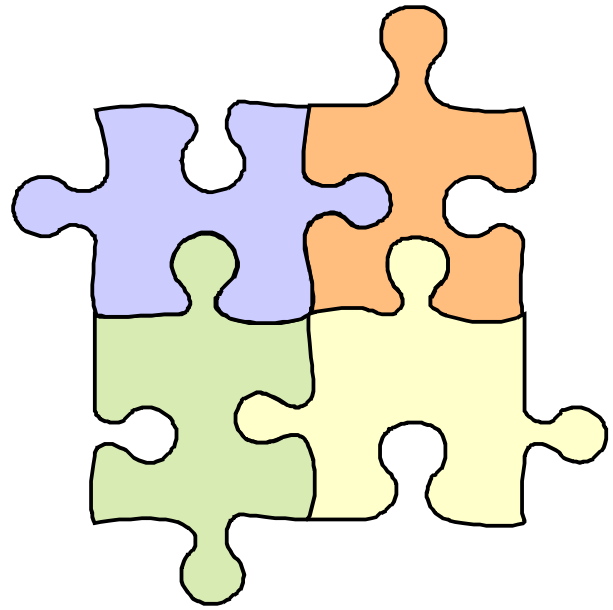


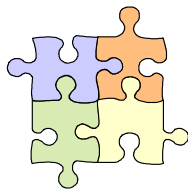


**Sommersemester 2026**

**Kursübersicht**

**April – September 2026**

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



# INFOS – INHALTSVERZEICHNIS

## Infos für Kursbesucherinnen und -besucher

### Teilnahmeberechtigung

Personen nach Vollendung des 16. Altersjahrs.

### Anmeldung

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

### Kursabsage

Mangels Beteiligung können Kurse abgesagt werden.

### Versicherung

Die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer

sind nicht gegen Unfall versichert.

### Kursmaterial

Kursmaterial wird zusätzlich verrechnet.

### Auskunft

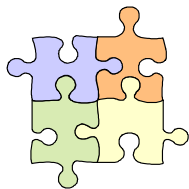
Erwachsenenbildung Belp  
Abteilung Generationen und Soziales  
Gartenstrasse 2, Postfach, 3123 Belp

✉ skeli.judith@belp.ch

☎ 031 818 22 10

## Kurse

| Themen                                  | Seite/n        |
|-----------------------------------------|----------------|
| <b>INFOS   INHALTS-<br/>VERZEICHNIS</b> | <b>2 – 4</b>   |
| <b>GRUSSWORT  <br/>VORINFORMATION</b>   | <b>5</b>       |
| <b>ERZIEHUNG   FAMILIE</b>              | <b>6</b>       |
| <b>FITNESS   GYMNASTIK  <br/>TANZ</b>   | <b>–</b>       |
| <b>GESUNDHEIT   YOGA</b>                | <b>8 – 11</b>  |
| <b>KOCHEN   ERNÄHRUNG</b>               | <b>–</b>       |
| <b>MUSIK   CHOR</b>                     | <b>13 – 16</b> |
| <b>(VEREINS-)SPORT</b>                  | <b>17</b>      |
| <b>SPRACHEN</b>                         | <b>18 – 20</b> |
| <b>UMWELT   NATUR</b>                   | <b>–</b>       |
| <b>WERKEN   TEXTILES<br/>GESTALTEN</b>  | <b>21 – 23</b> |
| <b>DIVERSES   ASTROLOGIE</b>            | <b>24</b>      |



# INHALTSVERZEICHNIS

| Nr. | Kurs | Seite |
|-----|------|-------|
|-----|------|-------|

| INFOS   INHALTSVERZEICHNIS |                                                                   |   |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------|---|
|                            | Infos für Kursbesucherinnen und -besucher                         | 2 |
|                            | Inhaltsverzeichnis                                                | 3 |
|                            | Erwachsenenbildung Belp und Umgebung – Grusswort I Vorinformation | 5 |

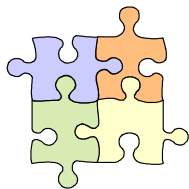
| ERZIEHUNG   FAMILIE   PARTNERSCHAFT |                                                                            |   |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---|
| 01                                  | Workshop für Eltern, die ihre Energie & Leichtigkeit zurückgewinnen wollen | 6 |
| 02                                  | Unser Zuhause als Familien-Oase                                            | 6 |

## FITNESS | GYMNASTIK | TANZ

| GESUNDHEIT   YOGA |                                                         |    |
|-------------------|---------------------------------------------------------|----|
| 03                | Rückenfit – Der Rumpf als Herz unserer Bewegung         | 7  |
| 04                | Zeitgenössisches Pilates                                | 7  |
| 05                | Bewusstheit durch Bewegung – Feldenkraismethode         | 8  |
| 06                | Body to Soul – Entspannung                              | 8  |
| 07                | Pilatesflows (nach Pascale Blunier) – Basiskurs         | 9  |
| 08                | Pilatesflows (nach Pascale Blunier) – Basiskurs         | 9  |
| 09                | Klangmeditation, Klangbad                               | 10 |
| 10                | Feminine Yin & Nervensystem-Regulation 10 Wochen-Zyklus | 10 |
| 11                | Yoga – für Körper, Geist und Seele                      | 11 |

## KOCHEN | ERNÄHRUNG

| MUSIK   CHOR |                                                                         |    |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------|----|
| 12           | Eltern-Kind-Musik Kurse                                                 | 12 |
| 13           | Erwachsenen Bläser-Ensemble für Wiedereinsteigende                      | 12 |
| 14           | AareBella Chor – für «Power»-Frauen ab 21+                              | 13 |
| 15           | Musikunterricht für Erwachsene                                          | 13 |
| 16           | Tiefenentspannung zu Musik                                              | 14 |
|              | Kursausschreibung im Erwachsenenbildungsprogramm - Infos                | 14 |
| 17           | Orchester Belp: Sommerprogramm 2026                                     | 15 |
| 18           | Belper Chor – Story in Concert                                          | 16 |
| 19           | Singkreis Belp – «Oratorium für den Frieden» von Georg Philipp Telemann | 16 |



# INHALTSVERZEICHNIS

| Nr. | Kurs | Seite |
|-----|------|-------|
|-----|------|-------|

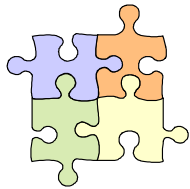
|                        |                                                              |    |
|------------------------|--------------------------------------------------------------|----|
| <b>(VEREINS-)SPORT</b> |                                                              |    |
| 20                     | Aikido                                                       | 17 |
| 21                     | Karate und Selbstverteidigung für Anfängerinnen und Anfänger | 17 |

|                 |                                                     |    |
|-----------------|-----------------------------------------------------|----|
| <b>SPRACHEN</b> |                                                     |    |
| 22              | Deutsch für Anfängerinnen und Anfänger 1            | 18 |
| 23              | Deutsch für Anfängerinnen und Anfänger 2            | 18 |
| 24              | Knacknüsse Deutsch und Französisch knacken!         | 19 |
| 25              | TREFFO FRANZ. BLP – Französisch im Alltag           | 19 |
| 26              | @helen's english courses                            | 20 |
| 27              | Spanisch Kurs – Cours d'espagnol – Curso de español | 20 |

## UMWELT I NATUR

|                                    |                                              |    |
|------------------------------------|----------------------------------------------|----|
| <b>WERKEN I TEXTILES GESTALTEN</b> |                                              |    |
| 28                                 | Atelier WERKzeit                             | 21 |
| 29                                 | Atelier WERKzeit – Workshop: Keramik bemalen | 21 |
| 30                                 | Freies Malen mit Acryl auf Leinwand          | 22 |
| 31                                 | Kreativ sein: Mit Ton oder auf Leinwand      | 23 |

|                              |                                       |    |
|------------------------------|---------------------------------------|----|
| <b>DIVERSES I ASTROLOGIE</b> |                                       |    |
| 32                           | Neumondmeditationen                   | 24 |
| 33                           | Öko-Spiritualität: Church of the Wild | 24 |



# GRUSSWORT I VORINFORMATION

## HERZLICH WILLKOMMEN!

Liebe Kursbesucherin, lieber Kursbesucher

Die Erwachsenenbildung Belp und Umgebung freut sich, Ihnen das neue Semesterprogramm von April – September 2026 vorzustellen. Das "Sommer"-Programm 2026 beinhaltet **33 Kurse** in den Interessensrichtungen

Erziehung | Familie | Partnerschaft  
Gesundheit | Yoga  
Musik | Chor  
Sprachen  
(Vereins-)Sport  
Werken | Textiles Gestalten  
und Diverses | Astrologie.

Wir sind uns sicher, dass Sie in unserem Programm einen Kurs / Workshop finden, der Sie anspricht und zur Teilnahme ermutigt. Wer weiss, vielleicht entdecken Sie mit Ihrer Anmeldung sogar ein neues Hobby, das Ihr Leben bereichert und zudem neue Bekanntschaften fördert.

Unser Kursprogramm wird – wie in der Vergangenheit – in den Gemeinden Belp, Kaufdorf, Kehrsatz, Thurnen und Toffen abgegeben. Leider gibt es in diesem Sommer keine Kursangebote in den angeschlossenen Nachbargemeinden.

Zu unserem im Winterprogramm 2025/2026 angekündigten Vorhaben, die Erwachsenenbildung Belp und Umgebung ins Internet zu stellen, gibt es noch keine Neuigkeiten. Wir bleiben dran!

Für Ihre/n Kurs/e wünschen wir Ihnen viel Spass und gutes Gelingen. Unsere erfahrenen Kursleiterinnen und Kursleiter werden Sie bestmöglich unterstützen, um Ihren Kursbesuch zu einem schönen Erlebnis zu machen. Sie freuen sich auf Ihre Anmeldung!

## VORINFORMATION

Das nächste Kursprogramm (Oktober 2026 – März 2027) erscheint im **September 2026**.

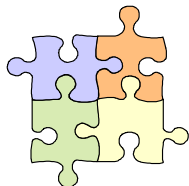
**Eingabefrist für Kursangebote: Freitag, 14. August 2026.**

Verspätete Eingaben können nicht berücksichtigt werden.

**Erwachsenenbildung Belp und Umgebung**  
Abteilung Generationen und Soziales



**Let's start!**



# ERZIEHUNG I FAMILIE I PARTNERSCHAFT

## 01 Workshop für Eltern, die ihre Energie & Leichtigkeit zurückgewinnen wollen

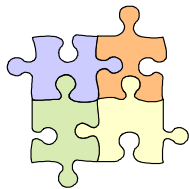
Elternsein heute: Zwischen Beruf, Familie und Haushalt bleibt kaum Raum zum Atmen. In diesem Workshop entdeckst du, woher dein Energiemangel wirklich kommt – und wie du durch das Durchbrechen alter Muster wieder zu mehr Kraft und Gelassenheit findest.

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veranstalterin</b> | Leibundgut Gabriele                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Kurs/e</b>         | <b>1. Workshop:</b> Mittwoch, 22. April 2026, 9.00 – 10.30 Uhr<br><b>2. Workshop:</b> Dienstag, 28. April 2026, 19.30 – 21.00 Uhr<br><b>3. Workshop:</b> Donnerstag, 13. August 2026, 9.00 – 10.30 Uhr<br><b>4. Workshop:</b> Montag, 17. August 2026, 19.30 – 21.00 Uhr |
| <b>Kursort</b>        | Neumattstrasse 16, 3123 Belp                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Kosten</b>         | CHF 20.–, inkl. Materialkosten                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Teilnehmerzahl</b> | Mindestens 3 Personen, maximal 12 Personen                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Kursleitung</b>    | Leibundgut Gabriele, Neumattstrasse 16, 3123 Belp<br>E-Mail: <a href="mailto:lugga@gmx.ch">lugga@gmx.ch</a> ☎ 078 878 10 50                                                                                                                                              |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>Anmeldung bis 1 Woche vor dem jeweiligen Workshop.</b>                                                                                                                                                                                                                |

## 02 Unser Zuhause als Familien-Oase

Zuhause sein und sich zuhause fühlen – das ist oft ein grosser Unterschied. In diesem Workshop erfährst du, wie dein Zuhause wieder zum Ort wird, der dir Kraft gibt: Für erholsamen Schlaf, entspannte Stimmung und echtes Familienleben.

|                       |                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veranstalterin</b> | Leibundgut Gabriele                                                                                                                                                                                  |
| <b>Kurs/e</b>         | <b>1. Workshop:</b> Mittwoch, 6. Mai 2026, 9.00 – 10.30 Uhr<br><b>2. Workshop:</b> Freitag, 21. August 2026, 14.00 – 15.30 Uhr<br><b>3. Workshop:</b> Samstag, 12. September 2026, 09.00 – 10.30 Uhr |
| <b>Kursort</b>        | Neumattstrasse 16, 3123 Belp                                                                                                                                                                         |
| <b>Kosten</b>         | CHF 20.–, inkl. Materialkosten                                                                                                                                                                       |
| <b>Teilnehmerzahl</b> | Mindestens 3 Personen, maximal 12 Personen                                                                                                                                                           |
| <b>Kursleitung</b>    | Leibundgut Gabriele, Neumattstrasse 16, 3123 Belp<br>E-Mail: <a href="mailto:lugga@gmx.ch">lugga@gmx.ch</a> ☎ 078 878 10 50                                                                          |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>Anmeldung bis 1 Woche vor dem jeweiligen Workshop.</b>                                                                                                                                            |



## GESUNDHEIT | YOGA

### 03 Rückenfit – Der Rumpf als Herz unserer Bewegung

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

|                       |                                                                                                                                                    |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kurs/e</b>         | Jeweils Dienstag, 8.45 – 9.45 Uhr. Der Kurs ist fortlaufend.                                                                                       |
| <b>Kursleitung</b>    | Cebulla Gabi                                                                                                                                       |
| <b>Kursort</b>        | OMNIA Physio, Bahnhofstrasse 11, 1. OG, 3123 Belp                                                                                                  |
| <b>Kurskosten</b>     | CHF 25.– pro Lektion / CHF 250.– für 12 Lektionen                                                                                                  |
| <b>Anmeldung</b>      | OMNIA Physio, Bahnhofplatz 11, 3123 Belp<br>E-Mail: <a href="mailto:gabi.cebulla@omnia-physio.ch">gabi.cebulla@omnia-physio.ch</a> ☎ 031 819 23 13 |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>Einstieg ist nach Absprache jederzeit möglich.</b><br>Eine Schnupperlektion auf Voranmeldung kostet CHF 10.–.                                   |

### 04 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.

|                       |                                                                                                                                                          |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kurs/e</b>         | Jeweils Freitag, 8.30 – 9.30 Uhr. Der Kurs ist fortlaufend.                                                                                              |
| <b>Kursleitung</b>    | Hartmann Carmen                                                                                                                                          |
| <b>Kursort</b>        | OMNIA Physio, Bahnhofstrasse 11, 1. OG, Belp                                                                                                             |
| <b>Kurskosten</b>     | CHF 25.– pro Lektion / CHF 250.– für 12 Lektionen                                                                                                        |
| <b>Anmeldung</b>      | OMNIA Physio, Bahnhofplatz 11, 3123 Belp<br>E-Mail: <a href="mailto:carmen.hartmann@omnia-physio.ch">carmen.hartmann@omnia-physio.ch</a> ☎ 031 819 23 13 |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>Zurzeit ist die Gruppe ausgebucht. Es besteht eine Warteliste.</b><br>Eine Schnupperlektion auf Voranmeldung kostet CHF 10.–.                         |

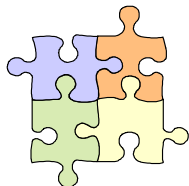
**Hier könnten  
Ihre Kursangebote stehen!**

Bei Interesse kontaktieren Sie uns gerne.



031 818 22 10

E-Mail: [skeli.judith@belp.ch](mailto:skeli.judith@belp.ch)



## GESUNDHEIT | YOGA

### 05 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.

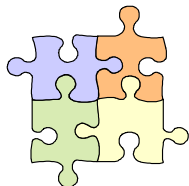
|                       |                                                                                                                              |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kurs/e</b>         | <u>Ab 8. Juni 2026:</u> 4 x jeweils Montag, 18.00 – 18.50 Uhr                                                                |
| <b>Kursleitung</b>    | Nell Regula                                                                                                                  |
| <b>Kursort</b>        | OMNIA Physio, Bahnhofplatz, Bahnhofstrasse 11, 3123 Belp                                                                     |
| <b>Kurskosten</b>     | CHF 100.–, keine Materialkosten                                                                                              |
| <b>Teilnehmerzahl</b> | Mindestens 4 Personen, maximal 10 Personen                                                                                   |
| <b>Anmeldung</b>      | Nell Regula, Sandrainstrasse 66, 3007 Bern<br>E-Mail: <a href="mailto:rnell@bluewin.ch">rnell@bluewin.ch</a> ☎ 079 252 85 52 |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>Montag, 1. Juni 2026</b>                                                                                                  |

### 06 Body to Soul – Entspannung

Körper und Seele sind untrennbar miteinander verbunden. Das ist Chance und Herausforderung zugleich. In diesem dreiteiligen Kurs lernen wir sehr einfache Körper- und Entspannungs-Übungen, die eine unmittelbare Auswirkung auf unser seelisches Gleichgewicht haben. Sei es Stress, Wut, Angst, Trauer oder Unruhe: Bewegung hilft, um wieder ins Gleichgewicht zu finden. Manchmal reicht schon eine kleine Handbewegung, ein sanftes Wiegen oder ein tiefes Atemholen, damit Körper und Seele registrieren: Alles ist gut! Alle Übungen sind leicht zu lernen und jederzeit anwendbar. Sie verstehen sich als Selbstfürsorge: Für Sie, für Ihre Familie oder andere Menschen, die Sie begleiten. Der Kurs ist für jedes Alter geeignet.

|                       |                                                                                                                                                       |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veranstalterin</b> | Reformierte Kirche Belp-Belpberg-Toffen                                                                                                               |
| <b>Kurs/e</b>         | 3 x jeweils Dienstag, 16. / 23. / 30. Juni 2026, 18.30 – 19.30 Uhr                                                                                    |
| <b>Kursleitung</b>    | Schönberger Michaela                                                                                                                                  |
| <b>Kursort</b>        | Raum der Stille, Alts Schuelhuus (2. Stock), Dorfstrasse 36, Belp                                                                                     |
| <b>Kosten</b>         | Keine Kurs-/Materialkosten. Mitzubringen ist bequeme Kleidung.                                                                                        |
| <b>Teilnehmerzahl</b> | Mindestens 3 Personen, maximal 15 Personen                                                                                                            |
| <b>Anmeldung</b>      | Anmeldung per Mail oder What's App:<br>E-Mail: <a href="mailto:michaela.schoenberger@refbelp.ch">michaela.schoenberger@refbelp.ch</a> ☎ 078 324 63 92 |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>Jeweils seine Woche vor dem Durchführungsabend.</b>                                                                                                |





## GESUNDHEIT I YOGA

### 07 Pilatesflows (nach Pascale Blunier) – Basiskurs

Pilatesflows ist kein klassisches Pilates, sondern eine neue Methode, die Therapie und Training vereint und auf jahrzehntelanger Erfahrung sowie wissenschaftlichen Grundlagen beruht. Sie kombiniert therapeutische Ansätze mit modernen Bewegungsprinzipien, um den Körper ganzheitlich zu stärken und Schmerzen zu lindern. Die Methode löst Verklebungen in den Faszien, mobilisiert die Gelenke und kräftigt die Muskulatur. Auch bei Beschwerden der Bewegungseinschränkungen passt sich Pilatesflows individuell dem Körper an – sanft, wirksam und ohne Überforderung.

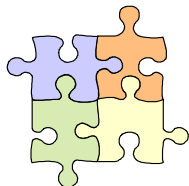
Die Kurse werden bewusst in kleinen Gruppen mit max. 10 Teilnehmenden angeboten.

|                       |                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kurs/e</b>         | jeweils Mittwoch, 9.30 – 10.30 Uhr (laufender Kurs)                                                                                                                                                                        |
| <b>Kursleitung</b>    | Méndez Ana, Pilatesflows-Instruktorin                                                                                                                                                                                      |
| <b>Kursort</b>        | Im Raum Yoga Belp, Rubigenstrasse 12, 3123 Belp                                                                                                                                                                            |
| <b>Kurskosten</b>     | CHF 250.– im 10er(+1)-Abo (26 Wochen gültig) /<br>Einzellektion CHF 35.–                                                                                                                                                   |
| <b>Anmeldung</b>      | Vivepilatesflows, Ana Méndez<br>E-Mail: <a href="mailto:vivepilatesflows@hotmail.com">vivepilatesflows@hotmail.com</a> ☎ 079 905 74 09<br>Internet: <a href="http://www.vivepilatesflows.com">www.vivepilatesflows.com</a> |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>Einstieg jederzeit möglich.</b><br>Kostenlose Schnupperlektion nach Voranmeldung.                                                                                                                                       |

### 08 Pilatesflows (nach Pascale Blunier) – Basiskurs

Kursinhalt siehe Kurs Nr. 07

|                       |                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kurs/e</b>         | jeweils Donnerstag, 17.45 – 18.45 Uhr (laufender Kurs)                                                                                                                                                                     |
| <b>Kursleitung</b>    | Méndez Ana, Pilatesflows-Instruktorin                                                                                                                                                                                      |
| <b>Kursort</b>        | Im Gruppenraum Viva Belp, Dorfstrasse 49, 3123 Belp                                                                                                                                                                        |
| <b>Kurskosten</b>     | CHF 250.– im 10er(+1)-Abo (26 Wochen gültig) /<br>Einzellektion CHF 35.–                                                                                                                                                   |
| <b>Anmeldung</b>      | Vivepilatesflows, Ana Méndez<br>E-Mail: <a href="mailto:vivepilatesflows@hotmail.com">vivepilatesflows@hotmail.com</a> ☎ 079 905 74 09<br>Internet: <a href="http://www.vivepilatesflows.com">www.vivepilatesflows.com</a> |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>Einstieg jederzeit möglich.</b><br>Kostenlose Schnupperlektion nach Voranmeldung.                                                                                                                                       |



## GESUNDHEIT | YOGA

### 09 Klangmeditation, Klangbad

Ausbrechen aus dem hektischen Alltag und Tiefenentspannung erleben. Einfach SEIN. Innerlich zur Ruhe kommen. Zu den beruhigenden, monotonen Klängen des Monochords lasse ich zwischendurch meine Stimme erklingen, z. T. mit Obertönen. Abwechslungsweise setze ich Kristallklingschalen und andere Instrumente ein. Diese schönen Klänge gehen bis auf die Zellebene und beruhigen das Nervensystem. Lass dich für einen Moment in eine ruhige, harmonische, gedankenfreie Zeit versetzen. Am Anfang stimme ich gerne mit Mantras ein.

|                       |                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kurs</b>           | <u>Ab 21. April 2026:</u> jeweils Dienstag, 9.00 – 10.00 Uhr<br><u>Ab 24. April 2026:</u> jeweils Freitag, 18.00 – 19.00 Uhr<br>oder Einzelsitzungen nach Absprache an der Neumattstrasse 21, Belp |
| <b>Kursort</b>        | Yogaraum, Käsereistrasse 1, Belp                                                                                                                                                                   |
| <b>Kosten</b>         | 10er Abo CHF 220.–/15 Wochen gültig. Die Stunde kann am Dienstag oder Freitag nachgeholt werden. Schnupperstunde CHF 10.–                                                                          |
| <b>Teilnehmerzahl</b> | Mindestens 3 Personen, maximal 10 Personen                                                                                                                                                         |
| <b>Kursleitung</b>    | Habegger Esther, Neumattstrasse 21, 3123 Belp<br>E-Mail: <a href="mailto:esther.habegger@belponline.ch">esther.habegger@belponline.ch</a> ☎ 079 670 80 28                                          |

**Anmeldeschluss** Einstieg jederzeit möglich.

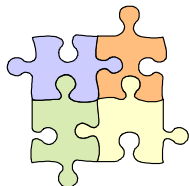
### 10 Feminine Yin & Nervensystem-Regulation 10 Wochen-Zyklus

Ein wöchentlicher Regenerationsraum für Frauen mit hoher Alltagsbelastung und einem überreizten Nervensystem. Feminine Yin Yoga, somatische Praxis, Atem, Yoga Nidra, sanfte Klangräume. Ein ruhiger geschützter Rahmen, um Stress abzubauen, dein Nervensystem zu regulieren und wieder in deine Mitte zu kommen. Begrenzte Plätze.

#### 10 Wochen-Zyklen 2026/2027

April – Juni 2026 / August – November 2026 / November 2026 – Februar 2027

|                       |                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veranstalterin</b> | SOLDELUNA YOGA                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Kurs/e</b>         | <u>Ab 20. April 2026:</u> Jeweils Montag, 19.30 – 20.45 Uhr                                                                                                                                                         |
| <b>Kursleitung</b>    | Hostettler Sonja, Dipl. Yogalehrerin RYT 500+                                                                                                                                                                       |
| <b>Kursort</b>        | Käsereistrasse 1, 3123 Belp                                                                                                                                                                                         |
| <b>Kurskosten</b>     | CHF 300.– Investition pro 10 Wochen-Zyklus.                                                                                                                                                                         |
| <b>Materialkosten</b> | Kennenlernabend am 20. März / 10. August / 9. November 2026, Investition CHF 30.– pro Kennenlernabend.<br>Yogamatten, Bolster, Decken und Blöcke sind vorhanden.                                                    |
| <b>Teilnehmerzahl</b> | Maximal 12 Personen                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Anmeldung</b>      | Soldeluna Yoga, Käsereistrasse 1, 3123 Belp<br>E-Mail: <a href="mailto:info@soldelunayoga.ch">info@soldelunayoga.ch</a> ☎ 076 310 38 89<br>Internet: <a href="http://www.soldelunayoga.ch">www.soldelunayoga.ch</a> |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>Sonntag, 5. April 2026</b>                                                                                                                                                                                       |



## GESUNDHEIT | YOGA

### 11 Yoga – für Körper, Geist und Seele

Yoga sanft: Schonende Bewegungsabläufe und Haltungen. Es sind keine Vorkenntnisse oder sonstige körperliche Voraussetzungen für diesen Kurs nötig. Besonders geeignet für reifere Personen oder Menschen mit (akuten) Beschwerden am Bewegungsapparat.

Yoga klassisch: 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.

Faszien & Yin Yoga: Sanfte Bewegungsabläufe und das längere Verweilen in verschiedenen Positionen.

Alle Kurse eignen sich auch für Anfängerinnen und Anfänger.

|                       |                                                                  |                    |                   |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------|
| <b>Kurs/e</b>         | <u>Montag</u>                                                    | Yoga sanft         | 16.30 – 17.45 Uhr |
|                       |                                                                  | Yoga klassisch     | 18.00 – 19.15 Uhr |
|                       |                                                                  | Yoga klassisch     | 19.30 – 20.45 Uhr |
|                       | <u>Dienstag</u>                                                  | Yoga klassisch     | 08.30 – 09.45 Uhr |
|                       |                                                                  | Yoga sanft         | 10.00 – 11.15 Uhr |
|                       |                                                                  | Yoga klassisch     | 12.10 – 13.25 Uhr |
|                       | <u>Mittwoch</u>                                                  | Yoga sanft         | 16.30 – 17.45 Uhr |
|                       |                                                                  | Yoga klassisch     | 18.00 – 19.15 Uhr |
|                       |                                                                  | Yoga klassisch     | 19.30 – 20.45 Uhr |
|                       | <u>Donnerstag</u>                                                | Yoga klassisch     | 08.30 – 09.45 Uhr |
|                       |                                                                  | Yoga sanft         | 10.00 – 11.15 Uhr |
|                       |                                                                  | Yoga sanft         | 16.30 – 17.45 Uhr |
|                       |                                                                  | Faszien & Yin Yoga | 18.00 – 19.15 Uhr |
|                       | <u>Freitag</u>                                                   | Yoga sanft         | 08.30 – 09.45 Uhr |
| <b>Kursleitung</b>    | Gyseler Olivia, Yogalehrerin YCH                                 |                    |                   |
| <b>Kursort</b>        | Yoga Belp, Rubigenstrasse 12, Belp                               |                    |                   |
| <b>Kurskosten</b>     | CHF 22.– / 75 Minuten, quartalsweise zahlbar                     |                    |                   |
| <b>Anmeldung</b>      | Gyseler Olivia, Yoga Belp, Rubigenstrasse 12, 3123 Belp          |                    |                   |
|                       | E-Mail: <a href="mailto:info@yoga-belp.ch">info@yoga-belp.ch</a> |                    | ☎ 079 211 26 70   |
|                       | Internet: <a href="http://www.yoga-belp.ch">www.yoga-belp.ch</a> |                    |                   |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>Einstieg jederzeit möglich.</b>                               |                    |                   |
|                       | Gratis Schnupperstunde nach Voranmeldung jederzeit möglich.      |                    |                   |

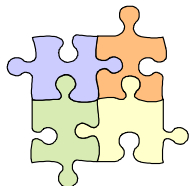
**Hier könnten  
Ihre Kursangebote stehen!**

Bei Interesse kontaktieren Sie uns gerne.



031 818 22 10

E-Mail: [skeli.judith@belp.ch](mailto:skeli.judith@belp.ch)



## MUSIK I CHOR

### 12 Eltern-Kind-Musik Kurse

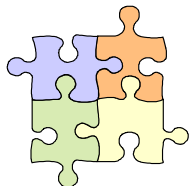
Ein Kurs für Eltern und ihre Kleinkinder (ab ca. 1 ½ bis 4 Jahre). Für Kinder ist eine anregende Umgebung sehr wichtig, um ihre Persönlichkeit entfalten zu können. Im Kurs wollen wir die ganzheitliche Entwicklung durch Musik fördern. Wir werden singen, tanzen, musizieren, improvisieren, mit verschiedenen Materialien spielen und Verse kennenlernen. Kenntnisse werden keine vorausgesetzt. Geschwister können mitgenommen werden. Auch Väter und Grosseltern als Begleitpersonen sind herzlich willkommen.

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veranstalterin</b> | Musikschule Region Gürbetal                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Semesterkurs/e</b> | <u>Frühlingssemester: Februar 2026 – Juli 2026:</u><br>jeweils Mittwoch, 9.30 – 10.15 Uhr<br>und Donnerstag, 9.00 – 9.45 Uhr und 10.00 – 10.45 Uhr<br>Je nach verfügbaren Plätzen kann auch während des laufenden Semesters eingestiegen werden. Bitte informieren Sie sich direkt bei der Kursleiterin. |
| <b>Kursleitung</b>    | Martin Anja, ☎ 079 386 08 00, anjamartin@gmx.ch                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Kursort</b>        | Musikschule, Schloss Belp, Kleiner Saal, Dorfstrasse 23, 3123 Belp                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Kurskosten</b>     | CHF 360.– pro Semesterkurs/Familie. Keine zusätzlichen Kosten.                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Teilnehmerzahl</b> | Maximal 8 Familien pro Gruppe                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Anmeldung</b>      | Anmeldung bitte online auf <a href="http://www.ms-guerbetal.ch/formulare">www.ms-guerbetal.ch/formulare</a> .                                                                                                                                                                                            |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>Anmeldungen laufend möglich</b> (je nach bestehender Gruppengrösse) oder für den Folgekurs (Herbstsemester, Start August 2026).                                                                                                                                                                       |

### 13 Erwachsenen Bläser-Ensemble für Wiedereinsteigende

Haben Sie Ihrem Instrument eine längere Ruhepause gegönnt? Reizt es Sie, Ihre Fähigkeiten wieder zu erwecken? Unser Ensemble für Wiedereinsteigende ist für alle Erwachsenen offen, die Lust auf gemeinsames Musizieren haben und ihr Können auf dem Blas- oder Perkussionsinstrument auffrischen möchten. Durch die professionelle Leitung lernen Sie das Zusammenspiel im Ensemble und werden für das Spiel in einem Blasmusikverein vorbereitet.

|                        |                                                                                                                                                                       |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veranstalterin</b>  | Musikschule Region Gürbetal                                                                                                                                           |
| <b>Kurs/e</b>          | 12 x jeweils Montag, 19.15 – 20.30 Uhr<br>Der aktuelle Kurs läuft ab 23. Februar 2026 – 15. Juni 2026.<br>Interessent:innen melden sich bitte direkt beim Kursleiter. |
| <b>Voraussetzungen</b> | Spielerfahrung auf einem Blas- oder Perkussionsinstrument                                                                                                             |
| <b>Kursleitung</b>     | Rolli Stefan, ☎ 076 417 16 66, stefan.rolli@gmx.net                                                                                                                   |
| <b>Kursort</b>         | Musikschule, Schloss Belp, Dorfstrasse 23, 3123 Belp                                                                                                                  |
| <b>Kurskosten</b>      | CHF 290.– pro Teilnehmer:in                                                                                                                                           |
| <b>Anmeldung</b>       | Anmeldung bitte online auf <a href="http://www.ms-guerbetal.ch/formulare">www.ms-guerbetal.ch/formulare</a> .                                                         |
| <b>Anmeldeschluss</b>  | <b>Anmeldung grundsätzlich jederzeit möglich</b> (nach erfolgter Absprache mit dem Kursleiter).                                                                       |



## MUSIK I CHOR

### 14 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 Freundin und einem offenen Herzen vorbei!

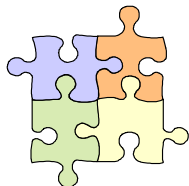
|                       |                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veranstalterin</b> | Musikschule Region Gürbetal                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Kurs/e:</b>        | Proben jeweils Dienstag, 9.00 – 10.30 Uhr                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Kursleitung</b>    | Fuller Phoebe, ☎079 770 75 94, phoebefuller@mac.com                                                                                                                                                                                         |
| <b>Kursort</b>        | Musikschule, Schloss Belp, Festsaal, Dorfstrasse 23, 3123 Belp                                                                                                                                                                              |
| <b>Kurskosten</b>     | CHF 330.–                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Anmeldung</b>      | Anmeldung per Online-Formular ( <a href="http://www.ms-guerbetal.ch/formulare">www.ms-guerbetal.ch/formulare</a> ).                                                                                                                         |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>Spätestens unmittelbar nach der ausgeschriebenen Schnupperprobe.</b> Die neue Ausschreibung erfolgt demnächst. Bitte besuchen Sie unsere Website <a href="http://www.ms-guerbetal.ch">www.ms-guerbetal.ch</a> für weitere Informationen. |

### 15 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!

|                       |                                                                                                                       |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veranstalterin</b> | Musikschule Region Gürbetal                                                                                           |
| <b>Kurs/e</b>         | Nach Absprache – Einstieg jederzeit möglich                                                                           |
| <b>Kursleitung</b>    | Verschiedene diplomierte Lehrpersonen der Musikschule                                                                 |
| <b>Kursort</b>        | Musikschule, Schloss Belp, Dorfstrasse 23, 3123 Belp                                                                  |
| <b>Kurskosten</b>     | Je nach Unterrichtsform und Teilnehmer:innenzahl                                                                      |
| <b>Anmeldung</b>      | Bitte melden Sie sich online an ( <a href="http://www.ms-guerbetal.ch/formulare">www.ms-guerbetal.ch/formulare</a> .) |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>Anmeldung jederzeit möglich.</b>                                                                                   |



## MUSIK I CHOR

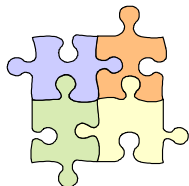
### 16 Tiefenentspannung zu Musik

Sehnen Sie sich manchmal nach einer Ruhepause im hektischen Alltag, nach Entspannung, einem Ort zum Auftanken? Zu den tragenden Klängen des Monochords und mit ihrer Stimme begleitet Sie die Kursleiterin in eine tiefe Entspannung. Bei dieser Klangmeditation können Sie innehalten, lauschen, spüren und Ruhe und Kraft tanken. Das Angebot ist geeignet für alle, die sich eine Klangmeditation wünschen und gönnen möchten. Nach Rücksprache auch bei Schmerzen, depressiven Verstimmungen oder allgemein schwierigen, herausfordernden Situationen.

|                       |                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veranstalterin</b> | Musikschule Region Gürbetal                                                                                                                                                                              |
| <b>Kurs/e:</b>        | Nach Absprache direkt mit der Kursleiterin.                                                                                                                                                              |
| <b>Kursleitung</b>    | Graf Marianne, ☎ 079 791 77 69, <a href="mailto:mikrokosmos@sunrise.ch">mikrokosmos@sunrise.ch</a>                                                                                                       |
| <b>Kursort/e</b>      | Musikschule, Schloss Belp, Dorfstrasse 23, 3123 Belp                                                                                                                                                     |
| <b>Kurskosten</b>     | – Schnupperabo (3 x 30 Minuten CHF 250.–)<br>– Abo ARIA (4 x 30 Minuten/total 120 Minuten CHF 335.–)<br>– Abo SONATA (8 x 30 Minuten/total 240 Minuten CHF 670.–)<br>Es fallen keine weiteren Kosten an. |
| <b>Anmeldung</b>      | Bitte melden Sie sich online an ( <a href="http://www.ms-guerbetal.ch/formulare">www.ms-guerbetal.ch/formulare</a> ).                                                                                    |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>Anmeldung jederzeit möglich.</b>                                                                                                                                                                      |

### 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 auszuschreiben.
- 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.
- Eine Kursanmeldung erfolgt über ein separates Anmeldeformular (siehe [www.belp.ch](http://www.belp.ch)).
- Für die Reservation von geeigneten Kursräumen sind Sie als Veranstalter:in selbst zuständig.



## MUSIK I CHOR

### 17 Orchester Belp: Sommerprogramm 2026

Unser Sommerprogramm trägt den Titel «Ein Tag in den Alpen». Wir – ein sinfonisch besetztes Laienorchester klassischer Richtung – spielen dabei mehrere interessante, auch eher wenig bekannte Stücke. Wir freuen uns, wenn sich uns weitere Personen für dieses oder weitere Projekte anschliessen. Besonders in den Streicherregistern nehmen wir zusätzliche Musikerinnen und Musiker gerne auf. Meistens sind im Orchester Belp etwa 35 Mitspielende, viele davon seit etlichen Jahren. Für die Konzerte engagieren wir auch Solistinnen und Solisten. Unser Dirigent ist ein junger Berufsmusiker. Die Konzertmeisterin ist professionelle Geigenlehrerin. Ende Juni 2026 führen wir das «Alpen»-Programm zwei Mal öffentlich in Heimberg und in Belp auf.

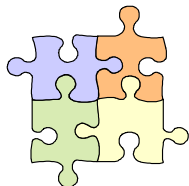
Besuchen Sie doch eine unserer Proben im Musiklokal des Dorfzentrums Belp oder spielen Sie unverbindlich und kostenlos einen Konzertzyklus mit und sammeln Sie dabei Orchestererfahrung.

Auf unserer Website sehen Sie jeweils, wo gegenwärtig Vakanzen bestehen.

|                       |                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veranstalterin</b> | Orchester Belp                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Kurs/e</b>         | <u>Ab 4. März 2026</u> : jeweils Mittwoch, 20.00 – 22.00 Uhr (ohne Schulferien), plus eine Sonderprobe am Samstagmorgen, 2. Mai 2026.<br><u>Die Konzerte</u> finden am 26./28. Juni 2026 statt.                                       |
| <b>Kursleitung</b>    | Huber Kalinka                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Kursort</b>        | Musiklokal im Dorfzentrum Kreuz, Dorfstrasse 30, 3123 Belp                                                                                                                                                                            |
| <b>Kurskosten</b>     | Erster Konzertzyklus kostenlos.<br>Anschliessend Beitrag (pro Konzertzyklus / Jahresbeitrag).                                                                                                                                         |
| <b>Materialkosten</b> | Eigenes Instrument                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Teilnehmerzahl</b> | Mindestens 30 Personen, maximal 40 Personen                                                                                                                                                                                           |
| <b>Anmeldung</b>      | Huber Kalinka, Orchester Belp, Simonstrasse 25, 3012 Bern<br>E-Mail: <a href="mailto:info@orchester-belp.ch">info@orchester-belp.ch</a> ☎ 031 301 30 32<br>Internet: <a href="http://www.orchester-belp.ch">www.orchester-belp.ch</a> |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>Ende März 2026 (oder nach Vereinbarung).</b> Der nächste Zyklus beginnt im August 2026 und dauert bis Ende Februar 2027.                                                                                                           |







## MUSIK I CHOR

### 18 Belper Chor – Story in Concert

Sie erlernen während der Kurszeit mit motivierten Sängerinnen und Sängern rund 16 Lieder aus verschiedensten Genres. Den Höhepunkt bilden drei Konzerte am 23. / 25. und 27. September, welche im Yehudi Menuhin Forum am Helvetiaplatz in Bern zusammen mit einem Orchester aufgeführt werden. Eingebettet sind die Lieder in ein exklusives Hörspiel, welches mit professionellen Schauspielern eingespielt wird und ein einzigartiges Licht-Konzept, welches für eine unvergessliche Atmosphäre sorgt.

|                       |                                                                                                                                                          |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veranstalter</b>   | Belper Chor                                                                                                                                              |
| <b>Kurs/e</b>         | <u>Ab April oder Einstiegsdatum</u> , jeweils Dienstag, 19.30 – 21.30 Uhr (mit Sommerferienpause), plus 5./6. September, 9.30 – 18.00 Uhr                |
| <b>Kursleitung</b>    | Behrends Mathias, Nünenenweg 9, 3123 Belp                                                                                                                |
| <b>Kursort</b>        | Musikschule, Festsaal Schloss Belp, Dorfstrasse 23, 3123 Belp                                                                                            |
| <b>Kurskosten</b>     | CHF 80.–, inklusive Notenmaterial                                                                                                                        |
| <b>Teilnehmerzahl</b> | Mindestens 1 Person, maximal 10 Personen                                                                                                                 |
| <b>Infos</b>          | Brönnimann Anneliese, Hohburgstrasse 4, 3123 Belp                                                                                                        |
| <b>Anmeldung</b>      | E-Mail: <a href="mailto:info@belperchor.ch">info@belperchor.ch</a> ☎ 031 819 31 56<br>Internet: <a href="http://www.belperchor.ch">www.belperchor.ch</a> |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>Einstieg jederzeit möglich.</b>                                                                                                                       |

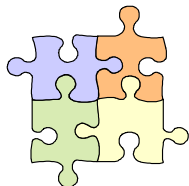
### 19 «Oratorium für den Frieden» von Georg Philipp Telemann

Die auf Ende Oktober geplante Schweizer Erstaufführung des «Oratoriums für den Frieden» von Georg Philipp Telemann bietet für Gesangsinteressierte eine ausgezeichnete Gelegenheit, aktiv mitzuwirken.

Unabhängig von bisherigen Chorerfahrungen sind alle willkommen, die Freude am Singen haben und sich für ein inspirierendes musikalisches Projekt begeistern können.

|                       |                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veranstalter</b>   | Singkreis Belp                                                                                                                                                                                         |
| <b>Kurs/e</b>         | Jeweils Dienstagabend. Die genauen Daten sind im Probenplan abrufbar ab Website <a href="http://www.singkreisbelp.ch">www.singkreisbelp.ch</a> .                                                       |
| <b>Kursleitung</b>    | Stefan Matthias                                                                                                                                                                                        |
| <b>Kursort</b>        | Reformierte Kirche Belp, Dorfstrasse 34, 3123 Belp<br>oder Kirchliches Zentrum Toffen (KiZe), Kanalweg 13, 3125 Toffen                                                                                 |
| <b>Kurskosten</b>     | Keine. Notenmaterial ca. CHF 20.–.                                                                                                                                                                     |
| <b>Teilnehmerzahl</b> | Maximal 60 Personen                                                                                                                                                                                    |
| <b>Anmeldung</b>      | Anmeldung mit Meldeformular unter <a href="http://www.singkreisbelp.ch">www.singkreisbelp.ch</a><br>E-Mail: <a href="mailto:matthias.stefan@refbelp.ch">matthias.stefan@refbelp.ch</a> ☎ 079 784 53 89 |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>Ende Juni 2026</b>                                                                                                                                                                                  |





## (VEREINS-)SPORT

### 20 Aikido

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

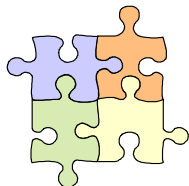
|                       |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veranstalter</b>   | Verein Aikido Belp                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Kurs/e</b>         | jeweils Dienstag und Donnerstag, 19.00 – 20.30 Uhr                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Kursleitung</b>    | Eberhard Sonja<br>Hess Samuel<br>Uhlmann Nathalie                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Kursort</b>        | Dojo, Burggässli 13, Belp                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Kurskosten</b>     | CHF 150.– pro Quartal, für alle Trainings                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Materialkosten</b> | Anfangs keine Materialkosten. Später eventuell Aikido-Gi, mit Preisen zwischen CHF 80 bis CHF 250 (je nach Qualität).                                                                                                                                  |
| <b>Anmeldung</b>      | Eberhard Sonja, Mühlegasse 14, 3400 Burgdorf<br>E-Mail: <a href="mailto:sonjasan.eberhard@gmail.com">sonjasan.eberhard@gmail.com</a><br>Internet: <a href="http://www.aikido-belp.ch">www.aikido-belp.ch</a><br>☎ P 079 698 24 14<br>☎ G 034 420 15 50 |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>Einstieg jederzeit möglich.</b><br>Fortlaufende Gruppen. Teilnehmerzahl unbeschränkt.                                                                                                                                                               |

### 21 Karate und Selbstverteidigung für Anfängerinnen und Anfänger

Lerne Karatetechniken zur Selbstverteidigung. Die Techniken werden geübt und mit einer Partnerin / einem Partner angewendet, um zu sehen was und wie es funktioniert. Es ist besser, wenn man es kann und nicht braucht, als man braucht es und kann es nicht. Der Kurs stärkt deine Koordination, Fitness, Beweglichkeit und dein Selbstvertrauen.

Am Ende des Kurses solltest du mit einem guten Gefühl sagen können: Es hat Spass gemacht, und ich kenne meine Grenzen.

|                       |                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veranstalter</b>   | Karate Belp                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Kurs/e</b>         | <u>8. April – 16. September 2026</u> : jeweils Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr<br>(Kein Training während der Schulferien.)                                                                                            |
| <b>Kursleitung</b>    | Wyss Peter                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Kursort</b>        | Karate Dojo Belp, Neumattstrasse 31, Belp (alte Turnhalle)                                                                                                                                                        |
| <b>Kurskosten</b>     | CHF 180.– für total 17 Lektionen, keine Materialkosten                                                                                                                                                            |
| <b>Teilnehmerzahl</b> | Mindestens 5 Personen, maximal 15 Personen                                                                                                                                                                        |
| <b>Anmeldung</b>      | Wyss Peter, Hohburgstrasse 35, 3123 Belp<br>E-Mail: <a href="mailto:kontakt@karate-belp.ch">kontakt@karate-belp.ch</a><br>Internet: <a href="http://www.karate-belp.ch">www.karate-belp.ch</a><br>☎ 079 638 39 57 |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>Freitag, 27. März 2026</b>                                                                                                                                                                                     |



# SPRACHEN

## 22 Deutsch für Anfängerinnen und Anfänger 1

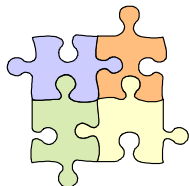
Sie lernen sprechen, lesen und schreiben für den ersten Alltagsgebrauch.

|                       |                                                                                                                                                                        |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veranstalterin</b> | Reformierte Kirche Belp-Belpberg-Toffen                                                                                                                                |
| <b>Kurs/e</b>         | Jeweils Dienstag und Donnerstag, 10.00 – 11.30 Uhr<br>(Pause während Schulferien)                                                                                      |
| <b>Kursleitung</b>    | Bruppacher Matthias                                                                                                                                                    |
| <b>Kursort</b>        | Pfruendschüür, Dorfstrasse 32, 3123 Belp                                                                                                                               |
| <b>Kurskosten</b>     | CHF 10.– pro Mal<br>(Unterstützung der Kirchgemeinde auf Anfrage möglich)                                                                                              |
| <b>Materialkosten</b> | Lehrmittel ca. CHF 26.– (Buch)                                                                                                                                         |
| <b>Teilnehmerzahl</b> | Mindestens 4 Personen, maximal 12 Personen                                                                                                                             |
| <b>Anmeldung</b>      | Bruppacher Matthias, Bernstrasse 5a, 3032 Hinterkappelen<br>E-Mail: <a href="mailto:matthias.bruppacher@bluewin.ch">matthias.bruppacher@bluewin.ch</a> ☎ 079 253 95 86 |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>Einstieg nach Absprache jederzeit möglich.</b>                                                                                                                      |

## 23 Deutsch für Anfängerinnen und Anfänger 2

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

|                       |                                                                                                                                                         |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veranstalterin</b> | Reformierte Kirche Belp-Belpberg-Toffen                                                                                                                 |
| <b>Kurs/e</b>         | Jeweils Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr<br>(Pause während Schulferien)                                                                                      |
| <b>Kursleitung</b>    | Gerber Regina                                                                                                                                           |
| <b>Kursort</b>        | Pfruendschüür, Dorfstrasse 32, 3123 Belp                                                                                                                |
| <b>Kurskosten</b>     | CHF 10.– pro Vormittag<br>(Unterstützung der Kirchgemeinde auf Anfrage möglich)                                                                         |
| <b>Materialkosten</b> | Lehrmittel ca. CHF 26.– (Buch)                                                                                                                          |
| <b>Teilnehmerzahl</b> | Mindestens 4 Personen, maximal 12 Personen                                                                                                              |
| <b>Anmeldung</b>      | Gerber Regina, Gürbeweg 39, 3123 Belp<br>E-Mail: <a href="mailto:gerberstextservice@belponline.ch">gerberstextservice@belponline.ch</a> ☎ 079 736 86 49 |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>Einstieg nach Absprache jederzeit möglich.</b>                                                                                                       |



## SPRACHEN

### 24 Knacknüsse Deutsch und Französisch knacken!

Sind Deutsch und/oder Französisch Knacknüsse für Sie, für Ihre Tochter oder für Ihren Sohn? Kein Problem, ich habe den Nussknacker! Gerne unterstütze ich Sie oder Ihren Nachwuchs beim Bewältigen des Unterrichtsstoffes in Deutsch und Französisch sowie bei Prüfungsvorbereitungen in beiden Fächern. Sie sagen mir, wo der Schuh drückt. Ich zeige, wie Sie oder Ihr Nachwuchs die Herausforderung meistert.

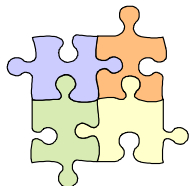
|                           |                                                                                                                                                                        |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veranstalterin</b>     | Gerbers Textservice, Belp                                                                                                                                              |
| <b>Kurs/e und Kursort</b> | Nach Vereinbarung<br>(Präsenz- oder Online-Lektionen)                                                                                                                  |
| <b>Kursleitung</b>        | Gerber Regina                                                                                                                                                          |
| <b>Kurskosten</b>         | Auszubildende/Studierende/Gymnasiasten: CHF 50.–/60 Min.<br>Einzelperson / CHF 35.–/60 Min. 2 Personen / CHF 20.–/60 Min.,<br>ab 3 Personen: Grundstufe nach Ermessen. |
| <b>Materialkosten</b>     | Inbegriffen                                                                                                                                                            |
| <b>Teilnehmerzahl</b>     | Mindestens 1 Person, maximal 4 Personen                                                                                                                                |
| <b>Anmeldung</b>          | Gerber Regina, Gürbeweg 39, 3123 Belp<br>E-Mail: <a href="mailto:gerberstextservice@belponline.ch">gerberstextservice@belponline.ch</a> ☎ 079 736 86 49                |
| <b>Anmeldeschluss</b>     | <b>Nach Vereinbarung.</b>                                                                                                                                              |

### 25 TREFF© FRANZ. BELP – Französisch im Alltag

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

|                       |                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kurs/e</b>         | Online-Kurse à 45 Minuten nach Vereinbarung                                                                                                                                                                |
| <b>Kursleitung</b>    | Zehnder-Spittler Erika, Französischlehrerin                                                                                                                                                                |
| <b>Kursort</b>        | Online: SKYPE, TEAMS, ZOOM<br>(eigenes Konto nicht nötig)                                                                                                                                                  |
| <b>Kurskosten</b>     | CHF 45.– pro Lektion à 45 Minuten                                                                                                                                                                          |
| <b>Teilnehmerzahl</b> | Einzelunterricht                                                                                                                                                                                           |
| <b>Anmeldung</b>      | Zehnder-Spittler Erika<br>E-Mail: <a href="mailto:erika.zehnder@bluewin.ch">erika.zehnder@bluewin.ch</a> ☎ 079 487 43 10<br>Internet: <a href="http://www.bildung-fuer-sie.ch">www.bildung-fuer-sie.ch</a> |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>Nach Absprache.</b>                                                                                                                                                                                     |





## SPRACHEN

### 26 @helen's english courses

Lust auf einen ganz gewöhnlichen – oder vielleicht einen etwas unkonventionellen – Englischkurs? Zum Beispiel "Teatime"- oder "Lunchtime"-Class?"

Übrigens: In beiden kürzlich gestarteten Anfängerkursen gibt es noch freie Plätze.

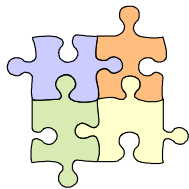
|                       |                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kurs/e</b>         | Montag – Freitag, tagsüber und abends.<br>Nähere Infos erhalten Sie auf unserer Webseite <a href="http://www.at-helens.ch">www.at-helens.ch</a> oder gerne auch telefonisch.                                         |
| <b>Kursleitung</b>    | Wir sind ein 8-köpfiges Team von zertifizierten Englischlehrkräften.                                                                                                                                                 |
| <b>Kursort</b>        | Dorfstrasse 2, 3123 Belp (am Schützenkreisel, im Zentrum von Belp)                                                                                                                                                   |
| <b>Kurskosten</b>     | Ab CHF 25.– pro Kurs, plus Lehrmittel                                                                                                                                                                                |
| <b>Teilnehmerzahl</b> | Mindestens 1 Person, maximal 10 Personen pro Kurs                                                                                                                                                                    |
| <b>Anmeldung</b>      | Lanzrein Helen<br>E-Mail: <a href="mailto:welcome@helens-englishcourses.ch">welcome@helens-englishcourses.ch</a> ☎ 031 819 81 25<br>Internet: <a href="http://www.at-helens.ch">www.at-helens.ch</a> ☎ 079 759 62 65 |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>Einstieg jederzeit möglich.</b> Schnupperlektion(en) gratis.                                                                                                                                                      |

### 27 Spanisch Kurs – Cours d'espagnol – Curso de español

Möchten Sie Spanisch lernen und dabei neue Fähigkeiten entwickeln? Ich biete Ihnen individuell abgestimmten Unterricht, der genau auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist. Ob Online-Unterricht, Präsenzunterricht oder eine Kombination aus beidem – gemeinsam finden wir die passende Lösung. Sie bevorzugen Einzelunterricht oder lernen lieber in einer kleinen Gruppe? Beides ist möglich. Planen Sie eine Reise in ein spanischsprachiges Land? Gerne bereite ich Sie gezielt darauf vor. Als engagierte Lehrerin begleite und unterstütze ich Sie während Ihres gesamten Lernprozesses.

|                       |                                                                                                                                                                          |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kursleitung</b>    | Alonso de Linaje Carmen<br>Dipl. Instituto Cervantes (Madrid), SVEB (Bern)                                                                                               |
| <b>Kursort</b>        | Lindenrain 7, Belp (2 Minuten von Bahnhof Belp-Steinbach)                                                                                                                |
| <b>Kurskosten</b>     | Ab CHF 23.– pro Lektion, exkl. Lehrmittel. Schnupperlektion gratis.                                                                                                      |
| <b>Teilnehmerzahl</b> | Maximal 7 Personen pro Kurs. Es ist auch Einzelunterricht möglich.                                                                                                       |
| <b>Anmeldung</b>      | Alonso de Linaje Carmen, Lindenrain 7, 3123 Belp<br>E-Mail: <a href="mailto:Karmena.alina6@gmail.com">Karmena.alina6@gmail.com</a> ☎ 076 611 47 57<br>Telefon / WhatsApp |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>Einstieg nach Absprache jederzeit möglich.</b>                                                                                                                        |





## WERKEN | TEXTILES GESTALTEN

### 28 Atelier WERKzeit

Gönn dir einen Kurs im Atelier WERKzeit und entdecke wieviel Kreativität in dir steckt! Mit der professionellen Anleitung gelingt dir mehr als du denkst ;-). Die detaillierte Beschreibung der Kursinhalte, aktuelle Kurse und weitere Infos unter [www.atelierwerkzeit.ch](http://www.atelierwerkzeit.ch).

- Kurs 1**      **Ton: Geschenke zum Muttertag / CHF 100.–**  
Dienstag, 14. April 2026, 18.30 – 21.30 Uhr\*
- Kurs 2**      **Ton: Stele mit drei Elementen / CHF 125.–**  
Montag, 20. April 2026, 18.30 – 22.00 Uhr\*
- Kurs 3**      **Ton: Meine Lieblingstasse / CHF 125.–**  
Mittwoch, 6. Mai 2026, 18.30 – 21.30 Uhr\*
- Kurs 4**      **Ton: Sommerbecher / CHF 100.–**  
Donnerstag, 7. Mai 2026, 18.30 – 21.30 Uhr\*
- Kurs 5**      **Papierschöpfen / CHF 75.– plus Materialkosten von CHF 15.–**  
Dienstag, 12. Mai 2026, 18.30 – 21.30 Uhr
- Kurs 6**      **Ton: Gefäss mit Dekor aus frischen Pflanzen / CHF 125.–**  
Donnerstag, 28. Mai 2026, 18.30 – 22.00 Uhr\*

\* Ein zweites Datum für den Glasurauftrag bestimmen wir gemeinsam.

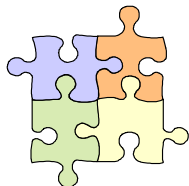
- Kursleitung**                      Humbel Magdalena, Gestaltungspädagogin
- Kursort**                              Atelier WERKzeit, Belpbergstrasse 13, 3123 Belp
- Kurskosten**                        gemäss Liste, zzgl. Material- und Brennkosten (bar oder TWINT)
- Teilnehmerzahl**                  Mindestens 2 Personen, maximal 4 Personen
- Anmeldung**                      Humbel Magdalena, Kastanienweg 77, 3123 Belp  
E-Mail: [magda.humbel@gmail.com](mailto:magda.humbel@gmail.com)                      SMS 076 463 95 39  
Internet: [www.atelierwerkzeit.ch](http://www.atelierwerkzeit.ch)
- Anmeldeschluss**                **Bis 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.

### 29 Atelier WERKzeit – Workshop: Keramik bemalen

Wähle aus einigen Keramikrohlängen (z.B. Tasse, Becher, Teller, Schüsseli) einen oder mehrere aus und bemale sie/ihn mit deinen Lieblingsfarben. Als Inspiration sind einige Beispiele vorhanden. Nach ca. zwei Wochen sind deine Werke abholbereit.

- Kurs/e**                                  jeweils Freitag, 20. März | 17. April | 29. Mai, 18.30 – 21.00 Uhr
- Kursleitung**                        Humbel Magdalena, Gestaltungspädagogin
- Kursort**                              Atelier WERKzeit, Belpbergstrasse 13, 3123 Belp
- Kurskosten**  
**(bar oder TWINT)**                  Pro Atelierbesuch CHF 25.–, zuzüglich Kosten für die Rohkeramik zwischen CHF 10.– und CHF 60.–, je nach Gegenstand.
- Teilnehmerzahl**                  Ab 3 Personen. Dieser Workshop ist auch für grössere Gruppen geeignet, z.B. Geburtstagsfeste, Polterabend, Familienabend oder andere Anlässe. Frage einfach bei mir nach.

**Anmeldung und Anmeldeschluss analog Kurs Nr. 28**



## WERKEN | TEXTILES GESTALTEN

### 30 Freies Malen mit Acryl auf Leinwand

Das Atelier Lacryl bietet Platz für maximal sechs Künstler:innen gleichzeitig. Die Auswahl an Materialien und Farben ist gross: Neben klassischen Acrylfarben stehen auch Strukturpasten, Papier, Folien, Sand und weitere Werkstoffe zur Verfügung, die sich wunderbar in die Bilder einarbeiten lassen. Dabei muss es nicht immer nur der Pinsel sein, auch mit Schwämmen und Spachteln darf experimentiert werden. Während der zweistündigen Kurseinheiten bietet das Atelier viel Freiraum für unterschiedlichste Ideen. Auf Wunsch werden die Teilnehmenden mit Tipps, Inspiration und technischer Unterstützung begleitet. Im Mittelpunkt steht jedoch stets die eigene Kreativität. Das Atelier kann einmalig, über mehrere Termine hinweg für ein Projekt oder regelmässig für kreative Stunden besucht werden. Ob Anfänger:in oder fortgeschrittenes Niveau – alle sind willkommen!

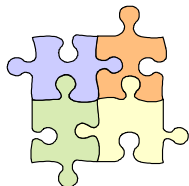
|                       |                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veranstalterin</b> | LACRYL – ATELIER LARA STEINER                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Kurs/e</b>         | Es gibt Abend-, Vormittags-, Nachmittag- und Wochenendkurse.<br>Die aktuellen Daten und Zeiten sind online unter <a href="http://www.lacryl.ch">www.lacryl.ch</a> , «Angebot» zu finden. Alternativ kann auch telefonisch angefragt werden. |
| <b>Kursleitung</b>    | Steiner Lara                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Kursort</b>        | ATELIER LACRYL, Belpbergstrasse 15, 1. OG, Belp                                                                                                                                                                                             |
| <b>Kurskosten</b>     | – 1 Kurs: CHF 15.–/Std., Kursdauer 2 Std., total CHF 30.–<br>– 5-er Abo: 5 x 2 Std. für CHF 120.– (20 % Rabatt auf Kurskosten)<br>Barzahlung vor Ort oder mit TWINT.                                                                        |
| <b>Materialkosten</b> | Je nach Bildergrösse CHF 15.– bis CHF 35.–                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Teilnehmerzahl</b> | Mindestens 3 Personen, maximal 6 Personen                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Anmeldung</b>      | Steiner Lara, Jägerheimweg 275, 3123 Belp<br>E-Mail: <a href="mailto:acryl-kunst@belponline.ch">acryl-kunst@belponline.ch</a> ☎ 079 674 71 27                                                                                               |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>Spätestens 3 Tage vor dem Kurstermin.</b>                                                                                                                                                                                                |

**Hier könnten  
Ihre Kursangebote stehen!**

Bei Interesse kontaktieren Sie uns gerne.

☎ 031 818 22 10

E-Mail: [skeli.judith@belp.ch](mailto:skeli.judith@belp.ch)



## WERKEN | TEXTILES GESTALTEN

### 31 Kreativ sein: Mit Ton oder auf Leinwand

#### Töpfern:

- Erste Erfahrung an der Drehscheibe, 2 Kursteile à je 2 ½ Std., CHF 175.–
- Weiterentwicklung meiner Fähigkeiten an der Drehscheibe, 5 x je 2 ½ Std., CHF 290.–

#### Ton:

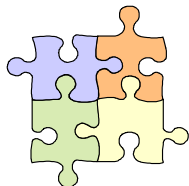
- Mit Hilfe verschiedener Formen und Techniken gestalten wir ein Huhn, lustige Vögel für Balkon oder Garten, dicke oder dünne Frauen, Apéro-Geschirr oder ....., 2 Kursteile à je 2 ½ Std., CHF 150.–

#### Powerdex:

- Abstrakte Kunstwerke auf Leinwand, 2 Kursteile à je 2 ½ Std., CHF 150.–

**Mehr Infos und eine genauere Beschreibung der Kurse** mit Bildern finden Sie auf meiner Website [www.pernillas-shop.ch/Kurse](http://www.pernillas-shop.ch/Kurse).

| <b>Daten / Zeit</b>   | <b>Mögliche Termine:</b>                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| im Mai                | jeweils Mittwoch, 06.05. / 20.05. / 27.05., 18.30 Uhr<br>jeweils Donnerstag, 07.05. / 21.05. / 28.05., 14.00 oder 18.30 Uhr                                                                                                                     |
| im Juni               | 08.06. / 09.06. / 10.06. / 11.06. / 15.06. / 16.06. / 17.06. / 22.06. /<br>23.06. / 24.06. / 25.06., 14.00 oder 18.30 Uhr                                                                                                                       |
| im August             | 17.08. / 18.08. / 19.08. / 20.08. / 24.08. / 25.08. / 26.08. / 27.08. /<br>31.08., 14.00 oder 18.30 Uhr                                                                                                                                         |
| im September          | 01.09. / 02.09. / 03.09., 14.00 oder 18.30 Uhr                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Kursleitung</b>    | Worreby Pernilla, Erwachsenenbildnerin SWEB1                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Kursort</b>        | Pernillas Ateljé, Birkenweg 82, 3123 Belp                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Kurskosten</b>     | Kurskosten (siehe Beschreibung oben)                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Materialkosten</b> | Alle Preise sind pauschal, also inkl. z.B. Ton, Glasur und Brennen, oder Leinwand und Farben. Keine Zusatzkosten.                                                                                                                               |
| <b>Teilnehmerzahl</b> | Töpfern: Mindestens 1 Person, maximal 2 Personen<br>Ton: Maximal 5 Personen<br>Powerdex: Maximal 5 Personen                                                                                                                                     |
| <b>Anmeldung</b>      | Worreby Pernilla, Birkenweg 82, 3123 Belp<br>E-Mail: <a href="mailto:pernilla@pernillas-shop.ch">pernilla@pernillas-shop.ch</a> SMS: 079 507 59 00<br>Webformular: <a href="http://www.pernillas-shop.ch/Kurse">www.pernillas-shop.ch/Kurse</a> |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>14 Tage vor Kursbeginn.</b>                                                                                                                                                                                                                  |



## DIVERSES | ASTROLOGIE

### 32 Neumondmeditationen

Mit dem 1. Neumond im Widderzeichen am 17. April beginnt der neue, astrologische Neumondzyklus des Jahres 2026. Das Jahresthema dieses neuen Meditationszyklus 2026 / 2027 heisst: **«Mitgefühl / Selbstmitgefühl»**. Die einzelnen Neumondaten finden sie ab Mitte März auf meiner Website [www.sternentore.ch/aktuell](http://www.sternentore.ch/aktuell). Bei jedem Neumond ziehen wir für uns zusätzlich einen Monatsengel. Jeder Neumond kann einzeln besucht werden. Es braucht keine Vorkenntnisse.

|                       |                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kurs A</b>         | Freitag, 17. April 2026, 9.15 – ca. 10.15 Uhr                                                                                                                                                                                             |
| <b>Kurs B</b>         | Freitag, 17. April 2026, 20.00 – ca. 21.00 Uhr                                                                                                                                                                                            |
| <b>Kursleitung</b>    | Müller-Durrer Jacqueline                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Kursort</b>        | Therapie- und Seminarraum, Riedlistrasse 33, 3123 Belp                                                                                                                                                                                    |
| <b>Kurskosten</b>     | CHF 15.– pro Neumond, keine Materialkosten                                                                                                                                                                                                |
| <b>Teilnehmerzahl</b> | Mindestens 3 Personen, maximal 8 Personen                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Anmeldung</b>      | Müller-Durrer Jacqueline, Riedlistrasse 33, 3123 Belp<br>E-Mail: <a href="mailto:info@sternentore.ch">info@sternentore.ch</a> ☎ P 031 819 61 74<br>Internet: <a href="http://www.sternentore.ch">www.sternentore.ch</a> ☎ G 076 470 18 82 |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>Mittwoch, 15. April 2026</b>                                                                                                                                                                                                           |

### 33 Öko-Spiritualität: Church of the Wild

Für alle, die auf der Suche nach einer tieferen Verbundenheit mit dem natürlichen Geist des Lebens sind: Church of the Wild ist eine Einladung, sich wieder zu verbinden mit der Natur, staunend und ehrfürchtig in Kontakt zu kommen mit dem Land, dem Wasser, den Pflanzen und Tieren, die mit uns an diesem Ort beheimatet sind. Mit einfachen, rituellen Formen kommen wir in ein heiliges Gespräch mit der Natur und unseren Mitgeschöpfen, einer Gemeinschaft, die grösser ist als die Menschheit. Dazu treffen wir uns nicht nur in der Natur, sondern wir treten in Beziehung zur Natur und lernen wieder neu, dass wir ein Teil von ihr sind. Wir üben, eine liebevolle und familiäre Beziehung zum Rest der Natur wiederherzustellen, als spirituelle Praxis. Church of the Wild hilft uns, unser Engagement für die Erde zu vertiefen, indem wir uns in sie verlieben. Der Kurs ist für jedes Alter geeignet.

|                       |                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veranstalterin</b> | Reformierte Kirche Belp-Belpberg-Toffen                                                                                                                                                                              |
| <b>Kurs/e</b>         | 3 x jeweils Mittwochabend, 26. August, 9. und 16. September, 18.30 – 20.30 Uhr. Auch einzeln möglich.<br>Zum Anlass mitzubringen sind ggf. Klappstuhl oder Sitzkissen, dem Wetter angepasste Kleidung, Zeckenschutz. |
| <b>Kursleitung</b>    | Schönberger Michaela                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Kursort</b>        | Blockhaus am Predigerplatz, Belp                                                                                                                                                                                     |
| <b>Kosten</b>         | Keine Kurs- und Materialkosten                                                                                                                                                                                       |
| <b>Teilnehmerzahl</b> | Mindestens 3, maximal 20 Personen                                                                                                                                                                                    |
| <b>Anmeldung</b>      | Anmeldung per Mail oder What's App:<br>E-Mail: <a href="mailto:michaela.schoenberger@refbelp.ch">michaela.schoenberger@refbelp.ch</a> ☎ 078 324 63 92                                                                |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>Jeweils spätestens eine Woche vor dem Anlass.</b>                                                                                                                                                                 |