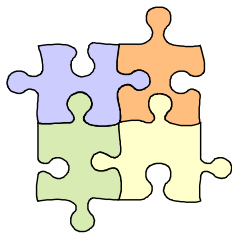


Wintersemester 2/2019

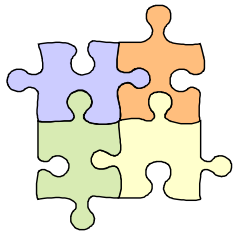
Kursübersicht

Oktober 2019 bis März 2020



Weisungen für Kursbesucher/-innen

		<u>Inhalt:</u>	<u>Seite:</u>
Teilnahmeberechtigt	Personen nach Vollendung des 16. Altersjahres	Allgemeine Infos	3
Anmeldung	Anmeldetalon (siehe letzte Seiten)	Werken / Gestalten	4
Kursabsage	Mangels Beteiligung können Kurse abgesagt werden	Musik	5
Versicherung	Die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer sind nicht gegen Unfall versichert	Gesundheit	7
Material	Wird zusätzlich verrechnet	Gymnastik / Sport / Tanz	14
Auskunft	Abteilung Bildung und Kultur Erwachsenenbildung Belp Güterstrasse 13, Postfach 64, 3123 Belp Tel. 031 818 22 07	Erziehung / Familie / Partnerschaft	15
		Sprachen	16
		Informatik / Wiedereinstieg	20
		Umwelt / Natur	22
		Diverses	23
		Anmeldetalon	24



Allgemeine Informationen

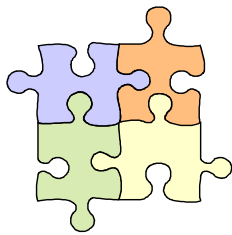
Es freut uns, Ihnen das neue Semesterprogramm vorzustellen!

Es ist ergänzt worden durch neue und interessante Kurse aus verschiedenen Richtungen und Bereichen.

Das Programm wird auch in den Nachbargemeinden Kaufdorf, Kirchenthurnen, Lohnstorf/Mühlethurnen und Toffen verteilt.

Wir hoffen, dass das eine oder andere Thema Ihr Interesse an Weiterbildung weckt.

Die Kursleiterinnen und Kursleiter freuen sich auf Ihre Anmeldung.



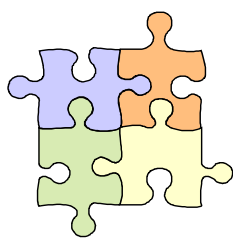
Werken / Gestalten

1 **Strick- und Häkelkurs: Meine eigene Mütze oder Filzhut stricken/häkeln**

Die kalte Jahreszeit kommt wieder zurück. Um die Erkältungen zu eliminieren, ist die Mütze/der Filzhut eine gute Lösung. Sie wollten sich schon lange eine Mütze/einen Filzhut selber stricken oder häkeln oder andere liebe Menschen beschenken? In kurzer Zeit und mit wenig Aufwand entsteht die lang ersehnte phantasievolle Mütze/Filzhut. Sehr gut für Anfänger geeignet!

*Brauchen Sie Hilfe bei Ihrer Strick- oder Häkelarbeit? So rufen Sie mich an!
Einzelkurse Fr. 20.— / 1 Stunde*

Kursleitung	Frau Jana Räber, Belp		
Daten/Zeit	jeweils Donnerstag	24. + 31.10.2019	17.30 – 19.00 Uhr
		7. + 14.11.2019	17.30 – 19.00 Uhr
Kursort	Wullegarte, Steinbachstrasse 25, 3123 Belp		
Kurskosten	Fr. 40.— für 2 Abende / Materialkosten: ca. Fr. 20.—		
Teilnehmerz.	Mind. 3, max. 6 Personen		
Anmeldung	Frau Jana Räber, Wullegarte	Tel. G 031 819 83 13	
	Steinbachstrasse 25		
	3123 Belp		
	E-Mail: info@wullegarte.ch		
	Erreichbar jeweils Dienstag – Freitag, 09.30 – 12.00 / 13.30 – 18.00 Uhr		
	sowie Samstag, 09.30 – 12.00 Uhr		
Anmeldeschl.	Eine kurzfristige telefonische Anmeldung genügt.		



Musik

2 Eltern-Kind-Musik Kurse 2019

Ein Kurs für Eltern und ihre Kleinkinder (ab ca. 1,5 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 kennen lernen. Kenntnisse werden keine vorausgesetzt. Geschwister können mitgenommen werden. Auch Väter oder Grosseltern als Begleitpersonen sind herzlich willkommen.

Veranstalter	Musikschule Region Gürbetal	
Kursleitung	Frau Dorothée Anderegg, Lehrerin & Musikpädagogin Tel: 033 345 35 65 / E-Mail: anderegg.doro@gmail.com	
Daten/Zeit	Wöchentlich, jeweils Dienstag oder Mittwoch Semesterkurs Februar 2020 – Juni 2020	
Kursort	Musikschule, Schloss Belp, Dorfstrasse 23, 3123 Belp	
Kurskosten	Semesterkurs 18 x 45 Min. Fr. 460.—/Familie	
Teilnehmerz.	Mindestens 6 Familien pro Kurs	
Infos & Anmeldung	Musikschule Region Gürbetal Dorfstrasse 23, Postfach 39, 3123 Belp E-Mail administration@ms-guerbetal.ch Internet www.ms-guerbetal.ch	Tel. 031 819 45 16
Anmeldeschl.	Bestellen Sie den aktuellen Kursflyer (verfügbar ab Mitte Oktober 2019) mit Anmeldetalon direkt beim Sekretariat der Musikschule. Alternativ kann der Flyer auch direkt online (inkl. Anmeldetalon) auf der Website der Musikschule eingesehen und heruntergeladen werden. Jederzeit möglich (unter Berücksichtigung der bestehenden Gruppengrössen); Anfragen bitte beim Sekretariat der Musikschule	

3 Musikunterricht

Die Musikschule Region Gürbetal steht auch Erwachsenen offen! Mit dem flexiblen Unterrichts-Abonnement für Erwachsene können Sie sich den Wunsch nach Instrumentalunterricht erfüllen. Ob Sie AnfängerIn, WiedereinsteigerIn oder FortgeschritteneR 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! Verlangen Sie unsere Informationsunterlagen.

