricht für Erwachsene

Die Musikschule Region Gürbetal steht auch Erwachsenen offen! Mit dem flexiblen Unterrichts-Abonnement für Erwachsene können Sie sich den Wunsch nach Instrumental-Unterricht erfüllen. Ob Sie Anfänger/in, Wiedereinsteiger/in oder Fortgeschrittene/r sind, Sie erhalten den auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten professionellen Musikunterricht.

Zusammen macht es noch mehr Spass: Sie sind auch als Band, Kammermusikgruppe, Volksmusik-Ensemble herzlich willkommen!

Alle Informationen finden Sie auf der Webseite www.ms-guerbetal.ch.

Veranstalterin	Musikschule Region Gürbetal
Kurs/e	nach Absprache – Einstieg jederzeit möglich
Kursleitung	verschiedene diplomierte Lehrpersonen der Musikschule
Kursort	Musikschule, Schloss Belp, Dorfstrasse 23, Belp
Kurskosten	je nach Unterrichtsform und TeilnehmerInnenzahl
Anmeldung	Musikschule Region Gürbetal, Sekretariat, Dorfstrasse 23, Belp. Bitte nutzen Sie die Online-Anmeldung auf www.ms-guerbetal.ch .
Anmeldeschluss	Anmeldung jederzeit möglich.



MUSIK I CHOR

32 AareBella Chor – für "Power"-Frauen ab 21+

Wir singen angesagte, englischsprachige Pop- und Musicalsongs. Für das Mitmachen braucht es keine Erfahrung – alle Sängerinnen sind willkommen! Wir singen mehrstimmig, machen Stimmbildung und haben mit einem Auftritt am Schluss des Semesters ein Ziel. Das gemeinsame Kaffeetrinken im Anschluss an unsere Proben ist ein wichtiger Bestandteil für das Zusammenwachsen als Gruppe.

Der Chor wird semesterweise als Kurs geführt – die Teilnehmerinnen verpflichten sich nur zum Besuch der Proben und zum Mitmachen bei den Konzerten. Komm alleine oder mit einer Kollegin und einem offenen Herzen vorbei!

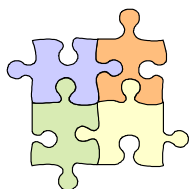
Veranstalterin	Musikschule Region Gürbetal
Kurs/e:	Proben jeweils Dienstagvormittag, von 09.00 – 10.30 Uhr. Die aktuelle Kursausschreibung (7. Mai – 30. Juni 2024) ist auf der Webseite der Musikschule www.ms-guerbetal.ch einsehbar.
Kursleitung	Fuller Phoebe E-Mail: phoebefuller@mac.com ☎ P 079 770 75 94
Kursort/e	Schloss Belp, Festsaal, Dorfstrasse 23, 3123 Belp
Kurskosten	CHF 240.–
Anmeldung	Musikschule Region Gürbetal, Sekretariat, Dorfstrasse 23, Belp. Anmeldung bitte per Online-Formular auf www.ms-guerbetal.ch .
Anmeldeschluss	Spätestens unmittelbar nach der ausgeschriebenen Schnupperprobe vom 7. Mai 2024.

33 Der klingende Pfarrgarten

Kennen Sie den Pfarrgarten in Belp? Eine grüne Oase mitten im Dorf!

Diesen Spätsommer lassen wir unseren Pfarrgarten erklingen. Am Singabend lernen wir Loblieder auf Bäume, Sträucher, Himmel und Erde kennen und singen sie im Pfarrgarten. Diese Lieder bringen wir ein ins gemeinsame Konzert mit Schülerinnen und Schülern der Musikschule Region Gürbetal. Wir singen und hören Musik, die der Natur gewidmet ist. Sängerinnen und Sänger mit und ohne Chorerfahrung sind herzlich willkommen im klingenden Pfarrgarten. Wir freuen uns auf Sie!

Veranstalterin	Reformierte Kirche Belp-Belpberg-Toffen
Kurs	Singabend: Montag, 2. September 2024 Konzert mit der Musikschule: Freitag, 6. September 2024 Beide Termine jeweils 18.00 – 19.30 Uhr
Kursleitung	Pfarrer Infanger Daniel
Kursort	im Pfarrgarten, hinter dem alten Pfarrhaus, Dorfstrasse 34, Belp Bei schlechtem Wetter finden die Anlässe in der Kirche statt.
Kurskosten	Keine
Anmeldung	Pfarrer Infanger Daniel, Dorfstrasse 34, 3123 Belp E-Mail: daniel.infanger@refbelp.ch ☎ 079 549 62 47
Anmeldeschluss	Keine Anmeldung erforderlich.



