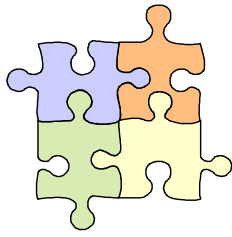


Wintersemester 2/2018

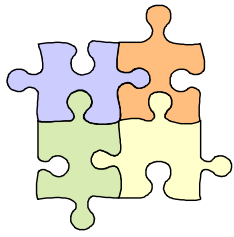
Kursübersicht

Oktober 2018 bis März 2019



Weisungen für Kursbesucher/-innen

		<u>Inhalt:</u>	<u>Seite:</u>
Teilnahmeberechtigt:	Personen nach Vollendung des 16. Altersjahres	Allgemeine Infos:	3
Anmeldung:	Anmeldetalon (siehe letzte Seite)	Werken / Gestalten:	4
Kursabsage:	Mangels Beteiligung können Kurse abgesagt werden	Musik:	5
Versicherung:	Die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer sind nicht gegen Unfall versichert	Gesundheit:	6
Material:	Wird zusätzlich verrechnet	Gymnastik / Sport / Tanz:	16
Auskunft:	Abteilung Bildung und Kultur Erwachsenenbildung Belp Güterstrasse 13, Postfach 64, 3123 Belp Tel. 031 818 22 07	Erziehung / Familie / Partnerschaft:	18
		Sprachen	20
		Informatik / Wiedereinstieg	25
		Diverses:	27



Allgemeine Informationen

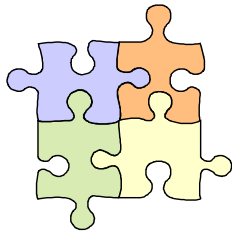
Es freut uns, Ihnen das neue Semesterprogramm vorzustellen!

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

01 Strick-/Häkelarbeit: Der Winter steht vor der Tür

Vielleicht kommt Ihnen eine angefangene Strick-/Häkelarbeit in die Hände, die Sie über den Sommer auf die Seite gelegt haben. Jetzt wissen Sie nicht mehr, wie es weiter geht, um diese fertigzustellen.

Kommen Sie vorbei und bringen Sie diese mit. Mit meiner Unterstützung und Ihrem Einsatz bringen wir die angefangene Arbeit zu Ende.

Kursleitung: Frau Jana Räber, Belp
 Daten/Zeit: Jederzeit möglich nach Anmeldung
 Kursort: Wullegarte, Steinbachstrasse 25, 3123 Belp
 Einzelkurse: Fr. 20.— / halbe Stunde Fr. 10.—
 Anmeldung: Frau Jana Räber, Wullegarte Tel. G: 031 819 83 13
 Steinbachstrasse 25
 3123 Belp
 E-Mail: info@wullegarte.ch
 Internet: www.wullegarte.ch
 Erreichbar jeweils Dienstag – Freitag, 09.30 – 12.00 / 13.30 – 18.00 Uhr,
 Samstag 9.30 – 12.00 Uhr (Geschäftsöffnungszeiten)
 kurze telefonische Anmeldung genügt!

02 „Dot-Painting“ – verschiedene Kurse (Mandalas auf Leinwand, Zusatz von Blattgold)

Dot-Painting ist eine neue Art der traditionellen Kunstform der Aborigines und hat seine Wurzeln in den Rindenmalereien, den Körperbemalungen, den Boden- und Felsmalereien.

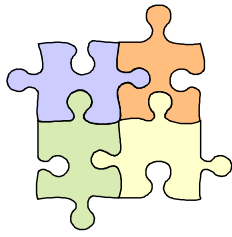
Mit Punkten werden verschiedene Symbole, wie Kreise, Linien, Spiralen, Ornamente, Tiere, Astrosymbole, Runen usw. gestaltet. Im Workshop wird die Technik des Dot-Painting erklärt, Inspirationen für Symbole und Farbgestaltung gegeben und die Methode in der Praxis Schritt für Schritt aufgebaut – siehe auch auf www.frischherz.net unter „Weitere Angebote“ > „Dot-Painting“ > „Galerie“

WICHTIG – man muss NICHT malen können!!! Jede/r kann es – Dot-Painting ist einfach, sehr entspannend und bringt rasch in eine meditative Stimmung.

Alle nötigen Utensilien, wie Pinsel, Steine, Farben, Leinwand, Schablonen für Symbole, Blattgold, Lack usw. werden zur Verfügung gestellt.

„Goldene Steine“ sind besonders als Weihnachtsdeko wunderschön!

Kursleitung: Frau Christina Frischherz, Belp
 Daten/Zeit: Kurs 1 (3x) – Mandalas auf Leinwand:
 Montag, 22.10, Dienstag, 23.10 und Mittwoch, 24.10.2018
 Kurs 2 (2x) – auf Steine – mit Blattgold:
 Mittwoch, 7.11 und Donnerstag, 8.11.2018 13.00 – 17.00 Uhr
 Weitere Termine nach Vereinbarung
 Kurskosten: Kurs 1: Fr. 145.— plus Material: Fr. 15.—
 Kurs 2: Fr. 95.— plus Material: Fr. 20.—
 Kursort: Muristrasse 37, 3123 Belp
 Teilnehmerz.: Mind. 3, max. 8 Personen
 Anmeldung: Frau Christina Frischherz Mobile 079 155 84 98
 Muristrasse 37, 3123 Belp
 E-Mail: christina@frischherz.net
 Internet: www.frischherz.net
 Anmeldeschl.: Jeweils 1 Woche vorher



Musik

03 Singen im Chor – Frauen und Männer

Erlernen von Liedern (Songs Schlagei, Klassisch, in verschiedenen Sprachen).
 Erlangen der Konzertreife für die Konzertwoche vom 22. – 29. September 2018, mit 3
 Auftritten im Menuhin Forum in Bern.