Veranstalter	Musikschule Region Gürbetal	
Kursleitung	Dipl. Lehrpersonen der Musikschule	
Daten/Zeit	Nach Absprache – Einstieg jederzeit möglich	
Kursort	Musikschule, Schloss Belp, Dorfstrasse 23, 3123 Belp	
Kurskosten	Je nach Dauer des Abonnements. Detailinformationen finden Sie auf der Website der Musikschule	
Teilnehmerz.	Einzel- oder Kleingruppenunterricht	
Anmeldung	Musikschule Region Gürbetal Dorfstrasse 23, Postfach 39, 3123 Belp E-Mail administration@ms-guerbetal.ch Internet www.ms-guerbetal.ch	Tel. 031 819 45 16

4 **MorgenChor**

Für «Powen»-Frauen ab 21+. Wir singen englischsprachige Popsongs (zBsp. ABBA, Adele, Charlie Puth, Ed Sheeran, Queen u.a.) Für das Mitmachen braucht es keine Erfahrung - alle Sängerinnen sind willkommen! Wir singen mehrstimmig, machen Stimmbildung und haben mit einem Auftritt (begleitet von einer Live-Band) 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 mit einer Kollegin und einem offenen Herzen vorbei - die ersten 6 Wochen können zum unverbindlichen Schnuppern genutzt werden.

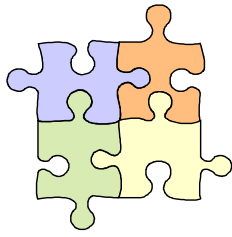
Veranstalter	Musikschule Region Gürbetal
Kursleitung	Phoebe Fuller (USA/CH)
Daten/Zeit	Wöchentlich jeweils Donnerstag, 09.15 – 10.30 Uhr Nächster Kurs Februar 2020 – Juni 2020
Kursort	Musikschule, Schloss Belp, Dorfstrasse 23, 3123 Belp
Kurskosten	Fr. 350.—
Infos & Anmeldung	Bestellen Sie den aktuellen Kursflyer mit Anmeldetalon direkt beim Sekretariat der Musikschule. Alternativ kann der Flyer auch direkt online (inkl. Anmeldetalon) auf der Website der Musikschule eingesehen und heruntergeladen werden.

5 **Singen im Chor – Frauen und Männer**

Vorbereitung und Teilnahme an einer Konzertreise entlang der dalmatischen Küste in Kroatien im September 2020.

Sie erlernen abwechslungsreiche, moderne und verschiedensprachige Lieder, welche an den Konzerten mit Orchester präsentiert werden.

Veranstalter	Belper Chor
Kursleitung	Mathias Behrends, Dirigent
Daten/Zeit	Jeden Dienstag ab 5. November 2019, 20.00 – 22.00 Uhr oder nach Absprache
Kursort	Festsaal, Schloss Belp, Dorfstrasse 23, 3123 Belp
Kurskosten	Fr. 70.—
Infos & Anmeldung	Willi Alder, Mittelstrasse 10b, 3123 Belp Tel. 031 819 43 75, Mob. 079 954 97 71, E-Mail info@belperchor.ch Anmeldung bis Ende Oktober 2019



Gesundheit

6 Lichtmeditation

Sich mit positiven Energien verbinden, zur eigenen Mitte finden, gelassen in den Alltag zurückgehen.

Veranstalter	Katholische und Reformierte Kirchgemeinde Belp-Belpberg-Toffen	
Daten/Zeit	Jeden Mittwoch während der Schulzeit	08.30 – 09.30 Uhr
Kursort	Raum der Stille, Alts Schuelhuus, Dorfstrasse 34, 312 Belp	
Kurskosten	Keine	
Teilnehmerz.	Mind. 4 Personen	
Anmeldung	Frau Regina Müller	Tel. 031 300 40 90
	Burggässli 11	
	3123 Belp	
	Herr René Schaufelberger	Tel. 031 819 06 31
	Neumattstrasse 16	
	3123 Belp	
Anmeldeschl.	Eintritt jederzeit möglich	

7 Geführte Meditation

Sich mit positiver Energie verbinden, zur eigenen Mitte finden, gelassen in den Alltag zurückgehen.

Veranstalter	Katholische und Reformierte Kirchgemeinde Belp-Belpberg-Toffen	
Daten/Zeit	Jeden Montag während der Schulzeit	08.00 – 09.00 Uhr
Kursort	Raum der Stille, Alts Schuelhuus, Dorfstrasse 34, 3123 Belp	
Kurskosten	Keine	
Teilnehmerz.	Mind. 4 Personen	
Anmeldung	Frau Regina Müller	Tel. 031 300 40 90
	Burggässli 11	
	3123 Belp	
	Herr René Schaufelberger	Tel. 031 819 06 31
	Neumattstrasse 16	
	3123 Belp	
Anmeldeschl.	Eintritt jederzeit möglich	

8 Meditation zum Wochenbeginn

Für Frühaufsteherinnen und Frühaufsteher.

Innehalten, wahrnehmen und sich ausrichten auf den Lebensfluss der kommenden Woche. Stille Meditation im Sitzen mit einem kurzen Input.

Veranstalter	Katholische und Reformierte Kirchgemeinde Belp-Belpberg-Toffen	
Kursleitung	Pfarrer René Schaufelberger, Belp	
Daten/Zeit	Jeden Montag während der Schulzeit	06.45 – 07.15 Uhr
Kursort	Raum der Stille, Alts Schuelhuus, Dorfstrasse 34, 3123 Belp	
Kurskosten	Keine	
Teilnehmerz.	offen	
Anmeldung	Eine Anmeldung ist nicht nötig.	

9 **Hatha Yoga**

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der Körper, Geist und Seele harmonisiert. Durch bewusst ausgeführte Körper-, Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen wird mehr Beweglichkeit, ein verbessertes Körperbewusstsein, mehr Stabilität und Kraft im Körper sowie im Geist erlangt.

Der Kurs „Yoga Sanft“ eignet sich hervorragend für reifere Personen oder Menschen mit (akuten) Beschwerden im Bewegungsapparat, da in diesem Unterricht besonders einfache und schonende Bewegungsabläufe und Körperhaltungen geübt werden.

Alle Kurse eignen sich auch für Anfänger/innen.