MUSIK I CHOR

34 Orchester Belp

Das Orchester Belp ist ein sinfonisch besetztes Laienorchester, das aus ungefähr 35 Mitspielenden besteht. Neben den Orchestermitgliedern schliessen sich uns jeweils Mitspielende für ein oder mehrere Projekte an. Unser Dirigent ist ein junger Berufsmusiker, der auch komponiert, die Konzertmeisterin eine junge Berufsmusikerin und Geigenlehrerin. Ausserdem engagieren wir Solistinnen und Solisten.

Wir üben klassische Musikstücke ein – im Projektzyklus vom Sommer 2024 unter anderem ein Stück für 4 Hörner und Orchester. Ende Juni führen wir das Programm in einem öffentlichen Konzert in Belp und Heimberg auf.

Besuchen Sie doch eine unserer Proben im Musiklokal des Dorfzentrums Belp oder spielen Sie unverbindlich und kostenlos einen Konzertzyklus mit und sammeln Sie dabei Orchestererfahrung. Auf unserer Webseite sehen Sie, wo gegenwärtig Vakanzen bestehen.

Veranstalterin	Orchester Belp
Kurs/e	ab 6. März 2024: jeweils Mittwoch, 20.00 – 22.00 Uhr (ohne Schulferien), plus 1 Sonderprobe am Samstagmorgen, 25. Mai 2024
Kursleitung	Huber Kalinka
Kursort	Musiklokal im Dorfzentrum Kreuz, Dorfstrasse 30, Belp
Kurskosten	Erster Konzertzyklus kostenlos. Danach Beitrag pro Konzertzyklus / Jahresbeitrag.
Materialkosten	eigenes Instrument
Teilnehmerzahl	maximal 40 Personen
Anmeldung	Orchester Belp, Huber Kalinka, Simonstrasse 25, 3012 Bern E-Mail: info@orchester-belp.ch ☎ 031 301 30 32 Internet: www.orchester-belp.ch
Anmeldeschluss	Anfang März 2024 oder nach Vereinbarung. Der nächste Zyklus beginnt am 21. August 2024 und dauert bis Ende Februar 2025.

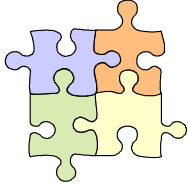
**Hier könnten
Ihre Kursangebote stehen!**

Bei Interesse kontaktieren Sie uns gerne.



031 818 22 10

E-Mail: skeli.judith@belp.ch



KOCHEN I ERNÄHRUNG

35 Backkurs

Wollten Sie schon immer einmal einen Zopf backen, Ihre Lieben mit einem sensationellen Kuchen begeistern oder Kuchen am Stiel ausprobieren?

Dann gönnen Sie sich eine Auszeit und kommen Sie mit mir in die Kirchenbackstube. Lassen Sie sich in die Welt des Backens entführen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ein Teil der Backwaren wird an der Sommerkirche zum Kaffee zur Verkostung gereicht, und einen Teil kann jede/r Kursteilnehmende mit nach Hause nehmen. Kinder dürfen in Begleitung von Erwachsenen teilnehmen.

Veranstalterin	Reformierte Kirche Belp-Belpberg-Toffen
Kurs/e	5 x montags, 3. / 10. / 17. / 24. Juni 2024 und 1. Juli 2024, 13.30 Uhr Die Anlässe können auch einzeln besucht werden.
Kursleitung	Grossenbacher Maja
Kursort	Pfruendschüür, Küche, Dorfstrasse 32, 3123 Belp
Kurskosten	Keine. Bitte Schürze und Pfannatzen mitbringen.
Teilnehmerzahl	mindestens 2, maximal 5 Personen
Anmeldung	Grossenbacher Maja, Dorfstrasse 34, 3123 Belp E-Mail: maja.grossenbacher@refbelp.ch ☎ 031 819 22 71
Anmeldeschluss	Montag, 27. Mai 2024

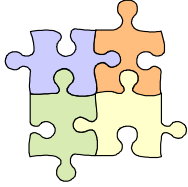
36 Barista Latte Art

*Wie macht man aus einem einfachen Kaffee ein kleines Kunstwerk zum Geniessen?
Mit Latte Art!*

Im Kurs lernst du die ersten Schritte, wie du mit feinporigem Milchschaum z. B. ein schönes Herz oder eine Rose auf den Kaffee zaubern kannst.

Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger.

Veranstalterin	Reformierte Kirche Belp-Belpberg-Toffen
Kurs	Dienstag, 20. August 2024, 14.30 – 15.30 Uhr
Kursleitung	Schönberger Michaela
Kursort	Pfruendschüür, Erdgeschoss, Dorfstrasse 32, 3123 Belp
Kurskosten	Keine.
Teilnehmerzahl	mindestens 2, maximal 6 Personen
Anmeldung	Schönberger Michaela, Jungfraustrasse 9, 3123 Belp E-Mail: michaela.schoenberger@refbelp.ch ☎ 078 653 22 11
Anmeldeschluss	Dienstag, 13. August 2024



KOCHEN I ERNÄHRUNG

37 Café Caring Community

Ist Ihnen Begegnung und soziale Anteilnahme wichtig? Haben Sie Freude daran, Gäste zu empfangen, zu servieren und zu verwöhnen? Dann werden Sie in diesem Sommer Teil von unserem Team. Wir beleben den Kreuzplatz mit einem neuen Dorf-Treffpunkt vor der Pfruendschüür.

In unserem Sommer-Strassencafé offerieren wir gratis Kaffee und vieles mehr, kommen in Kontakt mit Jung und Alt und erleben gelebte Gastfreundschaft.

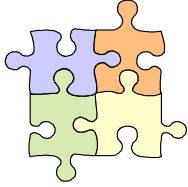
Veranstalterin	Reformierte Kirche Belp-Belpberg-Toffen
Kurs/e	Teilnahme an ausgewählten Daten nach Absprache zwischen 2. Juni – 20. September 2024. Öffnungszeiten voraussichtlich montags, 15.00 – 18.00 dienstags, 13.00 – 16.00 Uhr donnerstags, 09.30 – 12.00 Uhr. In den Sommerferien geschlossen.
Kursleitung	Schönberger Michaela
Kursort	Dorfzentrum Belp, Kreuzplatz vor der Pfruendschüür, Dorfstrasse 32
Kurskosten	Keine
Anmeldung	Schönberger Michaela, Jungfraustrasse 9, 3123 Belp E-Mail: michaela.schoenberger@refbelp.ch ☎ 078 653 22 11

**Hier könnten
Ihre Kursangebote stehen!**

Bei Interesse kontaktieren Sie uns gerne.

☎ 031 818 22 10

E-Mail: skeli.judith@belp.ch



MEDITATION I WISSENSCHAFT

38 Neumond – Meditationen 2024

Mit dem 1. Neumond im Widderzeichen am 8. April beginnt der neue, astrologische Mondzyklus des Jahres 2024. Das Jahresthema dieses Meditationszyklus heisst: "Bin ich so friedvoll, wie ich wirklich sein kann?" Die jeweilige astrologische Konstellation gibt dann das Monatsthema an. Die einzelnen Neumondthemen und Daten finden Sie ab April auf meiner Webseite www.sternentore.ch. Bei jedem Neumond ziehen wir für uns zusätzlich einen Monatsengel. Jeder Neumond kann einzeln besucht werden.

Neumond Kurs 1	Montag, 8. April 2024, 09.15 – ca. 10.15 Uhr
Neumond Kurs 2	Montag, 8. April 2024, 20.00 – ca. 21.00 Uhr
Neumond Kurs 3	Mittwoch, 8. Mai 2024, 09.15 – ca. 10.15 Uhr
Neumond Kurs 4	Mittwoch, 8. Mai 2024, 20.00 – ca. 21.00 Uhr

Weitere Daten und die jeweiligen Monatsthemen finden Sie ab April auf www.sternentore.ch unter "Aktuelles".

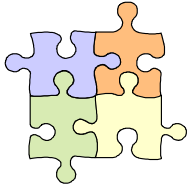
Kursleitung	Müller-Durrer Jacqueline
Kursort	Therapie- und Seminarraum, Riedlistrasse 33, Belp
Kurskosten	CHF 15.– pro Neumond, keine Materialkosten
Teilnehmerzahl	mindestens 2, maximal 8 Personen
Anmeldung	Müller-Durrer Jacqueline, Riedlistrasse 33, 3123 Belp E-Mail: info@sternentore.ch ☎ P 031 819 61 74 Internet: www.sternentore.ch ☎ G 076 470 18 82
Anmeldeschluss	Immer 2 Tage vor dem jeweiligen Neumond.

Hier könnten Ihre Kursangebote stehen!

Bei Interesse kontaktieren Sie uns gerne.

☎ 031 818 22 10

E-Mail: skeli.judith@belp.ch



(VEREINS-)SPORT

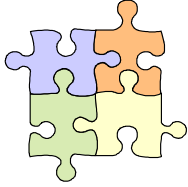
39 Aikido

Die japanische Selbstverteidigungs- und Bewegungskunst ohne Gewalt. Ein Weg zur Harmonisierung mit der Lebensenergie.

Veranstalter	Verein Aikido Belp	
Kurs/e	jeweils Dienstag und Donnerstag, 19.00 – 20.30 Uhr	
Kursleitung	Eberhard Sonja Hess Samuel Uhlmann Nathalie	
Kursort	Dojo, Burggässli 13, Belp	
Kurskosten	CHF 150.– pro Quartal	
Teilnehmerzahl	unbeschränkt	
Anmeldung	Eberhard Sonja, Mühlegasse 14, 3400 Burgdorf E-Mail: sonjasan.eberhard@gmail.com	☎ 079 698 24 15
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich.	

Kursausschreibung im Erwachsenenbildungsprogramm

- Im Kursportal werden Kurse veröffentlicht, die in Belp oder allenfalls in den angeschlossenen Nachbargemeinden Kaufdorf, Kirchenthurnen, Lohnstorf / Mühlethurnen und Toffen angeboten werden.
- Sie haben die Möglichkeit, entweder als Trägerorganisation (Vereine, Kirchgemeinden) oder als kommerzieller Anbieter ein Kursangebot auszusprechen.
- Der Beitrag an die Druckkosten beträgt CHF 70.– pro Inserat. Bei Kursangeboten, die mehr als eine halbe Seite beanspruchen, wird der doppelte Betrag in Rechnung gestellt.
- Für Trägerorganisationen ist die Publikation kostenlos.
- Die Anmeldung eines Kurses erfolgt über ein separates Anmeldeformular (siehe www.belp.ch).
- Für die Reservation von geeigneten Kursräumen sind Sie als Veranstalter/in zuständig.



ERZIEHUNG | FAMILIE | PARTNERSCHAFT

40 Kurs-Reihe "Praktisches für den Familienalltag"

In dieser 4-teiligen Kurs-Reihe lernen Sie praktische Alltagshilfen für sich und die ganze Familie kennen. Jeder Kurs kann auch einzeln besucht werden. Wählbar sind Kurs A (jeweils vormittags) oder Kurs B (jeweils abends).

Veranstalterin aloha-coaching.ch

Kurs 1 **Ätherische Öle für den Familien-Alltag**

Einführung in die Welt der ätherischen Öle und Tipps für eine Familien-Apothek (inkl. Roll-on zum nach Hause nehmen).

Kurs 1A: Donnerstag, 25. April 2024, 09.00 – 10.30 Uhr

Kurs 1B: Montag, 29. April 2024, 20.00 – 21.30 Uhr

Kurs 2

Die 7 Chakren und wie sie unser Leben prägen

Die Chakren-Lehre und unsere Grundbedürfnisse (inkl. praktische Übungen und Hilfsmittel für den Alltag).

Kurs 2A: Donnerstag, 30. Mai 2024, 09.00 – 10.30 Uhr

Kurs 2B: Montag, 3. Juni 2024, 20.00 – 21.30 Uhr

Kurs 3

Ho'oponopono: Frei-Sein durch Vergeben – ein hawaiianisches Vergebungsritual

Kurze Einführung in die Lebensphilosophie und ins Ritual (inkl. Übungen und Praktisches für den Alltag).

Kurs 3A: Donnerstag, 27. Juni 2024, 09.00 – 10.30 Uhr

Kurs 3B: Montag, 1. Juli 2024, 20.00 – 21.30 Uhr

Kurs 4

Das innere Kind kennen und besser verstehen lernen

Welche Auswirkungen hat mein inneres Kind auf mein Leben und meinen Familienalltag? Mit dieser Fragestellung setzen wir uns auseinander und nehmen mit dem inneren Kind Kontakt auf.

Kurs 4A: Donnerstag, 12. September 2024, 09.00 – 10.30 Uhr

Kurs 4B: Montag, 16. September 2024, 20.00 – 21.30 Uhr

Kursleitung Leibundgut Gabriele

Kursort Villa Ohana, Dorfstrasse 43, 3123 Belp

Kurskosten CHF 48.– pro Kurs oder CHF 144.– für die ganze Kurs-Reihe (25 % Reduktion), inkl. Materialkosten

Das Kursgeld ist am Kurstermin bar mitzubringen oder per TWINT zu überweisen.

Mitbringen Notizblock und Schreibstift, eventuell Socken

Teilnehmerzahl mindestens 3 Personen, maximal 8 Personen

Anmeldung Leibundgut Gabriele, Dorfstrasse 43, 3123 Belp

E-Mail: kontakt@aloha-coaching.ch

☎ 078 878 10 50

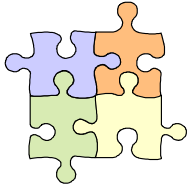
Internet: www.aloha-coaching.ch

Anmeldeschluss **Kurs 1: bis Montag, 22. April 2024**

Kurs 2: bis Montag, 27. Mai 2024

Kurs 3: bis Montag, 24. Juni 2024

Kurs 4: bis Montag, 9. September 2024



ERZIEHUNG | FAMILIE | PARTNERSCHAFT

41 Vom Kind zum Screenager?!? – Wie wir unsere Kinder entwicklungs-fördernd in die digitale Welt begleiten

Die Digitalisierung bringt nebst unübersehbarem Nutzen auch riesige Herausforderungen mit sich. Sie ist in allen Lebensbereichen spürbar, und es führt kein Weg an ihr vorbei – so viel ist klar.

Klar ist auch, dass es die Aufgabe von uns Erwachsenen ist, den Weg zu gestalten, den unsere Kinder und Jugendlichen in Richtung der "digital devices" nehmen, und dass dieser Weg im Einklang sein sollte mit ihrer natürlichen Entwicklung.

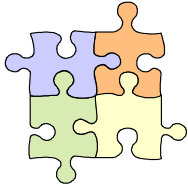
Aber was heisst das genau?

Dieser Kurs hilft dir zu erkennen ...

- ... **wann und in welchem Ausmass** es Sinn macht, deine Kinder oder Jugendlichen **digitale Erfahrungen** machen zu lassen – sei es mit Hörbüchern, Games oder Videos, mit Smartphones, Tablets oder Konsolen;
- ... warum wir als Eltern und als Gesellschaft den Fokus auf die **Medienmündigkeit** von Kindern und Jugendlichen und nicht so sehr auf ihre Medienkompetenz legen sollten;
- ... **wann Alarmzeichen blinken** und wie du den Gebrauch von digitalen Geräten gegebenenfalls einschränken kannst;
- ... warum es Sinn macht, sich mit diesen Fragen zu beschäftigen, **bevor unsere Kinder ins Teenager- resp. Screenager-Alter kommen.**

Der Kurs richtet sich an alle, die Kinder (ab etwa 2 Jahren) und Jugendliche begleiten, also an **Eltern, Grosseltern, Lehrer/innen, Coaches, Lernbegleiter/innen etc.**

Kurs	Samstag, 4. Mai 2024, 10.00 – 17.00 Uhr
Kursleitung	Zäh Simona, Grüdstrasse 65, 3125 Toffen
Kursort	Pfruendschüür, Dorfstrasse 32, Belp
Kurskosten	CHF 150.– pro Person / CHF 225.– pro Elternpaar
Anmeldung	Anmelden und unverbindlich in die Kursinhalte reinschnuppern unter www.bindungsbasiert.ch/screenager-belp E-Mail: simona@bindungsbasiert.ch ☎ 078 608 81 88
Anmeldeschluss	Freitag, 3. Mai 2024. Die Platzzahl ist beschränkt.



VORINFORMATION I ANMELDEDETAILONS

Vorinformation – Erscheinungsdatum nächstes Kursprogramm

Das nächste Kursprogramm (Oktober 2024 – März 2025) erscheint im September 2024.

Eingabefrist für Kursangebote: 23. August 2024.

Verspätete Eingaben können nicht berücksichtigt werden.

✂ ✂ ✂ - - - - -

ANMELDEDETAILON (nur 1 Teilnehmer/in und Kurs pro Anmeldetailon)

Name und Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ und Ort: _____

E-Mail-Adresse: _____

Telefon Privat _____

Kursnummer / Kurstitel: _____

Kurskosten: _____

Datum und Unterschrift: _____

Bitte die Anmeldung an die in der Ausschreibung publizierte Anmeldeadresse schicken. Danke.

✂ ✂ ✂ - - - - -

ANMELDEDETAILON (nur 1 Teilnehmer/in und Kurs pro Anmeldetailon)

Name und Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ und Ort: _____

E-Mail-Adresse: _____

Telefon Privat _____

Kursnummer / Kurstitel: _____

Kurskosten: _____

Datum und Unterschrift: _____

Bitte die Anmeldung an die in der Ausschreibung publizierte Anmeldeadresse schicken. Danke.