Veranstalter: Belper Chor

Kursleitung: Mathias Behrends, Dirigent

Daten/Zeit: Jeden Dienstag ab 16. Oktober 2018 20.00 – 22.00 Uhr

Kursort: Schloss Belp

Kurskosten: Fr. 70.—

Teilnehmerz.: keine Begrenzung

Anmeldung: Herr Willi Alder

Tel. 031 819 43 75

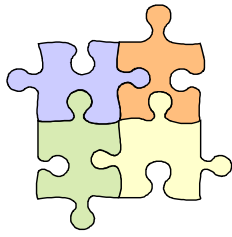
Mittelstrasse 10B

Mobile 079 954 97 71

3123 Belp

E-Mail: info@belpchor.ch

Anmeldeschl.: 15. Oktober 2018



Gesundheit

04 **Stammtisch Dr. Schüssler (Nährsalz nach Dr. med. Schüssler)**

Willkommen sind Anfänger, Fortgeschrittene und Beratende.

Kursleitung: Frau Irene Krähenbühl, Belp, dipl. Psycho-Physiognomikerin
 Daten/Zeit: Jeweils Donnerstag
 04.10./01.11. und 06.12.2018 16.00 – 17.30 Uhr
 *10.01/7.02/ 7.03/4.04/9.05 und 6.06.2019 16.00 – 17.30 Uhr
 *neu Beginn mit Nr. 1 Calciumfluoratum D-12

Kursort: Belpbergstrasse 7, 3123 Belp
 Kurskosten: Fr. 20.— pro Anlass
 Teilnehmerz.: Mind. 2, max. 7 Personen
 Anmeldung: Frau Irene Krähenbühl
 Belpbergstrasse 7 Tel. 031 819 45 58
 3123 Belp
 E-Mail: i.kraehenbuehl@belponline.ch
 (Ihr könnt Euch für jeden Termin einzeln anmelden)

05 **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 36, 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

06 **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 36, 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

07 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: Herr René Schaufelberger, Belp
 Daten/Zeit: Jeden Montag während der Schulzeit 06.45 – 07.15 Uhr
 Kursort: Raum der Stille, Alts Schuelhuus, Dorfstrasse 36, 3123 Belp
 Kurskosten: Keine
 Teilnehmerz.: offen
 Anmeldung: Eine Anmeldung ist nicht nötig.

08 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 08.30 – 09.30 Uhr
 (der Kurs ist fortlaufend)
 Kursort: Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofstrasse 11, 1. OG, 3123 Belp
 Kurskosten: Fr. 25.— pro Lektion / Fr. 250.— für 12 Lektionen
 Anmeldung: Physiotherapie Bahnhofplatz, Tel. 031 819 23 13
 Bahnhofstrasse 11
 3123 Belp
 Internet: www.physiobelp.ch

Anmeldeschl.: Einstieg ist nach Absprache jederzeit möglich.
 Eine Schnupperlektion auf Voranmeldung kostet Fr. 10.—

09 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 08.30 – 09.30 Uhr
 (der Kurs ist fortlaufend)
 Kursort: Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofstrasse 11, 1. OG, 3123 Belp
 Kurskosten: Fr. 25.— pro Lektion / Fr. 250.— für 12 Lektionen
 Anmeldung: Physiotherapie Bahnhofplatz, Tel. 031 819 23 13
 Bahnhofstrasse 11
 3123 Belp
 Internet: www.physiobelp.ch

Anmeldeschl.: Einstieg ist nach Absprache jederzeit möglich.
 Eine Schnupperlektion auf Voranmeldung kostet Fr. 10.—

010 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 Gewebehydration, 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 Tel. 031 819 23 13

Bahnhofstrasse 11

3123 Belp

Internet: www.physiobelp.ch

Anmeldeschl.: Einstieg ist nach Absprache jederzeit möglich.

Eine Schnupperlektion auf Voranmeldung kostet Fr. 10.—

011 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 Tel. 031 819 23 13

Bahnhofstrasse 11

3123 Belp

Internet: www.physiobelp.ch

Anmeldeschl.: Beginn ist nach Absprache jederzeit möglich.

Eine Schnupperlektion auf Voranmeldung kostet Fr. 10.—

012 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 10.00 – 11.00 Uhr

(der Kurs ist fortlaufend)

Kursort: Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofstrasse 11, 1. OG, 3123 Belp

Kurskosten: Fr. 25.— pro Lektion / Fr. 250.— für 12 Lektionen

Anmeldung: Physiotherapie Bahnhofplatz, Tel. 031 819 23 13

Bahnhofstrasse 11

3123 Belp

Internet: www.physiobelp.ch

Anmeldeschl.: Einstieg ist nach Absprache jederzeit möglich.

Eine Schnupperlektion auf Voranmeldung kostet Fr. 10.—

013 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, Belp
 Daten/Zeit: Jeweils Mittwoch 10.00 – 10.45 Uhr
 Kursort: Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofstrasse 11, 1. OG, 3123 Belp
 Kurskosten: Fr. 20.— pro Lektion / Fr. 180.— für 12 Lektionen
 Anmeldung: Physiotherapie Bahnhofplatz, Tel. 031 819 23 13
 Bahnhofstrasse 11
 3123 Belp
 Internet: www.physiobelp.ch

Anmeldeschl.: Anmeldung nach Vorbesprechung jederzeit möglich.

014 Schwangerschaftsrückbildungskurse MIT oder OHNE Baby

Während der Schwangerschaft und der Geburt wird der Beckenboden stark beansprucht. Ärzte und Hebammen empfehlen daher ca. 8 Wochen nach der Geburt mit dem Rückbildungstraining zu beginnen.

Sie wollen einen Kurs besuchen der Spass macht und Erfolg garantiert? Einen Kurs auf den Sie sich freuen können und andere Mamis treffen? Dann sind Sie bei mir genau richtig!