Kursleitung	Frau Olivia Gyseler, dipl. Yogalehrerin YS/EYU		
Daten/Zeit	Jeweils Montag	Yoga Sanft	16.30 – 17.45 Uhr
	Jeweils Montag	mittleres Level	18.00 – 19.15 Uhr
	Jeweils Montag	mittleres Level	19.30 – 20.45 Uhr
	Jeweils Dienstag	Yoga Intensiv	08.30 – 09.45 Uhr
	Jeweils Dienstag	Yoga Sanft	10.00 – 11.15 Uhr
	Jeweils Mittwoch	Yoga Sanft	16.30 – 17.45 Uhr
	Jeweils Mittwoch	mittleres Level	18.00 – 19.15 Uhr
	Jeweils Mittwoch	mittleres Level	19.30 – 20.45 Uhr
	Jeweils Donnerstag	mittleres Level	08.30 – 09.45 Uhr
	Jeweils Donnerstag	Yoga Sanft	10.00 – 11.15 Uhr
	Jeweils Donnerstag	mittleres Level	12.15 – 13.15 Uhr
	Kursort	Yoga Belp, Rubigenstrasse 12, 3123 Belp	
Kurskosten	Fr. 20.— pro Lektion, Anmeldung jeweils für ein Quartal, zahlbar quartalsweise		
Anmeldung	Frau Olivia Gyseler, Yoga Belp Rubigenstrasse 12 3123 Belp E-Mail info@yoga-belp.ch Internet www.yoga-belp.ch		Mobile 079 211 26 70
Anmeldeschl.	Einstieg jederzeit möglich		

10 **Hatha Yoga**

Achtsamkeit, bewusst eingenommene Körperstellungen, Atem- und Entspannungsübungen fördern körperliches Wohlbefinden, innere Ruhe und Konzentrationsfähigkeit.

Kursleitung	Frau Rosmarie Walthert, Belp		
Daten/Zeit	Jeweils Montag	für Männer reiferen Alters	17.00 – 18.00 Uhr
	Jeweils Mittwoch	gemischte Gruppe	18.00 – 19.15 Uhr
Kursort	Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofstrasse 11, 1. OG, 3123 Belp		
Kurskosten	Fr. 250.— Montag für 12 Lektionen		
	Fr. 280.— Mittwoch für 12 Lektionen		
Anmeldung	Physiotherapie Bahnhofplatz Bahnhofstrasse 11 3123 Belp Internet www.physiobelp.ch		Tel. 031 819 23 13
Anmeldeschl.	Beginn ist nach Absprache jederzeit möglich. Eine Schnupperlektion auf Voranmeldung kostet Fr. 10.—		

11 Rückenfit – der Rumpf als Herz unserer Bewegung

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

Kursleitung	Frau Gabi Cebulla, Belp	
Daten/Zeit	Jeweils Montag (der Kurs ist fortlaufend)	08.30 – 09.30 Uhr
Kursort	Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofstrasse 11, 1. OG, 3123 Belp	
Kurskosten	Fr. 25.— pro Lektion / Fr. 250.— für 12 Lektionen	
Anmeldung	Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofstrasse 11 3123 Belp Internet www.physiobelp.ch	Tel. 031 819 23 13
Anmeldeschl.	Einstieg ist nach Absprache jederzeit möglich. Eine Schnupperlektion auf Voranmeldung kostet Fr. 10.—	

12 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.

Kursleitung	Frau Carmen Hartmann	
Daten/Zeit	Jeweils Freitag (der Kurs ist fortlaufend)	08.30 – 09.30 Uhr
Kursort	Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofstrasse 11, 1. OG, 3123 Belp	
Kurskosten	Fr. 25.— pro Lektion / Fr. 250.— für 12 Lektionen	
Anmeldung	Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofstrasse 11 3123 Belp Internet www.physiobelp.ch	Tel. 031 819 23 13
Anmeldeschl.	Einstieg ist nach Absprache jederzeit möglich. Eine Schnupperlektion auf Voranmeldung kostet Fr. 10.—	

13 Fascial Fitness

Bindegewebe lässt sich trainieren und kann bis ins hohe Alter geschmeidig, elastisch und sehr belastbar bleiben.

Im Kurs lernen wir vier grundsätzliche Trainingselemente kennen und anwenden:

- Die Rolle für Gewebehydratation, verschiedene Drehtechniken für
- lösen von Verklebungen und
- Verbesserung der Speicherkapazität von Bewegungsenergie und
- Verfeinerung der Wahrnehmung.

Kursleitung	Frau Rosmarie Walthert, Belp	
Daten/Zeit	Jeweils Dienstag	17.30 – 18.30 Uhr
Kursort	Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofstrasse 11, 1. OG, 3123 Belp	
Kurskosten	Fr. 25.— pro Lektion / Fr. 250.— für 12 Lektionen	
Anmeldung	Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofstrasse 11 3123 Belp Internet www.physiobelp.ch	Tel. 031 819 23 13
Anmeldeschl.	Einstieg ist nach Absprache jederzeit möglich. Eine Schnupperlektion auf Voranmeldung kostet Fr. 10.—	

14 **Rückbildungsgymnastik zusammen mit dem Baby**

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

Beginn frühestens 8 -10 Wochen nach der Entbindung.

Kursleitung	Frau Stefanie Krause, Belp	
Daten/Zeit	Jeweils Montag (der Kurs ist fortlaufend)	10.00 – 11.00 Uhr
Kursort	Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofstrasse 11, 1. OG, 3123 Belp	
Kurskosten	Fr. 25.— pro Lektion / Fr. 250.— für 12 Lektionen	
Anmeldung	Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofstrasse 11 3123 Belp Internet www.physiobelp.ch	Tel. 031 819 23 13
Anmeldeschl.	Einstieg ist nach Absprache jederzeit möglich. Eine Schnupperlektion auf Voranmeldung kostet Fr. 10.—	

15 **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.

Kursleitung	Frau Stefanie Krause oder Frau Rosmarie Walthert, Belp	
Daten/Zeit	Jeweils Mittwoch	08.30 – 09.15 Uhr
Kursort	Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofstrasse 11, 1. OG, 3123 Belp	
Kurskosten	Fr. 20.— pro Lektion / Fr. 180.— für 12 Lektionen	
Anmeldung	Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofstrasse 11 3123 Belp Internet www.physiobelp.ch	Tel. 031 819 23 13
Anmeldeschl.	Anmeldung nach Vorbesprechung jederzeit möglich.	

16 **Sypoba-Kurs**

Mit Sypoba wird auf gelenkschonende Art und Weise der ganze Körper gekräftigt und gleichzeitig die koordinativen Fähigkeiten und das Gleichgewicht verbessert.

Kursleitung	Frau Andrea Hofstetter, Belp	
Daten/Zeit	Jeweils Donnerstag (der Kurs ist fortlaufend)	12.15 - 13.00 Uhr
Kursort	Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofstrasse 11, 1. OG, 3123 Belp	
Kurskosten	Fr. 20.- pro Lektion / Fr. 200.- für 12 Lektionen mit eigenem Material Fr. 25.- pro Lektion / Fr. 250.- für 12 Lektionen inkl. Materialverleih	
Anmeldung	Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofstrasse 11 3123 Belp Internet www.physiobelp.ch	Tel. 031 819 23 13
Anmeldeschl.	Einstieg ist nach Absprache jederzeit möglich. Eine Schnupperlektion auf Voranmeldung kostet Fr. 10.—	

17 **Beweglichkeit im Winter**

Mit der Feldenkrais - Methode® entdecken Sie eine neue Beweglichkeit und integrieren sie in Ihren Alltag. Probieren Sie es aus!

Kursleitung Frau Hanneloui Hegnauer, Mühlethurnen
 Daten/Zeit Ab 08.10.2019 jede Woche jeweils Dienstag 19.00 – 20.00 Uhr
 Findet 10x statt.
 Kursort Physiotherapieraum, Spital Belp
 Kurskosten Fr 240.— / Fr 260.—
 Teilnehmerz. Mind. 5, max. 10 Personen
 Anmeldung Frau Hanneloui Hegnauer Tel. 031 809 13 94
 Eggmatt 7
 3127 Mühlethurnen
 Anmeldeschl. 30. September 2019

18 **QiGong – Im Lebensfluss**

Sanft fliessende Bewegungen, die uns zur Ruhe führen. Um den Anforderungen im Alltag entspannter zu begegnen.

Kursleitung Frau Kirsten Schlömer, QiGong Lehrerin SGQT anerkannt,
 dipl. Physiotherapeutin
 Daten/Zeit Jeweils Donnerstag 17.30 – 18.30 Uhr
 Kurs 1 17. Oktober 2019 (8x)
 «Stille im Advent» 12. Dezember 2019 (1x)
 Kurs 2 9. Januar 2020 (12x)
 Kursort „Yoga – Belp“, Rubigenstrasse 12, 3123 Belp, im EG hinter Mc Optic
 Kurskosten Kurs 1 Fr. 184.—
 Kurs 2 Fr. 276.—
 Einzelstunde Fr. 20.—
 Anmeldung Frau Kirsten Schlömer Tel. 033 221 19 50
 Burgfeldweg 18a
 3612 Steffisburg
 E-Mail k.schloemer@bluewin.ch
 Anmeldeschl. Ein Kurseinstieg ist jederzeit möglich

- 19 **Befreiter Nacken – Wohlgefühl nicht nur im Kopf, sondern auch im Körper**
Kopfschmerzen, Nackenverspannungen und Schulterbeschwerden sind einige der häufigsten Beschwerden, denen ich in meinem Praxisalltag begegne. Wie Sie Ihren Nacken entspannen, die Schultern lockern und damit auch Kopfschmerzen vorbeugen können, zeige ich Ihnen an diesem Erlebnisabend. Einfache Übungen für den Körper und freudvolle Visualisation lösen Verspannungen, regulieren die Muskulatur, verfeinern unsere Wahrnehmung und sind im Alltag leicht anzuwenden.
- Kursleitung Barbara Vojtech, KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom
 Daten/Zeit Donnerstag 17.10.2019 von 18.00 – 20.00 Uhr
 Dienstag 19.11.2019 von 18.00 – 20.00 Uhr
 Mittwoch 22.01.2020 von 18.00 – 20.00 Uhr
 Freitag 21.02.2020 von 18.00 – 20.00 Uhr
- Kursort Shiatsu und Myoreflextherapie, Neumattstrasse 25, 3123 Belp
 Kurskosten Fr. 50.—
 Teilnehmerz. Mind. 3, max. 6 Personen
 Anmeldung Frau Barbara Vojtech Mobile 079 128 66 04
 Neumattstrasse 25
 3123 Belp
 E-Mail barbaravojtech@gmail.com
 Anmeldeschl. Jeweils eine Woche vorher

- 20 **Yoga in Kehrsatz – Atmung-Bewegung-Achtsamkeit**
- Kursleitung Frau Regina Lerch Keller
 dipl. Yogalehrerin YCH / Yogatherapeutin iIH
- Daten/Zeit **Gruppenkurse (fortdauernd)**
 jeweils Montag 09.00 – 10.15 Uhr
 jeweils Montag 60+ 10.15 – 11.45 Uhr
 jeweils Dienstag 17.30 – 18.45 Uhr
 jeweils Dienstag 19.00 – 20.15 Uhr
 jeweils Mittwoch 09.00 – 10.15 Uhr
 jeweils Mittwoch Bern 12.15 – 13.30 Uhr
 jeweils Mittwoch 18.15 – 19.30 Uhr
 jeweils Mittwoch 19.45 – 21.00 Uhr
- Gemeinsam meditieren, jeweils 19.30 – 20.30**
 Montag, 19.08./09.09./14.10./11.11./09.12.2019
- Samstag Workshops** 14. September / 23. November 2019
- Kursort Kehrsatz Bernstrasse 97
 Bern Gutenbergstrasse 31
- Anmeldung Frau Regina Lerch Keller Mobile 079 713 09 31
 Internet www.ashraya.ch
- Anmeldeschl. Einstieg und Reinschnuppern sind jederzeit möglich!

21 **Hatha Yoga in Kaufdorf**

Yoga fördert die Gesundheit auf allen Ebenen: die meditativen Körperübungen lösen nicht nur Verspannungen, sie wirken auch auf der geistigen und intellektuellen Ebene. Ziel der Yogaübungen ist es, Körper, Geist und Emotionen zu verbinden, zu harmonisieren und mit neuer Kraft zu versorgen. Diese Kraft hilft uns, unser Leben ruhig im Denken und Handeln zu gestalten.

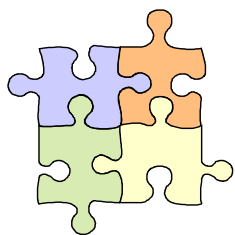
Kursleitung Frau Susann Ackermann Cavelti, dipl. Yogalehrerin SYV
 Daten/Zeit ab Donnerstag, 17.10.2019 19.15 - 20.30 Uhr
 Kursort Schulhaus Kaufdorf, 1. Stock, Saal
 Kurskosten Fr. 24.—/75 min.
 Anmeldung Susanne Ackermann Tel. 031 802 00 52
 Stutzstrasse 22 Mob. 079 315 63 55
 3126 Kaufdorf
 E-Mail ackermann.s@sunrise.ch
 Anmeldeschl. Einstieg und Schnuppern jederzeit möglich

22 **Kinesiologie-Kurs: Touch for Health 1**

*Energie und Lebensqualität für Sie und Ihre Familie
 Das Energie-Gleichgewicht im Meridiansystem ist Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden. Mit Muskeltests überprüfen wir den Energiefluss in den zugehörigen Muskeln und Organen. Sie lernen verschiedene Stärkungs-Möglichkeiten, um den Energiefluss gezielt zu aktivieren.*

- 14 Meridiane und zugehörige Muskeltests
- Mittels Meridiane und Reflexzonen stärken
- Narben entstören, Schmerzabbau
- Emotionaler Stressabbau
- Lebensmitteltest

Kursleitung Frau Rita Leibundgut-Ingold
 Daten/Zeit 8.-10. November 2019
 Freitag 14.00 – 17.30 Uhr
 Samstag 09.00 – 17.00 Uhr
 Sonntag 09.00 – 15.30 Uhr
 Kursort Praxis für Komplementärtherapie, Sägetstrasse 1b, 3123 Belp
 Kurskosten Fr. 390.—, Materialkosten inkl.
 Teilnehmerz. Mind. 6, max. 12 Personen
 Anmeldung Rita Leibundgut-Ingold Tel. 031 819 30 30
 Sägetstrasse 1b
 3123 Belp
 E-Mail info@kinebelp.ch
 Anmeldeschl. 20. Oktober 2019



Gymnastik / Sport / Tanz

23 **Aikido**

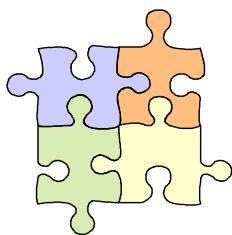
Die japanische Selbstverteidigungs- und Bewegungskunst ohne Gewalt. Ein Weg zur Harmonisierung mit der Lebensenergie.

Veranstalter	Verein Aikido Belp	
Kursleitung	Frau Sonja Eberhard, Herr Samuel Hess, Frau Nathalie Uhlmann, Herr Jürg Herzog	
Daten/Zeit	Jeweils Dienstag	19.00 – 20.30 Uhr
	Jeweils Mittwoch	18.30 – 20.00 Uhr
	Jeweils Donnerstag	19.30 – 21.00 Uhr
Kursort	Dojo: Burggässli 13, 3123 Belp	
Kurskosten	Fr. 150.— pro Quartal	
Teilnehmerz.	Unbeschränkt	
Anmeldung	Frau Andrea Anliker Sekretariat Aikido Belp Steinackerweg 12 3125 Toffen E-Mail andrea.messerli@bluewin.ch Internet www.aikido-belp.ch	Mobile 078 679 69 62
Anmeldeschl.	Einstieg jederzeit möglich	

24 **XUNG+ZWÄG: Wohltuendes Körpertraining mit Musik**

*Ein ganzheitliches Training für Rücken, Bauch, Beine und Herz
Muskeln stärken, Koordination und Gleichgewicht fördern, Beweglichkeit erhalten: Abwechslungsreiche, einfache Schrittfolgen sind wichtige Elemente bei XUNG+ZWÄG. Aber auch vor allem zusammen Spass haben, Freude an Bewegung und melodischer Musik.*

Kursleitung	Jsabel Müller, Tanz- und Gymnastiklehrerin, dipl. Rückentrainerin	
Daten/Zeit	jeweils Donnerstag	08.30 - 09.30 Uhr
Kursort	Turnhalle Sonnegg, Sonneggstrasse 26, 3123 Belp	
Kurskosten	10er-Abo à Fr. 160.—	
Teilnehmerz.	Unbeschränkt	
Anmeldung	Frau Jsabel Müller Alterswil 153 3531 Oberthal E-Mail jsabel.mueller@bluewin.ch	Mobile 079 784 90 10
Anmeldeschl.	Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde gratis	



Erziehung / Familie / Partnerschaft

25 Ich und mein Frau-Sein

Wir beschäftigen uns mit dem weiblichen Körper, mit Namen und Anatomie von Tabu-Zonen „da unten: Was heisst das? Kenne ich mich? Spüre ich mich? Mag ich mich? Mit welchen Worten erkläre ich „es“ meinen Kindern?

Fühle ich mich als Frau selbstbewusst, stark, wertgeschätzt? Bin ich mir meiner weiblichen Kraft bewusst? Dass ausschliesslich ich als Frau Leben schenken kann? In der Geborgenheit der Frauen-Gruppe nähern wir uns dem Thema „Frau-Sein“ in vielen Facetten an.

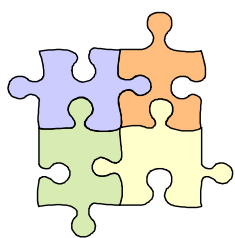
Kursleitung Frau Christina Frischherz, Dipl. Lebens-, Paar- und Sexualberaterin
 Daten/Zeit 5x jeweils Sonntag (13.10/20.10./17.11./24.11./01.12.2019)
 jeweils von 19.00 – 21.00 Uhr
 Kursort Muristrasse 37, 3123 Belp
 Kurskosten Fr. 40.— pro Abend – Bitte um verbindliche Teilnahme, da die Abende aufeinander aufbauen und nur so eine vertrauensvolle Stimmung entstehen kann. (Für eventuellen Preisnachlass bitte nachfragen)
 Teilnehmerz. Mind. 3, max. 5 Personen
 Anmeldung Frau Christina Frischherz Mobile 079 155 84 98
 Muristrasse 37
 3123 Belp
 E-Mail christina@frischherz.net
 Internet frischherz.net
 Anmeldeschl. 30. September 2019

26 Zeit für uns zwei

Wann wurden Sie das letzte Mal von Ihrem Partner / Ihrer Partnerin überrascht? Oder zum Lachen gebracht? Haben Sie in der letzten Woche liebevoll Ihre Liebe gezeigt? Oder ins Ohr geflüstert? Haben Sie im letzten Monat einen Abend den TV abgedreht und dafür ein inniges Gespräch geführt? Kennen Sie das? Sie haben wegen so vieler anderer Termine kaum mehr Zeit für Ihre Partnerschaft? Eine lebendige Beziehung braucht unsere Pflege (genauso wie unser Garten oder das Auto) und damit vor allem auch unsere Zeit. Und Zeit wollen wir uns in dieser Paargruppe nehmen, um den anderen bewusst wahrzunehmen, zuzuhören und die Nähe zu spüren.

In die offene Gruppe nehmen wir jederzeit neue Paare (bis max. 6 Paare) auf. Gerne an Kollegen weitersagen! Es ist keine Vorerfahrung nötig.

Kursleitung Frau Christina Frischherz, Dipl. Lebens-, Paar- und Sexualberaterin
 Herr Marc Lombard
 Daten/Zeit 3x jeweils Mittwoch (23.10/27.11.2019/08.01.2020)
 jeweils von 19.00 – 22.00 Uhr
 Kursort Muristrasse 37, 3123 Belp
 Kurskosten Fr. 59.— pro Person/Abend (wegen eines möglichen Preisnachlasses – bitte nachfragen)
 Teilnehmerz. Mind. 3, max. 6 Paare
 Anmeldung Frau Christina Frischherz Mobile 079 155 84 98
 Muristrasse 37
 3123 Belp
 E-Mail christina@frischherz.net
 Internet frischherz.net
 Anmeldeschl. 4. Oktober 2019



Sprachen

27 @ helen's - english courses

Englischkurse für Erwachsene im Zentrum von Belp

→ Schwerpunkt: Sprechen, Verstehen und Spass

Kursleitung	Mirjam, Carol, Monika, Simon, Philip, Kim & Helen		
Daten/Zeit	Montag	(C1)	18.15 – 19.45 Uhr
	Montag	(B1-B2)	20.00 – 21.30 Uhr
	Dienstag	(C1)	08.30 – 10.00 Uhr
	Dienstag	(A2 - C1)*	12.15 – 13.15 Uhr
	Dienstag	(A1/A2)	19.15 – 20.45 Uhr
	Mittwoch	(A1)	18.00 – 19.30 Uhr
	Mittwoch	(A1/2)	19.45 – 21.15 Uhr
	Donnerstag	(A2 – C1)*	12.15 – 13.15 Uhr
	Donnerstag	(A1/A2)	18.15 – 19.45 Uhr
	Freitag	(A2/B1)	18.30 – 20.00 Uhr

Privatlektionen auf Anfrage

→ neuer Anfängerkurs ab November (A1)

(Zeit bei Redaktionsschluss noch nicht definitiv)

*Lunchtime @ helen's – der etwas andere Englischkurs

- findet jeweils alle 2 Wochen statt

- auch spontane, unregelmässige Teilnahme möglich

- have lunch and speak about various topics

Kursort Dorfstrasse 2, 3123 Belp, beim Schützenkreisel

Kurskosten Fr. 28.— pro Doppellektion

Fr. 20.— pro Lunchtime Chat

Schnupperlektion(en) gratis

Teilnehmerz. Max. 10 Personen pro Kurs

Auskunft und Frau Helen Lanzrein

Tel. 031 819 81 25

Anmeldung Internet www.at-helens.ch

Mobile 079 759 62 65

E-Mail welcome@helens-englishcourses.ch

Anmeldeschl. Einstieg jederzeit möglich

28 **English for Everyday and for Holidays**

Wir lernen und üben Englisch in Alltagssituationen daheim und unterwegs, mit Spiel und Spass, Songs und Fun!

Einige Englischkenntnisse sollten vorhanden sein.

Veranstalter	Frauenverein Mühlethurnen/Lohnstorf		
Kursleitung	Frau Susette Vogt-Tanner, Lohnstorf		
Daten/Zeit	Montag	(Pre-Elementary A2)	09.00 – 10.30 Uhr
	Dienstag	(Fortgeschritten C1)	18.15 – 19.45 Uhr
	Dienstag	(Intermediate B1)	20.00 – 21.30 Uhr
	Donnerstag	(Intermediate + B2)*	18.15 – 19.45 Uhr
	Donnerstag	(Konversation)	20.00 – 21.30 Uhr
	Website nach neuen Kursen durchsuchen		
Auf Anfrage	Privatlektionen, Onsite Business Englischkurse, Übersetzungen		
Kursort	Bayweg 9, 3123 Belp		
Kurskosten	Fr. 28.00 pro 90 Minuten Lektion (bei 6-8 Teilnehmenden)		
	1 Schnupperlektion gratis		
Teilnehmerz.	max. 8 Personen pro Kurs		
Auskunft und	Frau Louise Rapaud	Tel.	077 475 55 06
Anmeldung	CELTA / SVEB 1		
	E-Mail	info@easy-talk.ch	
	Internet	easy-talk.ch	
Anmeldeschl.	Einstieg jederzeit möglich		

29 **Easytalk English courses in Belp**

Englischkurse auf allen Stufen für Erwachsene.

Veranstalter	Frauenverein Mühlethurnen/Lohnstorf		
Kursleitung	Die qualifizierten Lehrkräfte sind englischer Muttersprache. Alle Kurse auf Englisch geführt. Den Schülern wird viel Zeit und Mut gegeben, sich auf Englisch zu unterhalten und aktuelle Themen zu diskutieren.		
Daten/Zeit	Montag		18.00 – 19.30 Uhr
	Kursort	Husmatte, 3127 Lohnstorf	
Kurskosten	Je nach Teilnehmerzahl / Material: Fr. 5.— pro Quartal		
Teilnehmerz.	Mind. 4, max. 8 Personen		
Anmeldung	Frau Susette Vogt-Tanner	Tel.	031 809 12 22
	Husmatte 3127 Lohnstorf		
	E-Mail	s.vogt-tanner@sunrise.ch	
Anmeldeschl.	Einstieg jederzeit möglich		

30 **TREFFO FRANZ. BELP – Französisch im Alltag**

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

Kursleitung	Frau Erika Zehnder-Spittler, Französischlehrerin		
Daten/Zeit	15x jeweils Dienstag- oder Mittwochabend, je nach Stufe und nach Absprache		
	Kursort	Belp	
Kurskosten	Fr. 450.—		
Teilnehmerz.	Mind. 4, max. 6 Personen		
Anmeldung	Frau Erika Zehnder-Spittler	Tel.	031 819 42 63
	Husmattstrasse 19 3123 Belp		
	E-Mail	erika.zehnder@bluewin.ch	
	Internet	www.bildung-fuer-sie.ch	
Anmeldeschl.	Einstieg jederzeit möglich (freie Plätze vorausgesetzt)		

31 **Spanischkurs – Cours d'espagnol – Corso di spagnolo**

Studenten und Erwachsene lernen spanisch auf eine dynamische Art in realen Situationen des Alltagslebens. Die Spanischkurse passen sich an Ihre Bedürfnisse und Interessen an.

Kursleitung	Frau Carmen Alonso, Dipl. Spanischkursleiterin Instituto Cervantes (Sp), SVEB und EUROLTA (CH)		
Daten/Zeit	Dienstag	(B1+/B2)	18.30 – 20.00 Uhr
	Mittwoch	(A1/A1+)	12.15 - 13.45 Uhr
	Mittwoch	(A1++/A2)	18.45 – 20.15 Uhr
	Donnerstag	(A1)	10.30 – 12.00 Uhr
	Donnerstag	(A1/A2)	18.00 – 19.30 Uhr
	Freitag	(A1/A1+)	14.30 – 16.00 Uhr
Kursort	Lindenrain 7, 3123 Belp (3 min. zu Fuss vom Bahnhof Steinbach)		
Kurskosten	Fr. 27.— pro 90 Minuten, Schnupperlektion gratis		
Teilnehmerz.	Mind. 4, max. 8 Personen		
Anmeldung	Frau Carmen Alonso		Mobile 076 611 47 57
	Lindenrain 7 3123 Belp E-Mail karmena.alina6@gmail.com		
Anmeldeschl.	Einstieg jederzeit möglich		

32 **Spanisch leicht gemacht!**

Wir lernen sprechen und lesen. Wenig Grammatik! Für Ferien, Einkauf, Notfälle. Audio-visuell mit vielen Extras. Anleitung zum selber lernen.

Kursleitung	Herr Hans Meier		
Daten/Zeit	Jeweils Donnerstags um 18.15 Uhr, vom 22.08. bis 05.12.2019		
Kursort	Sulgeneckstrasse 13, 3007 Bern, Dreifaltigkeitskirche		
Kurskosten	290.—		
Teilnehmerz.	Mind. 5, max. 10 Personen		
Anmeldung	Herr Hans Meier Seftigenstrasse 7 3662 Seftigen E-Mail h_meier@bluewin.ch		
Anmeldeschl.	Einstieg jederzeit möglich		

33 **Deutsch für Anfängerinnen 1**

Sie lernen lesen und schreiben und sprechen für den Alltag.

Veranstalter	Reformierte Kirchgemeinde Belp-Belpberg-Toffen		
Kursleitung	Frau Susann Ackermann Cavelti, Kaufdorf		
Daten/Zeit	Jeweils Dienstag,	09.30 – 11.00 Uhr	
Kursort	Pfruend-Schüür, Dorfstrasse 32, Belp		
Kurskosten	Fr. 10.— pro Woche* / Material: ca. Fr. 25.— (Buch)		
Teilnehmerz.	Mind. 4 Personen		
Anmeldung	Frau Susann Ackermann Cavelti,		Tel. 031 802 00 52
	Stutzstrasse 22, 3126 Kaufdorf E-Mail ackermann.s@sunrise.ch		
Anmeldeschl.	Einstieg nach Absprache * Auf Anfrage Unterstützung der Kirchgemeinde möglich.		

34 **Deutsch für Anfängerinnen 2**

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

Veranstalter	Reformierte Kirchgemeinde Belp-Belpberg-Toffen	
Kursleitung	Frau Annuschka Lochner, Belp	
Daten/Zeit	Jeweils Dienstag,	09.30 – 11.00 Uhr
Kursort	Pfruend-Schüür, Dorfstrasse 32, Belp	
Kurskosten	Fr. 10.— pro Woche* / Material: ca. Fr. 25.— (Buch)	
Teilnehmerz.	Mind. 4, max. 8 Personen	
Anmeldung	Frau Annuschka Lochner, Burgfeld 4, 3123 Belp E-Mail lochner_a@hotmail.com	Tel. 031 812 12 23
Anmeldeschl.	Einstieg nach Absprache * Auf Anfrage Unterstützung der Kirchgemeinde möglich.	

35 **Deutsch für alle Fälle**

Als erfahrene Deutschlehrerin (DaF) unterstütze ich Sie bei Ihrem Spracherwerb auf allen Niveaus A⁰ – C2 und bereite Sie auf Ihre Deutschprüfung (telc / Goethe) vor.

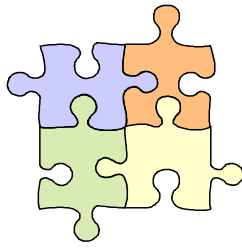
Kursleitung	Frau Barbara Nöller, Sprachlehrerin und Prüfungsexpertin	
Daten/Zeit	Nach persönlicher Absprache	
Kursort	Bürglenweg 27, 3123 Belp	
Kurskosten	Fr. 60.— für 60 min.	
Teilnehmerz.	Mind. 1, max. 4. Personen	
Anmeldung	Frau Brabara Nöller Bürglenweg 27 3123 Belp E-Mail brockmann@belponline.ch	Mobile 079 713 09 31
Anmeldeschl.	Einstieg jederzeit möglich	

36 **Portugiesisch für alle**

Portugiesisch (Portugal) für Studenten und Erwachsene A1 + A2

Mehr als 250 Millionen Menschen auf der Welt sprechen Portugiesisch. Lernen Sie, mit ihnen zu kommunizieren.

Kursleitung	Frau Linda Reis	
Daten/Zeit	Ab 19.10.2019 jede Woche jeweils Samstag	09.30 – 11.00 Uhr
	Findet 20x statt.	
Kursort	Wird später bekannt gegeben, in Belp	
Kurskosten	Fr. 500.—	
Teilnehmerz.	Mind. 5, max. 10 Personen	
Anmeldung	Frau Linda Reis Hohburgstrasse 19 3123 Belp E-Mail linda.reys70@gmail.com	Tel. 076 705 67 82
Anmeldeschl.	30. September 2019	



Informatik / Wiedereinstieg

37 Kursprogramm ab Herbst 2019

Kurs 1 Fotoalbum erstellen mit ifolor.ch

Sie haben Ihre Digitalfotos auf Ihrem Computer und möchten gerne Ihre Ferienfotos als Fotoalbum in den Händen halten? Wir zeigen Ihnen, wie Sie ein Fotoalbum mit dem Gratisprogramm von ifolor herstellen können.
1 Abend

Kurs 2 Individualschulung

Sie bestimmen das Thema, das Tempo, die Zeit und den Ort.

Kursleitung Frau Gabi Kafader, Belp, Eidg. dipl. Erwachsenenbildnerin HF/
ICT Supporter SIZ

Kursort Informatikraum Schulhaus Mühlematt, Belp

Daten/Zeit Kurs 1 1x Mittwoch 15.01.2020 18.30 – 21.30 Uhr

Kurskosten Kurs 1 Fr. 140.—

Kurs 2 Fr. 80.— / Std. für Privatpersonen

Teilnehmerz. Mind. 4, max. 10 Personen

Anmeldung Computerschulung Belp

Mobile 076 404 52 86

Frau Gabi Kafader

Schafmattstrasse 76

3123 Belp

E-Mail kafader@gmx.ch

Internet www.pckursebelp.ch

Anmeldeschl. 20 Tage vor Kursbeginn

38 Die erfolgreiche Bewerbung ☺

Wer nicht über die Zukunft nachdenkt, wird keine haben (John Galsworthy).

Der erste Eindruck ist entscheidend! Ihre Unterlagen sollen korrekt, vollständig und ansprechend sein!

Unter fachkundiger Anleitung erstellen oder aktualisieren Sie Ihr ganz persönliches Bewerbungsdossier. Eine überzeugende Präsentation für zukünftige Arbeitgeber!

Kursleitung Frau Erika Zehnder-Spittler, dipl. Erwachsenenbildnerin HF

Daten/Zeit nach Absprache

Kursort Belp

Kurskosten Fr. 90.— / Stunde

Teilnehmerz. Einzelcoaching

Anmeldung Frau Erika Zehnder-Spittler

Tel. 031 819 42 63

Mobile 079 487 43 10

Husmattstrasse 19

3123 Belp

E-Mail erika.zehnder@bluewin.ch

Internet www.bildung-fuer-sie.ch

NEU!
Online-Coaching
möglich

39 **Beruf und Alltag © Wie mache ich mehr daraus?**

Es gibt keinen besseren Weg für den, der nicht weiss, wohin er segeln will. (Seneca)

Haben Sie Lust auf eine berufliche Veränderung?

Professionelle, individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Unterstützung auf dem Weg zu Ihrer persönlichen und beruflichen Standortbestimmung.

- Erstellen und analysieren des eigenen Stärke-/Schwächeprofils
- Formulieren von persönlichen und beruflichen Zielsetzungen
- Begleitung bei der Umsetzung in den Alltag

Kursleitung Frau Erika Zehnder-Spittler, dipl. Erwachsenenbildnerin HF

Daten/Zeit nach Absprache

Kursort Belp

Kurskosten Fr. 90.— / Stunde

Teilnehmerz. Einzelcoaching

Anmeldung Frau Erika Zehnder-Spittler

Husmattstrasse 19

3123 Belp

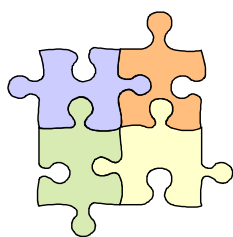
E-Mail erika.zehnder@bluewin.ch

Internet www.bildung-fuer-sie.ch

NEU!
Online-Coaching
möglich

Tel. 031 819 42 63

Mobile 079 487 43 10



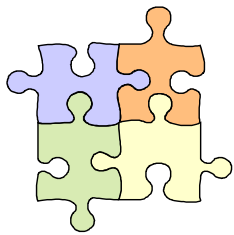
Umwelt / Natur

40 Heilpflanzenwerkstatt

Lernen Sie Heilpflanzen und essbare Wildpflanzen kennen. Erfahren Sie Spannendes über deren Geschichte, Kultur, Mythik und Heilwirkung.

Mein komplettes Kursprogramm finden Sie unter www.heilpflanzenwerkstatt.ch

Kursleitung	Frau Sandra Breu			
Daten/Zeit:	Heilpflanzen für Kinder	14.10.2019	19.00 – 21.00 Uhr	Fr. 45.—
	Heilpflanzen für die Frau	07.11.2019	19.00 – 21.00 Uhr	Fr. 45.—
	Naturkosmetikkurs	23.11.2019	09.00 – 13.00 Uhr	Fr.120.—
	Wildpflanzenkochkurs	25.04.2020	09.00 – 14.00 Uhr	Fr.120.—
	Wildpflanzenspaziergang*	07.05.2020	19.15 – 20.45 Uhr	Fr 30.—
Kursort	Blumensteinstrasse 11, Thierachern, *in Belp			
Anmeldung	Frau Sandra Breu			
	Dorfstrasse 48			
	3634 Thierachern			
	E-Mail	info@heilpflanzentherapie.ch		
Internet	www.heilpflanzenwerkstatt.ch			
			Mobile	077 406 95 18



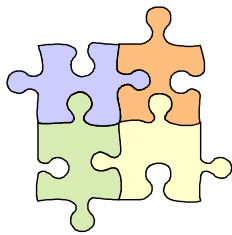
Diverses

41 **Der persönliche Profi-Schminkkurs**

Welche Frau möchte nicht mit wenig Aufwand toll aussehen und strahlen? Ein Make-up muss heute so individuell wie die Kundin selbst sein und dazu tragbar zu jeder Tageszeit. Weniger ist mehr! Eine frische Ausstrahlung und attraktiv sein wünscht sich jede Frau, ob im Job oder im Privatleben. Lernen Sie das vollkommene Make-up gleich selber Schritt für Schritt unter professioneller Leitung anzuwenden.

- *Mit Make-up kleine Unebenheiten kaschieren.*
- *Warum Augenbrauen so wichtig sind.*
- *Wangenrouge unverzichtbar, aber wohin?*
- *Die richtige Farbe lässt Ihre Augenfarbe leuchten.*
- *Lippen perfekt in Szene gesetzt.*

Kursleitung	Frau Gisela Zürcher, dipl. Imageberaterin & Visagistin, dipl. Ernährungsberaterin & Figurcoach nach MedSpa	
Daten/Zeit	jeden Mittwoch und Donnerstag das ganze Jahr	18.30 – 21.00 Uhr
	andere Termine nach telefonischer Vereinbarung möglich	
Kursort	Hühnerhubelstrasse 45, 3123 Belp	
Kurskosten	Fr. 120.— / Einzel Fr. 130.—	
Teilnehmerz.	Max. 2 Personen	
Anmeldung	Frau Gisela Zürcher Hühnerhubelstrasse 45 3123 Belp	Tel. 031 972 65 80 Mobile 076 372 31 01
	E-Mail zuercher.gisela@bluewin.ch	
Anmeldeschl.	Eine Woche vorher	



Vorinformation:

Das nächste Kursprogramm (April 2020 – September 2020) erscheint im März 2020.

Eingabefrist für Kursangebote: 31. Januar 2020

Verspätete Eingaben können nicht berücksichtigt werden.

✂ ✂ ✂ - - - - -

Anmeldetalon (nur 1 Teilnehmer und Kurs pro Anmeldetalon)

Bitte die Anmeldung an die in der Ausschreibung publizierte Anmeldeadresse schicken!

Name und Vorname:

Adresse:

PLZ und Ort:

Tel. Nr.

Privat:

Mobile:

Kursnummer/Kurstitel:

Kurskosten:

Datum und Unterschrift:

✂ ✂ ✂ - - - - -

Anmeldetalon (nur 1 Teilnehmer und Kurs pro Anmeldetalon)

Bitte die Anmeldung an die in der Ausschreibung publizierte Anmeldeadresse schicken!

Name und Vorname:

Adresse:

PLZ und Ort:

Tel. Nr.

Privat:

Mobile:

Kursnummer/Kurstitel:

Kurskosten:

Datum und Unterschrift: