

**VOLKS
HOCH
SCHULE**

BERN

**KURS-
ANGEBOT
AUGUST BIS
OKTOBER
2020**

A photograph of two women laughing together. The woman in the foreground is older, with grey hair and glasses, wearing a light blue patterned top. The woman behind her is younger, with blonde hair, wearing a grey patterned top. They are both smiling broadly and laughing.

**Weiter-
bildung.
Aus Über-
zeugung.**

**Kultur
Gesellschaft
Wissenschaft – 4**

**Gesundheit
Bewegung – 14**

Kreativkurse – 26

Sprachen – 30

**Volkshochschule Bern.
Vernetzt. – 34**

IMPRESSUM

Herausgeber Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3,
3011 Bern – **Layout** diff. Kommunikation AG, Helvetiastrasse 17,
3005 Bern – **Druck** Albrecht Druck AG, Hauptstrasse 7,
4564 Obergerlafingen – **Gesamtauflage** 3000 Exemplare

Unter Vorbehalt eventueller Änderungen.

Es gibt viel zu lernen in der Volkshochschule Bern

Die Zeiten bleiben spannend und herausfordernd in der Volkshochschule Bern. Ob als Kursteilnehmerin oder Kursteilnehmer, als Kursleiterin oder Kursleiter oder als Mitarbeiterin oder Mitarbeiter der Verwaltung: der Lockdown während des letzten Kursquartals hat uns alle dazu bewegt, uns in kürzester Zeit in neue Themenbereiche einzuarbeiten und uns persönlich intensiv weiterzubilden. Umstellung auf Fernunterricht, Beantragung und Abrechnung von Kurzarbeitsentschädigungen, Erarbeitung und Einhaltung von Schutzkonzepten sind nur Elemente der Herausforderungen, welche wir alle aufgrund der Corona-Krise zu bewältigen hatten.

Weiterhin sind wegweisende Einflüsse auf die finanzielle Sicherheit der Volkshochschule Bern und damit deren Zukunft unklar: Beispielsweise Ihre persönliche Weiterbildungsbereitschaft als Kundin oder Kunde der Volkshochschule Bern während dieser Zeit, in der weiterhin ein Covid-19-Ansteckungsrisiko besteht.

Eine zusätzliche Herausforderung auf anderer Ebene stellt im Moment der Umzug des Verwaltungspersonals von der Brunngasse 36 an den Hauptstandort der Volkshochschule Bern an der Grabenpromenade 3 in Bern dar. Auf diese Veränderung freuen wir uns sehr! Denn unser Verwaltungsteam wird so ab August 2020 viel näher «am Puls» des Kursbetriebs arbeiten. Alltägliche Begegnungen mit den Kursleitenden und Ihnen als Kundin oder Kunde können so zu einer neuen Normalität im Kursbetrieb der Volkshochschule Bern werden. Damit dies gelingt, sind wir aber auch hier alle gefordert, alte Muster abzulegen und zu lernen, wie wir der neuen Umgangskultur den nötigen Raum gewähren.

Der Hauptbereich, in dem Sie sich bei uns an der Volkshochschule Bern weiterbilden können, bleibt aber selbstverständlich unser Kursangebot. Es gibt viel zu lernen und zu entdecken in den Kursen, die wir Ihnen in dieser Broschüre vorstellen – und wir freuen uns, wenn wir Sie in den nächsten Wochen und Monaten persönlich bei uns begrüßen dürfen!

Katrin Schmidt
Geschäftsleiterin

August bis Oktober

Lost in translation: Sumerisch für Anfänger

Interessieren Sie vergangene Kulturen und geheimnisvolle Sprachen? Wollen Sie mehr über die Sumerer und ihre Kultur wissen und ihre Texte selbst lesen können? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie! Es werden die Grundlagen der Sprache und der Religion der Sumerer erlernt und schliesslich einfache Königinschriften, die in Museen oft ausgestellt sind, eigenständig lesbar sein. Kursleitung: Dr. Manuel Ceccarelli, Sumerologe

ab 6.8.2020 | jeweils donnerstags | 18.00–19.30 | 8 × |

203-23010 | CHF 240.– | min. 5 Teilnehmende

Philosophische Siesta - Glück und Gesundheit, Sicherheit und Freiheit

Taugt Glück als Staatsziel wie in Bhutan? Ist das Höchste lediglich die Selbstzufriedenheit, wie Spinoza meint? Ist es ein Irrtum zu meinen, wir seien geboren, um glücklich zu sein – wie Schopenhauer schreibt? Zum Glück gehört Gesundheit, doch warum waren so viele Genies krank und hinterliessen trotzdem kulturelle Schätze? Können wir Gesundheit und Glück absichern oder brauchen wir, um sie erleben zu können, Freiheit und so Offenheit für die Risiken des Lebens? Wie Glück, Gesundheit, Sicherheit und Freiheit als Basis guten Lebens zusammenhängen, ist ein interessantes Thema, das wir in diesem Kurs kritisch diskutieren. Kursleitung: Detlef Staude, Philosophischer Praktiker

ab 10.8.2020 | jeweils montags | 12.15–13.45 | 4 × |

203-36006 | CHF 150.– | min. 10 Teilnehmende

iPad und iPhone für Alle

Lernen Sie alles rund um die Grundfunktionen Ihres iPhone oder iPad. Egal ob Sie eine Auffrischung brauchen oder das iPhone/iPad völlig neu für Sie ist, dieser Kurs ist ideal, um die Grundlagen ausführlich und ohne Zeitdruck zu erlernen und ein paar nützliche Tipps und Tricks zu entdecken. Sie erhalten einen Überblick über die Möglichkeiten Ihres Geräts und machen sich mit den wichtigen Apps vertraut. Kursleitung: Emmanuel Urtuzuástegui, Kursleiter ICT und Spanischlehrer

ab 14.8.2020 | jeweils freitags | 18.00–20.00 | 3 × |

203-10505 | CHF 270.– | min. 2 Teilnehmende

Dein Leben – deine Heldenreise. Wie Dir Märchen zum Glück verhelfen.

Helden besiegen die bösen Mächte. Doch ihre Methoden sind oft fragwürdig. Im Märchen jedoch handeln die Heldinnen und Helden umsichtig, verstehen die Naturgesetze und verkörpern solide Werte. Schritt für Schritt machen sie uns vor, wie man es anstellt, zu mehr Glück und zu einem friedlicheren Miteinander zu finden. In diesem Kurs erforschen wir das mythologische Schema der Heldenreise und stellen den Bezug zu unserer eigenen Geschichte her. Kursleitung: Andrea Hofmann, Mythenforscherin und Autorin

ab 17.8.2020 | jeweils montags | 17.30–19.30 | 5 × |

203-33009 | CHF 200.– | min. 8 Teilnehmende

Die Jungsteinzeit der Schweiz. Grundwissen zum Leben der «Pfahlbauer» vor 8000–4000 Jahren in der Schweiz.

Die Jungsteinzeit (ca. 6000–2000 v. Chr.) ist die am besten dokumentierte Periode unserer vorrömischen Vergangenheit. Archäologische Forschungen zeigen heute ein vielfältiges und differenziertes Bild unserer Vorfahren. Manche alte Lehrmeinung erwies sich als unzutreffend. Spektakuläre Funde und Befunde zeigen zudem, dass die «Pfahlbauer» Meister ihrer Zeit waren, ihren Naturraum bestens kannten und nutzten. Kursleitung: Othmar Wey, Dr. phil., Archäologe

ab 18.8.2020 | jeweils dienstags | 19.00–21.15 | 2 × |

203-38006 | CHF 110.– | min. 8 Teilnehmende

Goya – Narrentanz zwischen den Welten

Goya, einer der berühmtesten Maler Spaniens, ist ein Maler zwischen den Welten: Er erlebt die Umbrüche zwischen Ancien Regime, Revolution, napoleonischer Besatzung und Restauration. Seine von brillanter Technik ausgezeichneten Werke von hohem künstlerischem Rang dokumentieren die Gesellschaft, Glaube und Aberglaube, die Greuel der Kriege und die Hoffnung jener geschichtsträchtigen Zeit. Kursleitung: Dr. Margot Hleung Heilmann, Kunsthistorikerin

ab 19.8.2020 | jeweils mittwochs | 18.15–20.15 | 5 × |

203-30010 | CHF 240.– | min. 10 Teilnehmende

Torino: splendore architettonico di una vecchia capitale

Secondo la mitologia greca dal Caos e dalla Notte nacquero il Giorno e l'Eros. La notte genera il Tutto. Tempo della trasgressione, della meditazione contemplativa o del ricordo, la notte assume certamente una pluralità di significati, come dimostrano le pagine di autori italiani – Michelangelo Bonarroti, Giacomo Leopardi, Giuseppe Ungaretti e Luigi Pirandello – presentate in questo corso. Kursleitung: Alessandra Coppo, Italienischlehrerin

am 19.8.2020 | Mittwoch | 18.00–19.30 | 1 × |

203-31040 | CHF 30.– | min. 10 Teilnehmende

Jetzt spreche ich! Ein Stimmtraining für Frauen

Eine trainierte Stimme verleiht Selbstvertrauen, stärkt die Präsenz und Überzeugungskraft. Nutzen Sie die Kraft Ihrer Stimme, um Ihre Persönlichkeit authentisch zum Ausdruck zu bringen. Ein Kurs mit viel Praxis! Für alle Frauen, die wertschätzen, Feedback zu Stimme und Auftritt möchten und den Austausch in der Gruppe schätzen. Jede Frau erhält Raum für ihre Bedürfnisse und Ziele sowie individuelle Rückmeldungen. Kursleitung: Denise Steiner, zert. Stimmtrainerin

ab 24.8.2020 | jeweils montags | 18.00–20.00 | 4 × |
Grabenpromenade

203-13007 | CHF 240.– | min. 6 Teilnehmende

Il tema della «notte» in alcuni scrittori italiani

Grigia città industriale: ecco il luogo comune che ha accompagnato a lungo l'immagine di Torino. Ma chi l'ha visitata è tornato a casa entusiasta, magnificando la bellezza degli edifici barocchi, l'eleganza delle piazze, la qualità della ristorazione e la ricchezza dei musei. Allora la città è cambiata? Di sicuro tutte le sue anime convivono e affascinano chi ancora non la conosce. L'incontro è un breve viaggio attraverso la città storica alla scoperta della Torino di oggi.

Kursleitung: Alessandra Coppo, Italienischlehrerin

am 26.8.2020 | Mittwoch | 18.00-19.30 | 1x |

203-33040 | CHF 30.- | min. 10 Teilnehmende

Japan – Kultur und Gesellschaft. Geschichte des modernen Japan im Spiegel der Generationen: Die 1980er Jahre.

Aspekte der japanischen Kultur, Gesellschaft und Geschichte der jüngeren und jüngsten Gegenwart sollen beleuchtet werden. Der Blick auf die Reibungsstellen zwischen Generationen gibt uns entscheidende Hinweise zum Wesen der japanischen Kultur. Dabei wird auch auf die enge Verflechtung von Sprache und Schrift eingegangen, also auf diejenige Grösse, die für unseren Austausch mit Japan die wohl unüberwindbarste Hürde bildet. Kursleitung: Prof. Dr. Peter Ackermann, emerit. Prof. Japanwissenschaften

am 4.9.2020 | Freitag | 18.30-20.30 | 1x |

203-10010 | CHF 36.- | min. 12 Teilnehmende

Autogenes Training. Mehr Gelassenheit und Achtsamkeit im Alltag.

Autogenes Training ist eine einfach erlernbare Selbstentspannungsmethode. Sie lernen sich zu entspannen und auf wohlthuende Ruhe umzuschalten. Die sechs Grundübungen werden nach der Methode von Prof. J.H. Schultz im Sitzen durchgeführt. Diese alltagstaugliche Technik ermöglicht es Ihnen, sich jederzeit und überall schnell zu entspannen und neue Energie zu tanken. Kursleitung: Baumgartner Alex, dipl. Seminarleiter für Autogenes Training SAT, Coach ZIS

ab 5.9.2020 | jeweils samstags | 09.00-13.00 | 2x |
Grabenpromenade

203-13005 | CHF 288.- | min. 6 Teilnehmende



**Krieg. Macht. Kleider – Wie die Geschichte die Mode
des 20. Jahrhunderts prägte**

Die kurzen Charleston-Kleider der 1920er Jahre oder die rauschenden Petticoats der 50er: Wir kennen die ikonischen Modetrends des vergangenen Jahrhunderts wohl alle, doch was führte zu diesen modischen Strömungen? Sind sie nichts weiter als schöne Kleider oder muss man sie als Ausdruck ihrer Zeit begreifen? Der Vortrag zeigt auf, wie sich gesellschaftlicher Wandel und politische Entwicklungen bis in die Kleiderschranke hinein auswirken. Kursleitung: Annette Kniep, Kunst- und Textilhistorikerin

8.9.2020 & 22.9.2020 | jeweils dienstags | 18.00–19.30 | 2 × |

203-10050 | CHF 60.– | min. 10 Teilnehmende

El Dorado – die Geschichte des Goldenen Mannes.

Der Kurs «El Dorado» ist die Geschichte des Goldenen Mannes: Wie der Goldrausch und Wahn der Europäer die indigenen Kulturen Amerikas des heutigen Kolumbien und Ecuadors zerstörten. Dazu gehören die rätselhafte Megalithkultur von San Agustín sowie die Grabanlagen von Tierradentro. Aber auch die Inkas kommen zur Sprache, die ihr Imperium bis nach Ecuador und Kolumbien ausdehnten. Kursleitung: Peter Hassler, Alt-Amerikanist, Ethnologe

ab 9.9.2020 | jeweils mittwochs | 18.30–20.00 | 4 × |

203-38005 | CHF 110.– | min. 12 Teilnehmende

Kulturgeschichte Indiens

Die Inder schufen eine vielfältige Kultur mit Errungenschaften in der Medizin, Linguistik, Mathematik und anderen Wissenschaften. Die «Vielheit des Einen» und die «Einheit des Vielen» sind zentrale Themen der indischen Religionen und Philosophien seit den Anfängen in den Hymnen der Veden und mystischen Texten der Upanishaden. Der Yoga, beeinflusste nicht nur die Religionen Asiens, sondern fand auch Eingang in die westliche Kultur. Kursleitung: Peter Hassler, Alt-Amerikanist, Ethnologe

ab 9.9.2020 | jeweils mittwochs | 18.30–20.00 | 4 × |

203-38005 | CHF 110.– | min. 12 Teilnehmende

Schweizer Agrarpolitik – Herausforderungen und Perspektiven

Die Schweizer Landwirte produzieren Nahrungsmittel und erbringen öffentliche Leistungen wie die Pflege der Kulturlandschaft. Der Einsatz von Düngern und Pflanzenschutzmitteln hat Auswirkungen auf die Umwelt. In der Agrarpolitik wirken verschiedene Kräfte: wirtschaftliche, ökologische und gesellschaftliche Aspekte spielen eine Rolle. Der Kurs beleuchtet diese verschiedenen Einflussbereiche, erklärt Zusammenhänge und Entwicklungen. Kursleitung: Martin Pidoux, Dozent für Agrarpolitik und Agrarmärkte HAFL-BFH, Agronom

ab 15.9.2020 | jeweils dienstags | 18.00–19.30 | 4 × |

203-10000 | CHF 120.– | min. 8 Teilnehmende

Sankt Petersburgs Darstellung in der russischen Literatur

Sankt Petersburg, eine Stadt, die 1703 aus einer Laune des Zars Peter des Grossen geboren wurde, war von Anfang an als eine Stadt konzipiert, die für die Modernisierung und Europäisierung Russlands und im Gegensatz zu Moskau stehen sollte. Wie wird diese Stadt ein Jahrhundert nach ihrer Gründung in der russischen Literatur dargestellt? Um diese Frage zu beantworten, werden wir Auszüge aus den Werken von Puschkin, Gogol und Dostojewski lesen. Kursleitung: PD Dr. Corinne Fournier Kiss, Privat-Dozentin an der Universität Bern

ab 24.9.2020 | jeweils donnerstags | 18.30–20.00 | 3× |

203-33030 | CHF 90.– | min. 6 Teilnehmende

Abschied – Trauer – Loslassen

Die Begriffe Verlust und Trauer werden oft mit dem Tod eines geliebten Menschen in Verbindung gebracht, beziehen aber auch andere Abschiede mit ein (z.B. Loslassen von Lebensphasen oder Fähigkeiten). Verschiedene Trauer-Konzepte werden vorgestellt und insbesondere der Austausch in der Gruppe sowie die Vermittlung praktischer Übungen sollen darin unterstützen, den Abschiedsprozess besser zu verstehen und bewusst zu gestalten. Kursleitung: M.Sc. Sonja Ramseyer, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin

ab 25.9.2020 | jeweils freitags | 10.00–11.30 | 3× |
Grabenpromenade

203-13032 | CHF 135.– | min. 6 Teilnehmende

Bitcoin verstehen und anwenden

Die Grundlagen und sichere Anwendung von Bitcoin werden in Theorie und Praxis erlernt. Kauf, Aufbewahrung und Transfer von Bitcoin werden behandelt. Voraussetzung: Eigenes Smartphone mitbringen. Kursleitung: Jürg Kradolfer, Certified Bitcoin Professional, dipl. Wirtschaftsprüfer

ab 5.10.2020 | jeweils montags | 19.00–20.30 | 4× |

203-10521 | CHF 150.– | min. 8 Teilnehmende



August bis Oktober

Antara®

Für Frauen und Männer jeden Alters. Kursleitung: Marliese Leuenberger, Antara-Instruktorin, Tanz- und Bewegungstrainerin

ab 11.8.2020 | jeweils dienstags | 12.30-13.30 | 6× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

203-61016 | CHF 120.- | min. 6 Teilnehmende

Antara 50+

Für Frauen und Männer ab 50 Jahren. Kursleitung: Marliese Leuenberger, Antara-Instruktorin, Tanz- und Bewegungstrainerin

ab 10.8.2020 | jeweils montags | 17.00-18.00 | 6× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

203-61021 | CHF 120.- | min. 6 Teilnehmende

Atem- und Kräftigungsgymnastik

Für Frauen und Männer ab 50 Jahren. Kursleitung: Corinna Hirt

ab 13.8.2020 | jeweils donnerstags | 15.30-16.30 | 6× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

203-61023 | CHF 120.- | min. 6 Teilnehmende

Atemgymnastik - Körperwahrnehmung - Entspannung

Für Frauen und Männer jeden Alters. Kursleitung: Ursula Schöneberger-Hänni, Dipl. Körper- und Atemtherapeutin LIKA

ab 12.8.2020 | jeweils mittwochs | 10.00-11.00 | 6× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

203-61025 | CHF 220.- | min. 6 Teilnehmende

Atemgymnastik – Körperwahrnehmung – Entspannung

Den Bedürfnissen und Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasste Übungen.
Kursleitung: Ursula Schönenberger-Hänni, Dipl. Körper- und Atemtherapeutin LIKA

ab 13.8.2020 | jeweils donnerstags | 08.30–09.30 | 6 × |
vhsbe Seilerstrasse 8a

203-61142 | CHF 120.– | min. 6 Teilnehmende

Atmen – bewegen – entspannen

Für Frauen und Männer ab 50 Jahren. Kursleitung: Ursula Schönenberger-Hänni,
Dipl. Körper- und Atemtherapeutin LIKA

ab 12.8.2020 | jeweils mittwochs | 08.30–09.30 | 6 × |
vhsbe Seilerstrasse 8a

203-61029 | CHF 120.– | min. 6 Teilnehmende

Atmen, bewegen, entspannen – mit Franklin-Methode

Für Frauen und Männer ab 50 Jahren. Kursleitung: Marianne Hänecke,
Bewegungspädagogin

ab 17.8.2020 | jeweils montags | 16.30–17.30 | 5 × |
vhsbe Seilerstrasse 8a

203-61029 | CHF 100.– | min. 6 Teilnehmende

Atmen, bewegen, entspannen – mit Franklin-Methode

Für Frauen und Männer ab 50 Jahren. Kursleitung: Marianne Hänecke,
Bewegungspädagogin

ab 13.8.2020 | jeweils donnerstags | 14.00–15.00 | 6 × |
vhsbe Seilerstrasse 8a

203-88002 | CHF 120.– | min. 6 Teilnehmende

Ausgleichsgymnastik

Für Frauen ab 65 Jahren. Kursleitung: Edith Müller, Ausgleichsgymnastik-Kursleiterin

ab 10.8.2020 | jeweils montags | 14.00–15.00 | 6 × |
vhsbe Seilerstrasse 8a

203-61032 | CHF 200.– | min. 6 Teilnehmende

Ausgleichsgymnastik

Für Frauen ab 65 Jahren.
Kursleitung: Arzu Tiryaki, Dipl. bodyArt®- und Pilates-Instruktorin und Yogalehrerin

ab 12.8.2020 | jeweils mittwochs | 09.15–10.15 | 6 × |
vhsbe Seilerstrasse 8a

203-61034 | CHF 120.– | min. 6 Teilnehmende

Beckenbodentraining für Frauen nach den Wechseljahren

Kursleitung: Rahel Schönthal, Dipl. Physiotherapeutin HF,
Dipl. Feldenkraispädagogin SFV

ab 11.8.2020 | jeweils dienstags | 09.00–10.00 | 6 × |
vhsbe Seilerstrasse 8a

203-61040 | CHF 120.– | min. 6 Teilnehmende

Bewegung nach traditionell Chinesischer Medizin

Für Frauen und Männer jeden Alters. Kursleitung: Therese Jost, Pilates-Instruktorin,
TriloChi-Trainerin, Ausbilderin EFA

ab 10.8.2020 | jeweils montags | 10.45–12.00 | 6 × |
vhsbe Seilerstrasse 8a

203-61043 | CHF 150.– | min. 6 Teilnehmende

Body-Forming

Für Frauen und Männer jeden Alters. Kursleitung: Denise Perret, dipl. Bodytoning Instruktor, dipl. Antara Rückentrainer, Erwachsenenbildnerin SVEB I

ab 11.8.2020 | jeweils dienstags | 18.00–19.00 | 6× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

203-61045 | CHF 120.– | min. 6 Teilnehmende

Body-Forming

Für Frauen und Männer jeden Alters. Kursleitung: Sibyl Schürch, Aerobic- und Bodyforming-Instruktorin

ab 20.8.2020 | jeweils donnerstags | 18.00–19.00 | 6× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

203-61046 | CHF 120.– | min. 6 Teilnehmende

Easy Fit

Für Frauen und Männer jeden Alters. Kursleitung: Natalia Weisser, Fitness-Instruktorin

ab 11.8.2020 | jeweils dienstags | 12.15–13.15 | 6× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

203-61060 | CHF 120.– | min. 6 Teilnehmende

Eurythmie-kreative, schöpferische Bewegung

Für Frauen und Männer jeden Alters. Kursleitung: Heilwig Schalit, Eurythmielehrer, Heileurythmist, Psychotherapeut FSP

ab 12.8.2020 | jeweils mittwochs | 18.00–19.00 | 6× |
Pflegestätte für musische Künste

203-61070 | CHF 120.– | min. 6 Teilnehmende

Faszienrollmassage

Für Frauen und Männer jeden Alters. Kursleitung: Simone Wälti, Dipl. Gymnastiklehrerin

ab 15.8.2020 | jeweils samstags | 09.15–10.45 | 4× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

203-61075 | CHF 100.– | min. 6 Teilnehmende

Feldenkrais-Methode

Für Anfängerinnen, Anfänger, Fortgeschrittene jeden Alters.
Kursleitung: Thomas Schmid, Feldenkrais-Lehrer SFV

ab 12.8.2020 | jeweils mittwochs | 16.45–17.45 | 6× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

203-61080 | CHF 120.– | min. 6 Teilnehmende

Feldenkrais-Methode

Für Anfängerinnen, Anfänger, Fortgeschrittene jeden Alters.
Kursleitung: Thomas Schmid, Feldenkrais-Lehrer SFV

ab 14.8.2020 | jeweils freitags | 12.15–13.15 | 6× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

203-61081 | CHF 200.– | min. 6 Teilnehmende

Feldenkrais-Methode

Für Anfängerinnen, Anfänger, Fortgeschrittene jeden Alters.
Kursleitung: Thomas Schmid, Feldenkrais-Lehrer SFV

ab 14.8.2020 | jeweils freitags | 13.30–14.30 | 6× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

203-61082 | CHF 120.– | min. 6 Teilnehmende

Fitgymnastik

Für Frauen ab 50 Jahren. Kursleitung: Natalia Weisser, Fitness-Instruktorin

ab 11.8.2020 | jeweils dienstags | 14.00–15.00 | 6× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

203-61085 | CHF 120.– | min. 6 Teilnehmende

Fitnessstraining für Frauen

Für Frauen ab 40 Jahren. Kursleitung: Karin Wettstein

ab 12.8.2020 | jeweils mittwochs | 18.15–19.15 | 6× |
Sportanlage Lerbermatt

203-61086 | CHF 120.– | min. 6 Teilnehmende



Fitnessstraining und Spiel

Für Frauen und Männer jeden Alters. Kursleitung: Karin Wettstein

ab 12.8.2020 | jeweils mittwochs | 19.30–20.30 | 6× |
Sportanlage Lerbermatt

203-61087 | CHF 120.– | min. 6 Teilnehmende

Latin Dance Fit

Für Anfängerinnen, Anfänger sowie Fortgeschrittene jeden Alters.
Kursleitung: Simone Wälti, Dipl. Gymnastiklehrerin

ab 10.8.2020 | jeweils montags | 18.10–19.10 | 6× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

203-61105 | CHF 120.– | min. 6 Teilnehmende

Einführung in die Meditation

Für Frauen und Männer jeden Alters. Kursleitung: Annemarie Boos,
MBSR-Lehrerin und Sophrologin

ab 13.8.2020 | jeweils donnerstags | 19.00–20.30 | 6× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

203-61112 | CHF 180.– | min. 6 Teilnehmende

Pilates

Für Anfängerinnen, Anfänger sowie Fortgeschrittene jeden Alters.
Kursleitung: Therese Jost, Pilates-Instruktorin, TriloChi-Trainerin, Ausbilderin EFA

ab 11.8.2020 | jeweils dienstags | 16.55–17.55 | 6× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

203-61121 | CHF 120.– | min. 6 Teilnehmende

Pilates

Für Anfängerinnen, Anfänger sowie Fortgeschrittene jeden Alters.
Kursleitung: Arzu Tiryaki, Dipl. bodyART®- und Pilates-Instruktorin und Yogalehrerin

ab 12.8.2020 | jeweils dienstags | 18.00–19.00 | 6× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

203-61123 | CHF 120.– | min. 6 Teilnehmende

Pilates

Für Anfängerinnen, Anfänger sowie Fortgeschrittene jeden Alters.
Kursleitung: Therese Jost, Pilates-Instruktorin, TriloChi-Trainerin, Ausbilderin EFA

ab 10.8.2020 | jeweils mittwochs | 19.15–20.15 | 6× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

203-61124 | CHF 120.– | min. 6 Teilnehmende

Pilates – Rücken / Fitgymnastik

Für Anfängerinnen, Anfänger sowie Fortgeschrittene jeden Alters.
Kursleitung: Natalia Weisser, Fitness-Instruktorin

ab 11.8.2020 | jeweils dienstags | 11.00–12.00 | 6× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

203-61130 | CHF 120.– | min. 6 Teilnehmende

Power Yoga

Für Anfängerinnen, Anfänger sowie Fortgeschrittene jeden Alters.
Kursleitung: Julio César Salvador Sangrador, Tanz und Bewegungen Experte

ab 11.8.2020 | jeweils dienstags | 19.00–20.0 | 6× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

203-61017 | CHF 120.– | min. 4 Teilnehmende

Qigong

Für Anfängerinnen, Anfänger sowie Fortgeschrittene jeden Alters.
Kursleitung: Nicole Zemp, Qi Gong Lehrerin / Shiatsutherapeutin

ab 11.8.2020 | jeweils dienstags | 18.00–19.00 | 6× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

203-61135 | CHF 120.– | min. 6 Teilnehmende

Step-Aerobic und Toning / Body-Forming

Für Frauen und Männer jeden Alters mit Vorkenntnissen.
Kursleitung: Petra Puliafito, Dipl. SAFS-Aerobic-Instruktorin

ab 12.8.2020 | jeweils mittwochs | 19.15–20.15 | 6× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

203-61150 | CHF 120.– | min. 6 Teilnehmende

Training für Senioren

Für Seniorinnen und Senioren. Kursleitung: Marianne Hänecke, Bewegungs-
pädagogin nach Franklin-Methode

ab 10.8.2020 | jeweils montags | 19.15–20.15 | 6× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

203-61155 | CHF 120.– | min. 6 Teilnehmende

Tai Chi

Für Anfängerinnen, Anfänger sowie Fortgeschrittene jeden Alters.
Kursleitung: Markus Tröhler

ab 13.8.2020 | jeweils donnerstags | 17.45–18.45 | 6× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

203-61160 | CHF 120.– | min. 6 Teilnehmende

Tango Argentino

Für Frauen und Männer jeden Alters. Kursleitung: Jonathan Blaty, Tangomusiker- und Lehrer

ab 13.8.2020 | jeweils donnerstags | 13.00–14.00 | 6× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

203-61165 | CHF 120.– | min. 6 Teilnehmende

Hatha Yoga

Für Fortgeschrittene jeden Alters. Kursleitung: Doris Brunner, Dipl. Yogalehrerin YCH

ab 10.8.2020 | jeweils montags | 12.00–13.15 | 6× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

203-61180 | CHF 120.– | min. 6 Teilnehmende

Hatha Yoga

Für Fortgeschrittene jeden Alters. Kursleitung: Doris Brunner, Dipl. Yogalehrerin YCH

ab 11.8.2020 | jeweils dienstags | 09.00–10.15 | 6× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

203-61181 | CHF 150.– | min. 6 Teilnehmende

Hatha Yoga

Für Frauen und Männer jeden Alters. Kursleitung: Doris Brunner, Dipl. Yogalehrerin YCH

ab 12.8.2020 | jeweils mittwochs | 12.00–13.15 | 6× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

203-61182 | CHF 150.– | min. 6 Teilnehmende

Nordic walking auf Italienisch

Spaziergang entlang der Aare mit einer qualifizierten Lehrerin für Sport und italienischer Sprache. Kursleitung: Samanta Lelli

ab 11.8.2020 | jeweils dienstags | 09.15–10.45 | 6× |
Exkursion

203-62010 | CHF 180.– | min. 6 Teilnehmende

Vinyasa Yoga Flow

Für Frauen und Männer jeden Alters. Kursleitung: Arzu Tiryaki, Dipl. bodyART®- und Pilates-Instruktorin und Yogalehrerin

ab 10.8.2020 | jeweils montags | 18.00–19.00 | 6× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

203-61185 | CHF 120.– | min. 6 Teilnehmende

Yin Yoga für Berufstätige

Für Berufstätige jeden Alters. Kursleitung: Natalia Weisser, Fitness-Instruktorin

ab 12.8.2020 | jeweils mittwochs | 12.00–13.00 | 6× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

203-61190 | CHF 120.– | min. 6 Teilnehmende

Yin Yoga

Für Frauen und Männer jeden Alters. Kursleitung: Natalia Weisser, Fitness-Instruktorin

ab 14.8.2020 | jeweils freitags | 12.00–13.00 | 6× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

203-61191 | CHF 120.– | min. 6 Teilnehmende

August bis Oktober

Aquarellmalen

Mit verschiedenen Techniken Schritt für Schritt in die faszinierende Welt des Aquarellmalens eintauchen. Kursleitung: Eleanor Rufer

ab 12.8.2020 | jeweils mittwochs | 14.00–15.45 | 6× | Grabenpromenade

203-72025 | CHF 147.- | min. 8 Teilnehmende

Pantomime und Spiel

Mit Hilfe der Pantomime unsere Emotionen frei ausdrücken. Kursleitung: Kathy Bitar, Kursleiterin Pantomime und Spanisch

ab 15.8.2020 | jeweils samstags | 09.15–10.15 | 6× | Seilerstrasse 8a

203-73010 | CHF 120.- | min. 8 Teilnehmende

Zeichnen und Skizzieren

Erfahren Sie, wie man erfolgreich Impressionen aus dem Alltag, den Ferien oder von unterwegs aufs Papier bringen oder im Skizzenbuch festhalten kann.

Kursleitung: Ursula Knoblauch, Glasmalerin EFZ ,Lehrperson für Bildnerisches Gestalten Sek I

ab 25.8.2020 | jeweils dienstags | 18.00–21.00 | 4× | Grabenpromenade

203-72032 | CHF 360.- | min. 6 Teilnehmende

Pilzkurs

Als Kursziel gilt es, 2–3 Speisepilze neu zu lernen. Sie werden auch etwas über die Symbiose zwischen Bäumen und Pilzen erfahren. Wir beschäftigen uns mit den einzelnen Gattungen, damit der Weg zur Pilzbestimmung vereinfacht wird.

Kursleitung: Hanspeter Lehmann

ab 26.8.2020 | Mittwochs & Samstags | 19.00–22.00, 17.45–20.15 & 13.30–17.30 | 3× | Grabenpromenade & Exkursionen in Konolfingen

203-70003 | CHF 171.– | min. 8 Teilnehmende

Gesichter Zeichnen oder Portraitieren

An diesem Tageskurs erhalten Sie Grundlagen und Werkzeuge in die Hand, um selbst zu Portraitieren. Kursleitung: Ursula Knoblauch, Glasmalerin, Lehrperson für Bildnerisches Gestalten Sek I

ab 12.9.2020 | jeweils samstags | 10.00–13.00 | 2× | Grabenpromenade

203-72031 | CHF 180.– | min. 6 Teilnehmende

Collage Atelier

Geben Sie Bildern, welche Sie mitbringen oder aus Zeitschriften reissen, ein weiteres Leben. Durch das Erstellen der Collage erzählen Sie eine neue Geschichte, die romantisch, lustig oder poetisch sein kann. Kursleitung: Simone Braun

ab 18.8.2020 | jeweils freitags | 18.00–20.50 | 4× | Grabenpromenade

203-72080 | CHF 205.– | min. 6 Teilnehmende

Mit dem Skizzenbuch unterwegs

Unbeschwert unterwegs mit dem Skizzenbuch im Alltag oder auf Reisen. Kursleitung: Ursula Knoblauch, Glasmalerin, Lehrperson für Bildnerisches Gestalten Sek I

am 19.9.2020 | Samstag | 09.00–12.00 | 1× | Grabenpromenade

203-72033 | CHF 90.– | min. 6 Teilnehmende



«Wer fremde Sprachen
nicht kennt, weiss nichts
von seiner eigenen...»

Johann Wolfgang von Goethe
(1749–1832)

Die Welt der Fremdsprachen

In der heutigen Zeit wird das Beherrschen mehrerer Fremdsprachen im beruflichen Umfeld fast schon vorausgesetzt. Fremdsprachen kommen in unserer globalisierten Welt täglich zum Einsatz, sei es mit Kollegen, im Meeting, auf einer Konferenz oder während der Geschäftsreise. Verbessern Sie Ihre Fremdsprachenkenntnisse und steigern Sie Ihre Karrierechancen mit einem Kurs an der VHS Bern. Doch nicht nur im Berufsleben können wir von Fremdsprachenkenntnissen profitieren, denn Fremdsprachenlernen bedeutet mehr als Vokabeln pauken und grammatikalischen Regeln folgen.

Mit dem Erlernen einer neuen Fremdsprache lernen Sie auch eine neue Kultur mit all ihren wunderbaren Schätzen kennen. Sie werden womöglich schon bald in der Lage sein, ihren fremdsprachigen Lieblingsautor in der Originalsprache zu lesen oder auf Ihrer nächsten Reise in der Lokalsprache zu kommunizieren. Fremdsprachen sind das Tor zu einer neuen Welt, die nur darauf wartet von Ihnen entdeckt zu werden. Begeben Sie sich auf eine sprachliche Weltreise und entdecken Sie diese unbekannte Welt und auch ein Stückweit sich selbst.

Unser Angebot umfasst ein breites Spektrum an Kursen

Arabisch

Lernen Sie Arabisch und tauchen Sie ein in die magische Welt von 1001 Nacht.

Französisch

Ganz unabhängig davon, ob Sie Französisch für den Beruf oder für Ihre nächste Reise brauchen.

Berndeutsch

Lernen Sie die sprachlichen und kulturellen Besonderheiten Berns kennen.

Spanisch

In unseren Spanischkursen lernen Sie die Sprache und Kultur Spaniens und Lateinamerikas kennen.

Englisch

Sowohl im beruflichen als auch im privaten Leben gehört Englisch zu den wichtigsten Sprachen weltweit.

Englisch 60+

Ob Konversation oder Aufbaukurs: Finden Sie den richtigen Kurs für sich und profitieren Sie von unserem vielfältigen Angebot an Englischkursen.

Italienisch

Lernen Sie in einem Anfänger- oder Fortgeschrittenenkurs Italienisch und die Lebensart des *dolce far niente*.

Griechisch

Griechische Lebensart und Kultur und gleichzeitig die Sprache lernen, die heute auf dem griechischen Festland und auf vielen Inseln gesprochen wird.

Japanisch

Lernen Sie erste Grundlagen der japanischen Schrift und Grammatik. Führen Sie bereits nach kurzer Zeit kleine, einfache Gespräche.

Russisch

Russisch für Anfänger oder Fortgeschrittene. Unsere Russischkurse vermitteln Ihnen nebst der kyrillischen Schrift und der russischen Sprache die Kultur und Tradition des grössten Landes der Welt.



Niveaus

A1

Kurse auf dem A1 Niveau eignen sich für Nullanfänger, aber auch als Einstieg für Teilnehmer, die zwar schon kleine Kenntnisse mitbringen, die Sprache aber von den Grundlagen lernen möchten. Hier bekommen Sie einen ersten Kontakt mit der Sprache, lernen sich und andere vorzustellen, Fragen zu stellen und zu beantworten, als auch kleine Gespräche zu führen.

A2

Dieser Kurs setzt schon erste Kenntnisse voraus. Sie lernen auf dem A2 Niveau über Ihre Familie und Ihre Arbeit zu sprechen. Sie können Gespräche über Ihre Herkunft führen und Ihre Umgebung beschreiben.

B1

Sie verfügen bereits über Grundkenntnisse, dann ist ein B1 Kurs genau das Richtige für Sie. Hier lernen Sie nicht nur über sich und Ihre Familie zu sprechen, sondern auch über Ihre Interessen und Ihre Freizeit. Sie können Ihre Ziele und Wünsche beschreiben und auch über die persönlichen Erfahrungen sprechen. Sie lernen kleine Texte zu vertrauten Themen zu lesen und auch selbst zu schreiben.

B2

Sie lernen die Hauptinhalte konkreter und abstrakter Texte zu verstehen und können auch an Fachdiskussionen innerhalb Ihres Spezialgebietes teilnehmen. Sie können sich flüssig und spontan mit Muttersprachlern verständigen. Sie können auch längeren Redebeiträgen wie z.B. Präsentationen folgen und den Inhalt wiedergeben. Schriftlich können Sie zu Themen formalen und persönlichen Inhalts Stellung nehmen.

C1

Sie lernen strukturiert, flüssig und fast fehlerfrei zu kommunizieren und können sich mühelos zu allgemeinen, beruflichen und wissenschaftlichen Themen äussern und die eigene Meinung vertreten. Sie perfektionieren Ihre Aussprache und Ihre schriftlichen Kompetenzen.

C2

Auf diesem Niveau beherrschen Sie die Fremdsprache fast so gut wie Ihre Muttersprache. Sie können sich spontan, flüssig und gezielt ausdrücken. Bei komplexen Sachverhalten sind Sie bestens in der Lage feine Bedeutungsnuancen deutlich zu machen.

Volkshochschule Bern. Vernetzt.

Vernetzt ist das Gefäss der Volkshochschule Bern, welches Kurse in Kooperation mit namhaften Berner Institutionen beinhaltet. Es ergänzt unser reguläres Kursprogramm um einmalige und besondere Veranstaltungen. Sie als Teilnehmerin oder Teilnehmer erhalten exklusive Einblicke in spannende Gebiete und in aktuelle Themenfelder und diskutieren dabei mit interessanten Persönlichkeiten.

Im Herbst und Winter 2020 sind vernetzt-Kurse mit folgenden Partnern geplant:

- Akademien der Wissenschaften Schweiz: Haus der Akademien
- Bürgerbibliothek Bern
- TA-Swiss - Stiftung für Technologiefolgen-Abschätzung

 akademien der
wissenschaften schweiz



Bürgergemeinde
Bern



Und die ursprünglich für Frühjahr 2020 geplanten Veranstaltungen werden voraussichtlich im Frühjahr 2021 durchgeführt:

- Insel Gruppe AG

 INSELGRUPPE

Besuchen Sie unsere Internetseite <https://vhs-bern.ch/vernetzt/>, um aktuelle Informationen und die neusten vernetzt-Angebote abzurufen. Wir freuen uns auf viele Kursbesucherinnen und -besucher und einen regen Austausch!

Bitte frankieren

Volkshochschule Bern
Grabenpromenade 3
Postfach 809
3000 Bern 8

Kursanmeldung

Anmeldung bitte in Blockschrift ausfüllen. Sie können uns die **Anmeldung auch per E-Mail** übermitteln oder sich auf unserer Website **www.vhs-bern.ch** einschreiben. Die Anmeldung ist verbindlich, Abmeldungen sind kostenpflichtig. Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie für jeden gewünschten Kurs eine Rechnung.

Frau Herr

Familienname/Vorname

1. Kursnummer/Titel:

Adresse

2. Kursnummer/Titel:

PLZ/Ort

3. Kursnummer/Titel:

Geburtsdatum

4. Kursnummer/Titel:

Telefon

5. Kursnummer/Titel:

E-Mail

Datum Unterschrift

Senden Sie mir zukünftig den Newsletter der Volkshochschule Bern per E-Mail zu.
Anmeldung einsenden an: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, Postfach 8, 3000 Bern 8,
per E-Mail an info@vhsbe.ch oder am Empfang abgeben.

**Volkshochschule Bern
Grabenpromenade 3
3011 Bern**

**+41 (0)31 320 30 30
info@vhsbe.ch**

**vhs-bern.ch
blog.vhs-bern.ch**