Ihr Beckenboden wird gestärkt und die Bauch- und Rückenmuskulatur wieder sanft aber gezielt aufgebaut. Durch Entspannungsübungen finden Sie in ihrem manchmal auch stressigen Alltag als Mami, wieder Zeit für sich selbst und ihren Körper.

In diesem Kurs sind sie und Ihr Baby Mittelpunkt. Die Kurse sind ganz auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Um den besten Erfolg zu erzielen, handelt es sich um einen Aufbaukurs, die Gruppe bleibt während 10 Lektionen bestehen. Geniessen Sie jeweils vor und nach der Lektion eine Tasse Tee und profitieren Sie von Austausch mit anderen Mamis. Ein Kurs der Freude macht und schnell Erfolg zeigt! Diese Kurse sind Krankenkassen anerkannt.

Kursleitung: Frau Gabriella Bercher, Diplomierte Beckenbodenkursleiterin
 (spez. Schwangerschaft und Geburt) international zertifizierte
 Kursleiterin in Babymassage
 Daten/Zeit: Jeweils Mittwochmorgen und Mittwochabend
 (auf Wunsch auch zuhause)
 Kursort: Praxis für Komplementär Therapie, Gürbepark,
 Sägetstrasse 1b, 3123 Belp
 Kurskosten: Fr. 350.— (10x60-90 min) Das Kursgeld beinhaltet: Kursunterlagen,
 Getränke und kleine Verpflegung)
 Teilnehmerz.: Mind. 3, max. 9. Personen
 Anmeldung: Frau Gabriella Bercher Mobile 079 204 84 13
 Internet: www.3bbercher.com

015 Beweglichkeit auch im Winter

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

Kursleitung: Frau Hanneloui Hegnauer, Mühlethurnen
 Daten/Zeit: 9.10.2018 – 11.12.2018, jeweils Dienstag 19.00 – 20.00 Uhr
 Kursort: Physioraum, Seftigenstrasse 89, 3123 Belp
 Kurskosten: Fr 240.— / Fr 260.—(10x)
 Teilnehmerz.: Mind. 4, max. 7. Personen
 Anmeldung: Frau Hanneloui Hegnauer Tel. 031 809 13 94
 Eggmatt 7
 3127 Mühlethurnen
 Anmeldeschl.: 5. Oktober 2018

016 Wechseljahre – na und? Selbstbewusster Aufbruch in das neue Frausein

Mit Standortbestimmung, Ritual, Meditation, Übungen und einem persönlichen ätherischen Öl zur Unterstützung gelingt Ihnen der Aufbruch in diese Zeit der Metamorphose.

Kursleitung: Frau Beatrice Pauli, dipl. Aromatherapeutin SfA und
 Frau Franziska Pfeuti
 Daten/Zeit: Samstag, 27.09.2018 9.00 – ca. 16.00 Uhr
 Kursort: Praxis für Komplementär Therapie, Sägetstrasse 1b, 3123 Belp
 Kurskosten: Fr. 160.— inkl. äth. Öl
 Teilnehmerz.: Mind. 6, max. 10 Personen
 Anmeldung: Frau Beatrice Pauli Mobile 079 357 14 15
 E-Mail: bpauli@bluewin.ch
 Anmeldeschl.: 24. Oktober 2018

017 Kinesiologie-Kurs: Touch for Health 1

Energie und Lebensqualität

Das Energie-Gleichgewicht in 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 Meridianen und Reflexzone stärken
- Narben entstören, Schmerzabbau
- Emotionaler Stressabbau
- Lebensmitteltest

Kursleitung: Frau Rita Leibundgut-Ingold, Belp
 Daten/Zeit: 02. – 04.11.2018
 Freitag 14.00 – 17.30, Samstag 9.00 – 17.00, Sonntag 9.00 – 15.30
 Nächster Kurs 22. – 24.03.2019
 Kursort: Praxis für Komplementär Therapie, Sägetstrasse 1b, 3123 Belp
 Kurskosten: Fr. 390.—inkl. Material
 Teilnehmerz.: Mind. 6, max. 12. Personen
 Anmeldung: Frau Rita Leibundgut-Ingold Tel. 031 819 90 90
 Sägetstrasse 1b
 3123 Belp
 E-Mail: info@kinebelp.ch
 Anmeldeschl.: 15. Oktober 2018

018 Tai Chi / Qigong – Leichtigkeit und Lebenskraft

Mit einfachen, sanften, fliessenden Bewegungen stärken wir unsere Lebenskraft. Dies macht Freude und lässt uns gelassener durch den Alltag „tanzen“.

Kursleitung: Frau Doris Pulfer, Zimmerwald
 Daten/Zeit: Donnerstag Zimmerwald 19.30 – 20.45 Uhr
 Freitag Belp 09.30 – 10.45 Uhr
 Kursort: Do: Kirchgemeindehaus 3086 Zimmerwald
 Fr: Tanzpalette, Steinbachstrasse 61, 3123 Belp
 Kurskosten: Fr. 200.— pro 10 Lektionen
 Teilnehmerz.: Mind. 5, max. 12 Personen
 Anmeldung: Frau Doris Pulfer Tel. P: 031 819 70 19
 Allmend 2 Tel. G: 031 819 70 56
 3086 Zimmerwald
 E-Mail: shiatsu.pulfer@epost.ch
 Internet: www.dorispulfer.ch

019 Qigong

Das aus China stammende Bewegungskonzept mit seinen Bewegungsformen, kann helfen das Gleichgewicht zwischen Körper und Seele zu erhalten.

Die Bewegungen sind fleissend und harmonisch und nebenbei helfen sie das Gespür für den eigenen Körper zu sensibilisieren.

Neben der Bewegung steht die Konzentration auf den eigenen Atem und die „Innere Ruhe“ im Mittelpunkt.

Kursleitung: Frau Kirsten Schlömer, QiGong Lehrerin SGQT anerkannt,
 dipl. Physiotherapeutin
 Daten/Zeit: Jeweils Donnerstag 17.30 – 18.30 Uhr
 Kurs 1: 18. Oktober 2018 (8x)
 Kurs 2: 10. Januar 2019 (14x)
 Kursort: „Yoga – Belp“, Rubigenstrasse 12, 3123 Belp, im EG hinter Mc Optic
 Kurskosten: Fr. 184.— (8x)
 Fr. 322.— (10x)
 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

020 Hatha Yoga in Belp

Diese Sequenz ist geprägt durch einstimmende Aufwärmübungen und Atemübungen (Pranayama). Anschliessend fliessen wir durch Sonnengrüsse in Verbindung mit unserer Atmung. Wir widmen uns vor Allem der Stärkung und Flexibilität der Wirbelsäule, der Stärkung unserer Muskulatur und lernen in den Körperstellungen (Asanas) loszulassen. Mit einer abschliessenden Tiefenentspannungsphase und Meditation schliessen wir die Sequenz ab. Die Stunden werden jeweils mit der passenden Musik begleitet.

Kursleitung: SOLDELUNA YOGA
 Frau Sonja Hostettler, dipl. Yogalehrerin BYV
 Daten/Zeit: jeweils Donnerstag 18.30 – 19.45 Uhr
 Kursort: Pilance Sunnehof, Käsereistrasse 1, 3123 Belp
 Kurskosten: Fr. 22.— pro Stunde
 Teilnehmerz.: Unbeschränkt
 Anmeldung: Frau Sonja Hostettler Mobile 076 310 38 89
 E-Mail: info@soldelunayoga.ch
 Internet: www.soldelunayoga.ch
 Anmeldeschl.: der Einstieg in die Kursgruppen ist jederzeit möglich

021 Hatha Soft ans Slow

Diese Sequenz ist geprägt durch eine sanfte Ausübung. Wir beginnen mit Aufwärm- und Pranayamaübungen und fließen anschliessend durch ruhige Sonnengrüsse. Danach folgen sanfte Variationen der Asanas (Körperstellungen). Eine Schlussentspannung und Meditation runden die Sequenz ab. Die Stunden werden jeweils mit der passenden Musik begleitet.

Kursleitung: SOLDELUNA YOGA
 Frau Sonja Hostettler, dipl. Yogalehrerin BYV

Daten/Zeit: jeweils Freitag 18.30 – 19.45 Uhr

Kursort: Pilance Sunnehof, Käsereistrasse 1, 3123 Belp

Kurskosten: Fr. 22.— pro Stunde

Teilnehmerz.: Unbeschränkt

Anmeldung: Frau Sonja Hostettler Mobile 076 310 38 89
 E-Mail: info@soldelunayoga.ch
 Internet: www.soldelunayoga.ch

Anmeldeschl.: der Einstieg in die Kursgruppen ist jederzeit möglich

022 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 Mobile 079 211 26 70
 Rubigenstrasse 12
 3123 Belp
 E-Mail: info@yoga-belp.ch
 Internet: www.yoga-belp.ch

Anmeldeschl.: Einstieg jederzeit möglich

Weitere Kurse: Yoga Einzelunterricht, Workshops, Yoga Meditation, Reiki Kurse und Behandlungen, Kursraum zur Untermiete

023 Yoga auf dem Stuhl

Endlich können Sie auch dann von den Vorzügen von Yoga profitieren, wenn Sie (starke) Einschränkungen am Bewegungsapparat (Rücken, Gelenke, usw.) haben, durch welche es Ihnen nicht möglich ist, sich auf eine Matte zu legen, auf dem Boden zu sitzen oder überhaupt vom Boden wieder aufzustehen. Trotzdem können Sie ab sofort in den Genuss der positiven Wirkungen von Yoga kommen. Sämtliche Übungen inklusive Schlussentspannung) finden auf einem Stuhl mit oder ohne Lehne oder mal im Stand (gehalten an einer Wand oder an der Stuhllehne) statt.

Es braucht keinerlei körperliche Voraussetzungen für diesen Kurs. Anmeldungen für eine unverbindliche Schnupperlektion nehme ich gerne entgegen.

Kursleitung: Frau Olivia Gyseler, dipl. Yogalehrerin YS/EYU
 Daten/Zeit: Jeweils Freitag 09.00 – 10.00 Uhr
 Kursort: Yoga Belp, Rubigenstrasse 12, 3123 Belp
 Kurskosten: Fr. 18.— pro Lektion, Anmeldung jeweils für ein Quartal, zahlbar quartalsweise
 Anmeldung: Frau Olivia Gyseler, Yoga Belp Mobile 079 211 26 70
 Rubigenstrasse 12
 3123 Belp
 E-Mail: info@yoga-belp.ch
 Internet: www.yoga-belp.ch
 Anmeldeschl.: Einstieg jederzeit möglich

024 Yoga ganzheitlich in Kaufdorf

Achtsame körperliche und mentale Übungen unterstützen eine harmonische Verbindung von Bewegung, Atmung und Konzentration. Dadurch entwickelt sich mehr Beweglichkeit, Energiefluss, Kraft und Stabilität sowohl körperlich wie auch geistig.

Kursleitung: Frau Susann Ackermann Cavelti, dipl. Yogalehrerin SYV, Kaufdorf
 Daten/Zeit: Jeweils Donnerstag 19.15 – 20.30 Uhr
 Kursort: Grosser Saal Schulhaus Kaufdorf
 Kurskosten: Fr. 24.— pro Lektion
 (Anmeldung für 1 Quartal)
 Anmeldung: Frau Susann Ackermann Cavelti Tel. 031 802 00 52
 Stutzstrasse 22
 3126 Kaufdorf
 E-Mail: ackermann.s@sunrise.ch
 Anmeldeschl.: Einstieg jederzeit möglich - Schnupperlektion gratis

025 Yoga in Kehrsatz – Atmung-Bewegung-Achtsamkeit

Kursleitung: Frau Regina Lerch Keller, dipl. Yogalehrerin YCH / Yogatherapeutin iIH
Kehrsatz

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	Kursort: Bern	12.15 – 13.30 Uhr
jeweils Mittwoch		18.15 – 19.30 Uhr
jeweils Mittwoch		19.45 – 21.00 Uhr

Einzelunterricht und Yogatherapie: Termine nach Absprache
Samstag Workshops 24. November 2018

Kursort: Kehrsatz: Bernstrasse 97
Bern: Gutenbergstrasse 31

Kurskosten: Fr. 25.— / 75 Min.; 60+: Fr. 22.— / 75 Min.

Anmeldung: Frau Regina Lerch Keller Mobile 079 713 09 31
Stockackerstrasse 1
3122 Kehrsatz
Internet: www.ashraya.ch

Anmeldeschl.: Einstieg und Reinschnuppern sind jederzeit möglich!

026 Stille spüren und innere Ruhe finden – Einführung in Yoga Meditation

Der Kurs bietet eine Einführung in yoga Meditation und Achtsamkeit.

Er richtet sich an alle die zur Ruhe kommen und eintauchen wollen in die Welt der inneren Stille.

Wer meditiert, kann dies jederzeit und an fast jedem Ort einfach und unkompliziert tun. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Kursleitung: Frau Regina Lerch Keller, dipl. Yogalehrerin YCH / Yogatherapeutin iIH
Kehrsatz

Daten/Zeit: Montag 29.10/5.11/11.12.2018 19.30 – 21.00 Uhr

Kursort: Bernstrasse 97, 3122 Kehrsatz

Kurskosten: Fr. 90.— zahlbar bei Kursbeginn

Anmeldung: Frau Regina Lerch Keller Mobile 079 713 09 31
Stockackerstrasse 1
3122 Kehrsatz
Internet: www.ashraya.ch

Gemeinsam meditieren

Daten/Zeit: Montag 22.10/19.11/10.12.2018 19.30 – 20.30 Uhr

Kursort: Bernstrasse 97, 3122 Kehrsatz

Kurskosten: Fr. 15.— zahlbar am Kursabend

Anmeldung: Frau Regina Lerch Keller Mobile 079 713 09 31
Stockackerstrasse 1
3122 Kehrsatz
Internet: www.ashraya.ch

Anmeldeschl.: bis 12.00 Uhr am Kurstag

Weitere Kurse: Hathayoga, yoga Samstag Workshops, Einzelunterricht, Yogatherapie

027 Verspannungen vorbeugen mit - Kräfte-Entfaltung in der Dehnung – KiD

KiD sind einfache Übungen für den Alltag aus der Myoreflextherapie.

Die Muskulatur wird in der Dehnung zusätzlich aktiviert. Dabei wird die Flexibilität der Bewegungsmöglichkeiten gefördert.

Mit diesen Übungen können Sie selber einfache Verspannungen lösen und so z.B.

Kopfschmerzen und Nackenverspannungen vorbeugen. Arbeiten Sie viel im Sitzen?

Die KiD können Sie dabei unterstützen die einseitige Körperhaltung wieder auszugleichen.

Kursleitung: Barbara Vojtech, KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom, Belp

Daten/Zeit: jeweils Mittwoch 18.00 – 19.30 Uhr

31.10.: Kopf – Nacken – Schultern

07.11.: Schultern – Arme – Rumpf

14.11.: Rumpf – Bauch – Becken

21.11.: Becken - Beine – Knie – Füsse

28.11.: individuelle Zusammenstellung für den Alltagsgebrauch

Kursort: Shiatsu und Myoreflextherapie, Neumattstrasse 25, 3123 Belp

Kurskosten: Gesamtkurs Fr. 150.— / einzelne Abende je Fr. 35.—

Teilnehmerz: mind. 3, max. 6 Personen

Anmeldung: Frau Barbara Vojtech Mobile 079 128 66 04

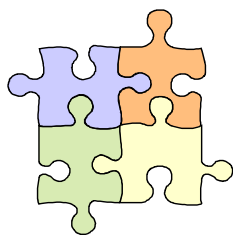
Neumattstrasse 25

3123 Belp

E-Mail: barbarvojtech@gmail.com

Internet: www.barbarvojtech.ch

Anmeldeschl.: Gesamtkurs FR 26.10 / einzelne Abende jeweils montags vorher



Gymnastik / Sport / Tanz

028 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 (Samuel Hess) 19.00 – 20.30 Uhr
 Jeweils Mittwoch (Jürg Herzog) 18.30 – 20.00 Uhr
 Jeweils Donnerstag (S. Eberhard + N. Uhlmann) 19.00 – 20.30 Uhr
 Kursort: Dojo Burggässli 13, 3123 Belp
 Kurskosten: Fr. 150.— pro Quartal
 Teilnehmerz.: Unbeschränkt
 Anmeldung: Frau Andrea Messerli Mobile 078 679 69 62
 Sekretariat Aikido Belp
 Steinackerstrasse 12
 3125 Toffen
 E-Mail: andrea.messerli@bluewin.ch
 Anmeldeschl.: Einstieg jederzeit möglich

029 Orientalischer Bauchtanz

In diesem Kurs erlernst du die Kunst des Bauchtanzes mit seinen isolierten Bewegungen. Die energievollen aber auch weichen und femininen Bewegungen dieses Tanzes stärken die Muskulatur, fördern die Beweglichkeit und die Körperwahrnehmung. Bauchtanz ist für jedes Alter und jede Figur geeignet. Er hält fit, ist gesund und macht vor allem einfach Spass. Probier es aus!

Kursleitung: Frau Daniela Schenk
 Daten/Zeit: Termin 1: jeweils Dienstag 17.45 – 18.45 Uhr
 (geübte Anfängerinnen bis Mittelstufe)
 Termin 2: jeweils Samstag alle 3-4 Wochen 09.30 – 11.30 Uhr
 (Anfängerinnen bis geübte Anfängerinnen)
 Die nächsten Termine bitte anfragen
 Kursort: Yoga Raum, Rubigenstrasse 12, 3123 Belp
 Kurskosten: Fr. 200.— für 10er Abo / Kurs am Dienstag à je 1 Stunde
 Fr. 120.— für 3 Workshops am Samstag à je 2 Stunden
 Teilnehmerz.: Mind. 5, max. 10 Personen
 Anmeldung: Frau Daniela Schenk Mobile 079 504 79 27
 E-Mail: info@sahar-dance.ch
 Internet: www.sahar-dance.ch

030 Dance Aerobics

30 Minuten Ausdauertraining zu energievoller Musik. Aerobics Schritte gepaart mit einfachen Tanzschritten.

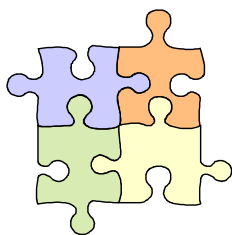
25 Minuten Bodyforming und 5 Minuten Stretching.

Kursleitung: Frau Daniela Schenk
 Daten/Zeit: Jeweils Dienstag 19.30 – 20.30 Uhr
 Kursort: Schulhaus Sonnegg, 3123 Belp
 Kurskosten: Fr. 15.— pro Lektion, zahlbar quartalsweise
 Schnupperlektionen kostenlos
 Teilnehmerz.: Unbeschränkt
 Anmeldung: Frau Daniela Schenk Mobile 079 504 79 27
 E-Mail: danielaschenk@yahoo.com
 Internet: www.danceaerobics.ch
 Anmeldeschl.: Einstieg jederzeit möglich

031 PILOXING

Das neue Fitness-Konzept aus den USA ist eine Kombination aus Boxen, Pilates und Tanzen. Das Training ist sehr kraftbetont und intensiv, somit sorgt es für einen hohen Kalorienverbrauch. Piloxing ist ein Intervall-Training, das Fett verbrennt, Muskeln aufbaut, das Herz-Kreislaufsystem trainiert und effektiv den Körper formt und strafft.

Kursleitung: Frau Petra Locher
 Daten/Zeit: Jeweils Dienstag ab 9. Oktober 2018 20.15 – 21.15 Uhr
 Kursort: Yoga Raum Belp, Rubigenstrasse 12, 3123 Belp
 Kurskosten: Fr. 180— für 10x
 Teilnehmerz.: Max. 14 Personen
 Anmeldung: Frau Petra Locher Mobile 079 643 74 54
 Brüggstrasse 40
 3634 Thierachern
 E-Mail: petra.locher@bluewin.ch
 Internet: www.petralocher.ch
 Anmeldeschl.: Anmeldung jederzeit möglich, 1. Schnupperstunde kostenlos



Erziehung / Familie / Partnerschaft

032 „Herz-Zeit“ – zu zweit im Gespräch

Wann haben Sie das letzte Mal....

... mit jemand Nahestehendem ein wirklich inniges Gespräch geführt und richtig zugehört?

... über Ihre Beziehung – statt über die Organisation des Alltags gesprochen?

Was wesentlich ist, wird meist nicht besprochen – dabei ist Im-Gespräch-Bleiben (und nicht „tot-schweigen“) eines der wichtigsten Dinge in einer Beziehung oder Freundschaft.

Die „Herz-Zeit“ als regelmässige, konsequente Gesprächsform ermöglicht, sich mit anderen, neuen Augen zu sehen, richtig zuzuhören und gehört zu fühlen und wirklich zu merken, wo das Gegenüber gerade steht. Ich sehe die „Herz-Zeit“ als einen der wichtigsten Pfeiler, um einen innigen Kontakt in der Beziehung aufrecht zu erhalten oder wieder neu zu knüpfen.

Dieser Kurs richtet sich an Paare in allen Formen, aber auch an jeweils zwei Personen, die eine neue Art von Gesprächsführung kennenlernen wollen (Freunde, Freundinnen, Eltern/Jugendliche u.a.)

Kursleitung: Frau Christina Frischherz, Dipl. Paarberaterin

Daten/Zeit: 1. Abend: Sonntag, 28. Oktober 2018 – Einführung und Vorstellung der „Herz-Zeit“ (auch alleine buchbar)
 2. Abend: Sonntag, 2. Dezember 2018 – Vertiefung und Erfahrungsaustausch
 3. Abend: Sonntag, 13. Januar 2019 - Erfahrungsaustausch und weitere Kommunikationsübungen
 jeweils von 19.00 – 21.00 Uhr

Kursort: Belp

Kurskosten: Fr. 49.— pro Abend

Teilnehmerz.: Mind. 4, max. 12 Personen

Anmeldung: Frau Christina Frischherz Mobile 079 155 84 98
 Muristrasse 37
 3123 Belp

E-Mail: christina@frischherz.net

Anmeldeschl.: 21. Oktober 2018

033 „Ich und mein Frau-Sein

Ich lade Dich/Sie auf eine spannende Entdeckungsreise

**zu Deinem Körper * zu Deiner Sinnlichkeit * zu Deiner Kraft als Frau ein.*

Der geschützte Frauenkreis ermöglicht Dir:

**Zeit für Dich zu haben *Dich mal so richtig „wichtig zu nehmen“*

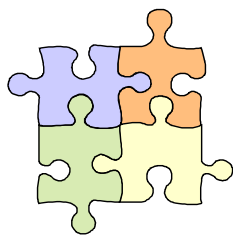
**viel Energie aufzutanken *Deinen eigenen Impulsen zu vertrauen und zu folgen*

**Deine innere Mitte und Stabilität zu finden.*

Durch Bewegung und Tanz, geführte Phantasie-Reisen, Übungen zur Körperwahrnehmung und Sensibilisierung und entspannende Berührungen kommen wir unserem Frau-Sein immer näher.

In Geborgenheit der Gruppe können auch sensible „Frauen-Themen“ angesprochen werden.

Kursleitung: Frau Christina Frischherz, Dipl. Lebens- und Sexualberaterin
 Daten/Zeit: 5x jeweils Sonntagabend 19.00 – 21.00 Uhr
 21.10/4.11/18.11/9.12 .2018 und 6.01.2019
 Kursort: Belp
 Kurskosten: Fr. 45.— pro Abend
 Teilnehmerz.: Mind. 4, max. 10 Personen
 Anmeldung: Frau Christina Frischherz Mobile 079 155 84 98
 Muristrasse 37
 3123 Belp
 E-Mail: christina@frischherz.net
 Anmeldeschl.: 10. Oktober 2018



Sprachen

034 TREFF © 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: 15x jeweils Dienstags- oder Mittwochabend, je nach Stufe
 Zeit: 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 Mobile 079 487 43 10
 3123 Belp
 E-Mail: erika.zehnder@bluewin.ch
 Anmeldeschl.: Einstieg jederzeit möglich (freie Plätze vorausgesetzt)

035 @ helen's - english courses

Englischkurse für Erwachsene im Zentrum von Belp

→ *Schwerpunkt: Sprechen, Verstehen und Spass*

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

Privatlektionen auf Anfrage

*Lunchtime @ helen's – der etwas andere Englischkurs

Findet jeweils alle 2 Wochen statt

Bring your own sandwich and speak about various topics during lunchtime.

➔ Neu: auch spontane, unregelmässige Teilnahme möglich

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 Anmeldung: Frau Helen Lanzrein Tel. 031 819 81 25 / 079 759 62 65
 E-Mail: welcome@helens-englishcourses.ch
 Internet: www.at-helens.ch
 Anmeldeschl.: Einstieg jederzeit möglich

036 English for Everyday and for Holidays

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

Veranstalter: Frauenverein Mühlethurnen/Lohnstorf
 Kursleitung: Frau Susette Vogt-Tanner, Lohnstorf
 Daten/Zeit: Jeweils Montag 18.00 – 19.30 Uhr
 Kursort: Schulhaus Mühlethurnen, Zimmer 1
 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

037 English 4U – Englischkurse im Gürbetal

*Verschiedene Stufen; Verstehen und Sprechen stehen im Vordergrund.
 English is fun!*

Kursleitung: Frau Ursula Häusermann, dipl. Sprachkursleiterin CTEFLA
 Daten/Zeit: Es werden Kurse zu folgenden Tageszeiten angeboten:
 • Montagabend
 • Dienstagabend (auch in Seftigen)
 • Mittwochabend
 • Donnerstagabend
 Bei Bedarf: neuer Anfängerkurs am Mittwoch- oder Donnerstagabend (siehe Webseite).
 Die genauen Zeiten wollen Sie bitte der Website:
www.english4u-guerbetal.com entnehmen. Dort finden Sie auch Angaben zum Niveau der einzelnen Kurse.
 Kursort: Mühlethurnen
 Kurskosten: Fr. 20.— bis Fr. 26.— pro Doppellektion, je nach Teilnehmerzahl
 Teilnehmerz.: Mind. 5, max. 10 Personen
 Anmeldung: Frau Ursula Häusermann Tel. 031 809 30 88
 Stockhornweg 8
 3127 Mühlethurnen
 E-Mail: english4u.guerbetal@gmail.com
 Internet: www.english4u-guerbetal.com
 Anmeldeschl.: Einstieg jederzeit möglich – Schnupperlektion gratis!

038 easytalk English courses in Belp

Englischkurse auf allen Stufen für Erwachsene.

- Kursleitung: Die qualifizierten Lehrkräfte sind englischer Muttersprache. Alle Kurse auf English geführt. Den Schüler wir viel Zeit und Mut gegeben, sich auf Englisch zu unterhalten und aktuelle Themen zu diskutieren.
- Daten/Zeit: Montag (A1 Elementary) 09.00 – 10.30 Uhr
 Montag (A1/A2) 19.30 – 21.00 Uhr
 Dienstag (C1) 18.15 – 19.45 Uhr
 Dienstag (A2) 20.00 – 21.30 Uhr
 Mittwoch (A1-Anfänger) 19.00 – 20.30 Uhr
 Donnerstag (B1) 18.15 – 19.45 Uhr
 Donnerstag (Konversation) 20.00 – 21.30 Uhr
 Auf Anfrage: Privatlektionen, Onsite Business Englischkurse und Übersetzungen
- Kursort: Bayweg 9, 3123 Belp
- Kurskosten: Fr. 28.— per 90 Minuten Lektion (bei 6-8 Teilnehmenden)
 1 Schnupperlektion gratis
- Teilnehmerz.: Max. 8 Personen pro Kurs
- Auskunft und Frau Louise Rapaud Mobile 077 475 55 06
- Anmeldung: E-Mail: info@easy-talk.ch
 Internet: www.easy-talk.ch
- Anmeldeschl.: Einstieg jederzeit möglich

039 Spanisch Kurs – Cours d'espagnol – spanisch courses

Möchten Sie auf eine lustige und dynamische Art Spanisch lernen?

Möchten Sie Spanisch in realen Situationen des Alltagslebens anwenden?

- Kursleitung: Frau Carmen Alonso ist spanischer Muttersprache und Institut Cervantes Dip. mit mehr als 5 Jahren Erfahrung
- Daten/Zeit: Montag (A1+) 16.00 – 17.30 Uhr
 Montag (A2) 17.30 – 19.00 Uhr
 Dienstag (A1) 09.30 – 11.00 Uhr
 Dienstag (A1/A2) 16.00 – 17.30 Uhr
 Dienstag (A2) 18.30 – 20.00 Uhr
 Mittwoch (A2) 16.00 – 17.30 Uhr
 Mittwoch (A1/A2) 17.45 – 19.15 Uhr
 Donnerstag (A1/A2) 10.00 – 11.30 Uhr
 Donnerstag (B1) 16.30 – 18.00 Uhr
 Donnerstag (B2) 18.45 – 20.15 Uhr
- Kursort: Lindenrain 7, 3123 Belp
- Kurskosten: Fr. 27— bis Fr. 33.— (pro 90 Minuten, je nach Teilnehmerzahl)
- Materialkosten: ca. Fr. 30.—
- Teilnehmerz.: Mind. 3, max. 7 Personen
- Anmeldung: Frau Carmen Alonso Mobile 076 611 47 57
 Lindenrain 7
 3123 Belp
 E-Mail: karmena.alina6@gmail.com
- Anmeldeschl.: Einstieg jederzeit möglich

040 Spanisch leicht gemacht!

Jeden Donnerstag von 14.00 bis 15.30 Uhr im Namaste India (früherer GROCK), Neuengasse 3, Bern (5 Fussminuten vom Bahnhof) Unterricht B1 -> B2

Es kann an beiden Orten teilgenommen werden!

An 16.00 Uhr Sprachentisch Spanisch im VIVA AL VIDA Bahnhof Bern, Christoffelunterführung 2 – es wird ausschliesslich Spanisch gesprochen

Veranstalter: Verein Latinosunidos.ch
 Kursleitung: Herr Hans Meier, Seftigen
 Daten/Zeit: ab 23.08.2018
 Jeden Donnerstag (B1 - B2) 14.00 – 15.30 Uhr
 Jeden Donnerstag Sprachtisch ab 16.00 Uhr
 Kursort: 14.00 – 15.30 Uhr: Namaste India, Neuengasse 3, Bern
 ab 16.00 Uhr: VIVA AL VIDA Bahnhof Bern, Christoffelunterführung 2
 Kurskosten: Fr. 30.— inkl. Materialkosten
 Teilnehmerz.: Mind. 5, max. 12 Personen
 Anmeldung: Herr Hans Meier Mobile 079 740 22 04
 Seftigenstrasse 7
 3662 Seftigen
 Internet: www.latinosunidos.ch
 Anmeldeschl.: Nie – Einstieg jederzeit möglich!

041 Deutsch für Anfängerinnen 1

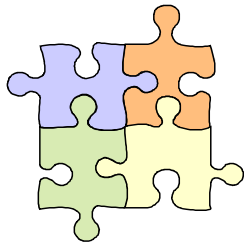
Sie lernen lesen und schreiben und sprechen für den Alltag.

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.

042 Deutsch für Anfängerinnen 2

Sie bauen auf Ihren ersten Deutschkenntnissen auf und lernen weiter für den Alltags-sprachgebrauch.

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, Tel. 031 812 12 23
 Burgfeld 4, 3123 Belp
 E-Mail: lochner_a@hotmail.com
 Anmeldeschl.: Einstieg nach Absprache
 * Auf Anfrage Unterstützung der Kirchgemeinde möglich.



Informatik / Wiedereinstieg

044 Kursprogramm ab Herbst 2018

- Kurs 1:** *Bildbearbeitung mit dem Gratisprogramm Gimp*
 Bilder ab Digitalkamera auf den Computer laden, optimieren, retuschieren, mit Ebenen arbeiten, Effekte hinzufügen, Grusskarten erstellen
 3 Abende
- Kurs 2:** *Fotoalbum erstellen mit ifolor.ch*
 Sie haben Ihren 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 3:** *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: 3x jeweils Dienstag ab 20.11.2018 18.30 – 21.30 Uhr
 Kurs 2: 1x Mittwoch 9.01.2019 18.30 – 21.30 Uhr
- Kurskosten:** Kurs 1: Fr. 420.— inkl. Kursunterlagen
 Kurs 2: Fr. 140.—
 Kurs 3: 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

045 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. 80.— / Stunde
- Teilnehmerz.:** Einzelcoaching
- Anmeldung:** Frau Erika Zehnder-Spittler Tel. 031 819 42 63
 Husmattstrasse 19 Mobile 079 487 43 10
 3123 Belp
 E-Mail: erika.zehnder@bluewin.ch

046 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. 80.— / Stunde

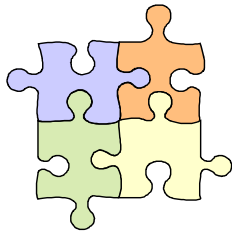
Teilnehmerz.: Einzelcoaching

Anmeldung: Frau Erika Zehnder-Spittler, Tel. 031 819 42 63

Husmattstrasse 19 Mobile 079 487 43 10

3123 Belp

E-Mail: erika.zehnder@bluewin.ch



Diverses

047 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 18.30 – 21.00 Uhr
das ganze Jahr
andere Termine nach telefonischer Vereinbarung möglich

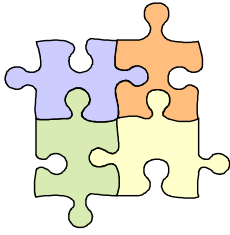
Kursort: Hühnerhubelstrasse 45, 3123 Belp

Kurskosten: Fr. 120.— / Einzel Fr. 130.—

Teilnehmerz.: Max. 2 Personen

Anmeldung: Frau Gisela Zürcher Tel. 031 972 65 80
Hühnerhubelstrasse 45 Mobile 076 372 31 01
3123 Belp
E-Mail: zuercher.gisela@bluewin.ch

Anmeldeschl.: Eine Woche vorher



Vorinformation:

Das nächste Kursprogramm (April – September 2019) erscheint im März 2019.

Eingabefrist für Kursangebote: 31. Januar 2019

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: