

**VOLKS
HOCH
SCHULE**

BERN

**KURS-
ANGEBOT
OKTOBER BIS
DEZEMBER
2020**

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

**Kultur
Gesellschaft
Wissenschaft – 4**

**Gesundheit
Bewegung – 20**

Kreativkurse – 32

Sprachen – 36

**Volkshochschule Bern.
Vernetzt. – 40**

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.

Volkshochschule Bern. 101 Jahre Bildungskompetenz.

Die Volkshochschule Bern geht ins vierte und letzte Quartal dieses besonderen Jahres. Wir freuen uns, Ihnen ein abwechslungsreiches Programm zum Jahresende präsentieren zu dürfen. Denn das ist nicht selbstverständlich! Der Ende unseres Jubiläumsjahrs 2019 eingetretene Aufschwung wurde jäh durch die Pandemie gebremst, und das 101. Jahr unseres Bestehens wurde wieder zu einem Schicksalsjahr.

Doch diese Turbulenzen haben uns keineswegs entmutigt – im Gegenteil! Mit den positiven Signalen und motivierenden Worten von vielen Seiten arbeiten wir weiter an der Zukunft der Volkshochschule Bern. Wir gehen mit frischen Ideen, neuen Impulsen und interessanten Kooperationen in Richtung 2021.

Und wir halten Sie darüber auf dem Laufenden: Besuchen Sie unseren Blog (blog.vhs-bern.ch), um die neuesten Informationen und Entwicklungen zu verfolgen. Oder kommen Sie persönlich vorbei – am neu eingerichteten Empfang an der Kapellenstrasse 26 oder an der Grabenpromenade 3.

Wir danken Ihnen ganz, ganz herzlich für Ihre Treue und freuen uns über Ihren (Kurs-)Besuch!

Ihr Team der Volkshochschule Bern

Oktober bis Dezember

Impressionismus – Publikumsbeliebte im Fokus

Der Kurs Impressionismus bietet eine kompakte und lebendige Einführung in jene Stilrichtung, die sich auf die Malerei des 20. Jh. vielfältig und grundlegend auswirkte. Neben Malern wie Monet, Pissarro, Renoir und Degas widmen wir uns dem wiederentdeckten Gustave Caillebotte und den herausragenden Künstlerinnen Berthe Morisot und Mary Cassatt. Erweitern und bereichern auch Sie Ihr bisheriges Verständnis der populären Kunstströmung. Kursleitung: Susanne Vedani, lic. phil. Kunsthistorikerin

ab 13.10.2020 | jeweils dienstags | 19.00–20.00 | 4 × |
Volkshochschule Bern

204-30006 | CHF 85.– | min. 12 Teilnehmende

Ein Pfad durch die Kunstgeschichte, XIX: Das 19. Jahrhundert, II

Der sich in der ersten Hälfte des 19. Jh. ausbildende Stilpluralismus setzt sich fort. In der Malerei entwickeln sich neu der Realismus, Impressionismus und Symbolismus. Die Architektur steht zwischen technischer Innovation und historistischer Verkleidung ihrer Gebäude; die Eisen-Stahlkonstruktionen (Crystal Palace, Eiffelturm) spiegeln Erfindungsgeist und industrielle Revolution, die eine neue Gesellschaftsschicht schafft, die ebenfalls ihren Eingang in die Kunst findet. Kursleitung: Dr. Margot Hleunig Heilmann, Kunsthistorikerin

ab 14.10.2020 | jeweils mittwochs und samstags | 18.15-20.15 / 09.30–11.30 |
12 × | Volkshochschule Bern

204-30010 | CHF 360.– | min. 12 Teilnehmende

Facetten der Rockmusik – Die Geschichte einer faszinierenden Populärkultur

Eine anschauliche Einführung in ein Genre, das von Blues und Folk bis zu Metal, Techno und Hip-Hop reicht. Mit multimedialen Zeitdokumenten lernen wir die vielen Facetten dieser globalen Populärkultur kennen. Wir blicken auch hinter die Kulissen eines Milliardengeschäfts. Und wir erleben, wie im Tonstudio des Musikers Samuel Baur gearbeitet wird – mit einem selbst geschaffenen Praxisbeispiel. Kursleitung: Markus Ganz und Urs Hügin, Musikjournalisten

ab 14.10.2020 | jeweils mittwochs | 19.00–20.30 | 6 × |
Volkshochschule Bern

204-32030 | CHF 225.– | min. 6 Teilnehmende

«Die Gedanken sind frei.» – Ein Denk- und Schreibseminar auf Wortpfaden.

Sie lieben die deutsche Sprache und erfreuen sich an wohlformulierten Sätzen. Ja, Sie schrieben gerne auch selbst... – wenn da nicht so viele Hemmschwellen und Fragen wären, wenn Sie nur wüssten, wie Sie Ihre Gedanken ordnen und zu Papier bringen könnten. In diesem Seminar werden wir verschiedene Formen, Techniken, Perspektiven, Gattungen und Möglichkeiten des Schreibens betrachten und eine schöpferische Brücke zwischen Denken und Schreiben schlagen. Kursleitung: Christine A. Jossen, Kommunikationswissenschaftlerin

ab 15.10.2020 | jeweils donnerstags | 13.30–17.00 | 3 × |
Volkshochschule Bern

204-13000 | CHF 255.– | min. 6 Teilnehmende

Lebenswelten im alten Ägypten

Die lebendigen Darstellungen in den Gräbern der alten Ägypter vermitteln uns eine Fülle von Informationen zu ihrem Alltag, die jedoch selten thematisiert werden. Dieser Kurs widmet sich deshalb für einmal ganz dem irdischen Dasein und befasst sich mit dem täglichen Leben der damaligen Menschen. Ausgehend von Darstellungen, Briefen und Dokumenten des Alltags tauchen wir in die vielfältigen Lebenswelten der Menschen am Nil ein. Kursleitung: Alexandra Küffer, Ägyptologin, Kuratorin Altägypten

ab 15.10.2020 | jeweils donnerstags | 19.00–20.15 | 8 × |
Volkshochschule Bern

204-38004 | CHF 220.– | min. 10 Teilnehmende

Vom Altarbild zur Performance: Begegnung mit bedeutenden Kunstwerken vom Mittelalter bis in die Gegenwart

Die Begegnung mit bedeutenden Kunstwerken lässt uns Erfahrungen besonderer Art machen. Die Werke können uns berühren, beglücken, irritieren, ärgern. In jedem Fall aber bereichern sie uns! Wir lernen dabei die Ausdrucksformen und Symbolsprachen, die entsprechenden Codes jeder Epoche oder Zeit zu lesen. Ohne deren Entzifferung ist ein tieferes Verständnis für ihre Botschaft, die historischen Hintergründe und ihre Bedeutung nicht möglich. Kursleitung: Verena Felber Stadelmann, Kunsthistorikerin, Dozentin am Eidg. Hochschulinstitut für Berufsbildung, Malerin

ab 16.10.2020 | jeweils freitags | 12.10–14.00 | 4 × |
Volkshochschule Bern

204-30009 | CHF 155.– | min. 10 Teilnehmende

Apple Mac-Kurs für Alle

Dieser Kurs eignet sich für Personen, die wenig oder noch nie mit einem Mac gearbeitet haben und die Grundfunktionen ihres Macbooks ohne Zeitdruck erlernen und ausführlich erläutern möchten. Im Kurs werden Sie wesentliche Funktionen (macOS-Basics) lernen, erfahren, wie man Dateien und Dokumente in Ordnern verwalten und wie sie im Internet mit Safari suchen und beliebte Webseiten speichern. Voraussetzungen: Sie besitzen ein Macbook ab Software-Version 10.14 und nehmen diesen in den Kurs mit. Kursleitung: Emmanuel Urtuzuástegui, Kursleiter ICT und Spanischlehrer

ab 16.10.2020 | jeweils freitags | 18.00–19.30 | 5 × |
Volkshochschule Bern

204-10505 | CHF 337.50 | min. 2 Teilnehmende

Hochstapler und Zauberer – Thomas Mann lesen: «Bekenntnisse des Hochstaplers Felix Krull. Der Memoiren erster Teil.»

Thomas Manns letzter Roman «Bekenntnisse des Hochstaplers Felix Krull» ist ein Schelmenroman der humoristischen Art, aber mit Tiefgang und autobiographischem Touch. Sorgfältig gelesen und besprochen, soll er sich im Kurs in vielen Facetten zeigen – und den Künstler als Bohemien, Schwindler und Dieb denunzieren. En passant werden Film- und Tondokumente eingespielt und fallen Streiflichter auf Leben und Werke eines Dichters, dem Hochstaplelei nicht ganz und gar fremd war. Kursleitung: Dr. Ueli Jaussi, Dr. phil., Germanist

ab 22.10.2020 | jeweils donnerstags | 19.00–20.30 | 6 × |
Volkshochschule Bern

204-33002 | CHF 180.– | min. 8 Teilnehmende

Sinn und Werte

Auf der Grundlage der Sinnorientierten Lehre von Viktor E. Frankl, der Logotherapie- und Existenzanalyse, lernen Sie, ein selbstbestimmtes sinn- und wertorientiertes Leben zu führen.

Inhalt:

1. Bedeutung von Sinn und Werten im Leben des Menschen
 2. Das Menschenbild der Logotherapie
 3. Sinn- und Werteverwirklichung: Wertorientierung, Wertekategorien
 4. Schicksal-Freiheit-Entscheidung-Verantwortung
- Kursleitung: Maria Bianca Bischoff, Pädagogin, eidg. Dipl. logotherapeutische Beraterin nach Viktor E. Frankl. Coaching-Praxis für Sinnzentrierte Krisenbegleitung nach logotherapeutischen Grundsätzen

ab 26.10.2020 | jeweils montags | 18.00–19.30 | 4 × |
Volkshochschule Bern

204-13035 | CHF 180.– | min. 8 Teilnehmende

Deutsche Gespenstergeschichten aus mehreren Epochen

Deutsche Gespenstergeschichten aus verschiedenen Epochen bis in die Gegenwart. Wir lesen und besprechen eine Auswahl von spannenden und sprachlich hochstehenden Gespenstergeschichten aus mehreren Epochen der deutschen Literatur bis in die Moderne, verfasst von bedeutenden Autoren und Autorinnen. Sie handeln alle vom Geheimnisvollen, Unheimlichen, Übersinnlichen, berühren dabei aber auch andere sehr interessante Themen. Kursleitung: Hans Witschi, Germanist

ab 26.10.2020 | jeweils montags | 18.00–19.30 | 6 × |
Volkshochschule Bern

204-33010 | CHF 180.– | min. 10 Teilnehmende

Feng Shui – Eine praktische Einführung

Der Kurs erläutert die wichtigsten Prinzipien des Feng Shui anhand von praktischen Beispielen und Bildern, und zeigt wie diese im modernen Alltag angewendet werden können. Dabei wird auf häufige Probleme in heutigen Wohn- und Arbeitssituationen eingegangen und aufgezeigt, wie diese mit einfachen Massnahmen behoben werden können. Die Teilnehmenden können Fragen und Themen aus ihrer persönlichen Wohn- und Arbeitssituation in den Kurs einbringen. Kursleitung: Olivier Bayard, Feng Shui Berater IAF

ab 27.10.2020 | jeweils dienstags | 18.30–20.30 | 3 × |
Volkshochschule Bern

204-31020 | CHF 120.– | min. 10 Teilnehmende

Nachsinnen zur Mittagszeit – Philosophie in der Schweiz I (Kursteil A)

Zu den Ländern, in denen viele weltbekannte Philosoph*innen beheimatet waren, rechnet sich die Schweiz zwar nicht, aber wenn man genauer hinschaut, so war sie philosophisch keinesfalls der Ohrensessel der Geistesgeschichte. Vor allem ab der Aufklärung war hier philosophisch der Bär los. Schweizer Philosophie ist immer Philosophie in Europa gewesen, und Schweizer Philosophen finden sich in anderen Ländern und solche aus anderen Ländern hier. Beide berücksichtigen wir. Kursleitung: Detlef Staude, Philosoph

ab 28.10.2020 | jeweils mittwochs | 12.10–13.20 | 7 × |
Volkshochschule Bern

204-36006 | CHF 205.– | min. 8 Teilnehmende

Nachsinnen zur Mittagszeit – Philosophie in der Schweiz I (Kursteil B, Gespräch)

Dieser Kursteil B ergänzt den davor stattfindenden Kursteil A durch ein gemeinsames Gespräch und wird separat gebucht. Kursleitung: Detlef Staude, Philosoph

ab 28.10.2020 | jeweils mittwochs | 13.30–14.15 | 7 × |
Volkshochschule Bern

204-36007 | CHF 140.– | min. 8 Teilnehmende

Online-Kurs: Nachsinnen zur Mittagszeit – Philosophie in der Schweiz I (Kursteil A und B)

Die Kurse «Nachsinnen zur Mittagszeit A und B» sind auch online buchbar.

ab 27.10.2020 | jeweils dienstags | 12.15–13.45 | 7 × |
Online-Kurs

204-36008 | CHF 210.– | min. 10 Teilnehmende

Legasthenie/Dyskalkulie: Entstehen für eigene Bedürfnisse und Interessen (Self-Advocacy). In Zusammenarbeit mit dem Verein Dyslexie Bern.

Menschen mit Legasthenie (LRS) oder Dyskalkulie müssen in unterschiedlichen Situationen anderen Leuten erklären können, was ihre spezifischen Bedürfnisse sind und wie man sie berücksichtigt. Am Kursabend erfahren Sie, wie Betroffene selbst-bewusst ihre eigenen Interessen und Bedürfnisse vertreten können. Sie haben die Gelegenheit, sich mit anderen auszutauschen. Kursleitung: Monika Lichtsteiner Müller, lic. phil. Psychologin und Berufsberaterin

am 29.10.2020 | donnerstags | 18.30–20.30 | 1 × |
Volkshochschule Bern

204-15000 | CHF 20.– | min. 10 Teilnehmende

Vicki Baum als Thomas Mann

Vicki Baum war in der Weimarer Republik eine der erfolgreichsten Autorinnen von Unterhaltungsromanen. Sie bewunderte Thomas Mann. 1932 emigrierte sie, wie Thomas Mann 1938, in die USA. Im kalifornischen Pacific Palisades haben sie einander kennengelernt. Ob er ihren Welterfolg «Menschen im Hotel» als Roman von 1929 oder als Film mit Greta Garbo von 1932 gekannt und daraus ein wenig abgekupfert hat? Ein kritisches Durchmustern von Texten und Film könnte weiterhelfen. Kursleitung: Dr. Ueli Jaussi, Dr. phil., Germanist

am 06.11.2020 | freitags | 12.15–13.45 | 1× |
Volkshochschule Bern

204-33012 | CHF 30.– | min. 8 Teilnehmende

Ins Schreiben kommen – Ein literarisches Schreibatelier.

Sie schreiben zu Hause jede Woche einen kleinen Text, der sich an etwas Bestimmtem orientiert, einer Erinnerung, einem Traum... Sie möchten ins Schreiben kommen, ohne von der Vorstellung, etwas Gutes zu schreiben, gehemmt zu werden. Im Schreibatelier versuchen wir herauszufinden, was die Texte uns zu sagen haben. Es geht darum, zu fragen, was ein guter Text überhaupt ist und damit verbunden ein gutes Leben. Kursleitung: Flurin Jecker, Autor («Lanz», 2017)

ab 09.11.2020 | jeweils montags | 17.30–20.00 | 6× |
Volkshochschule Bern

204-35001 | CHF 375.– | min. 7 Teilnehmende

Warum klingt Bern anders als Basel oder Zürich?

Klingt Bern anders als Zürich oder Basel? Und wieso? Weshalb ist globalisierte Musik nicht so global einheitlich, wie man vermuten könnte? Ein Exkurs über die regionale Prägung von Musik durch Sprache und Vorbilder. Eine Einführung nicht nur in den Mundartrock, sondern auch in Klangfarben und musikalische Traditionen, von Liverpool über New Orleans und Paris nach Bern. Kursleitung: Eric Facon, Moderator/Redaktor bei Radio SRF

ab 10.11.2020 | jeweils dienstags | 19.00–20.30 | 2× |
Volkshochschule Bern

204-32040 | CHF 75.– | min. 5 Teilnehmende



Klescha – geistige Verblendungen

Im Buddhismus wird gelehrt, dass Karma und Klescha die eigentlichen Ursachen all unserer Leiden und Probleme sind. Klescha sind unsere eigenen verblendeten Zustände. Was sind ihre Merkmale? Wie wirken sie sich aus und wie können wir mit ihnen umgehen, sie gar beseitigen? Auf diese Fragen wird der ehrwürdige Gonsar Rinpoche genaue Antworten geben. Kursleitung: Gonsar Tulku, Abt des Instituts für höhere tibetische Studien, Le Mont-Pèleri

ab 11.11.2020 | jeweils mittwochs | 19.00–21.00 | 4 × |
Volkshochschule Bern

204-37002 | CHF 112.– | min. 8 Teilnehmende

Die «Neue Seidenstrasse» – von China nach Europa und um die Welt

Die jüngsten globalen Verwerfungen haben auf dramatische Weise unsere enge Verflechtung mit China gezeigt. Beijing lancierte mit der «Belt and Road Initiative» das gewaltigste Infrastrukturprogramm aller Zeiten. Es soll 2049 abgeschlossen sein, erfasst aber schon heute gegen 100 Staaten, 65% der Weltbevölkerung und rund 38% des Welthandels. Der Kurs vermittelt Einblicke in Gesamtzusammenhänge sowie in die Chancen und Risiken auch für unser Land. Kursleitung: Erwin Hofer, Botschafter

ab 10.11.2020 | jeweils dienstags | 19.00–20.30 | 2 × |
Volkshochschule Bern

204-10002 | CHF 50.– | min. 12 Teilnehmende

Weltanschauungen im frühen Mittelalter – Einblicke in Philosophie und Kulturgeschichte

An zwei Kursabenden setzen wir unsere Streifzüge durch die Weltanschauungen der abendländischen Kultur fort. In der Betrachtung philosophischer und weltanschaulicher Gedanken des Frühmittelalters liegt unser Schwerpunkt diesmal auf Augustin. Es kann jederzeit neu eingestiegen werden. Wir suchen nach einem inneren Verständnis der Weltanschauungen, das wir aus eigenen Erfahrungen und Fragen sowie aus der Geschichte der damaligen Kultur und des Alltages schöpfen. Kursleitung: Martin Stüdeli, Pfarrer (Uni Bern) und Illustrator (HGKL)

ab 12.11.2020 | jeweils donnerstags | 18.30–20.30 | 2 × |
Volkshochschule Bern

204-38007 | CHF 75.– | 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 wohltuende 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: Alex Baumgartner, Betriebsoek. FH, Coach ZiS, dipl. psychologischer Berater SGPH

am 14.11. & 28.11.2020 | jeweils samstags | 09.00–13.00 | 2 × |
Volkshochschule Bern

204-13005 | CHF 288.– | min. 6 Teilnehmende

Die Edda – Nordgermanische Götterlieder im Spiegel der Kunst

Als Edda werden zwei verschiedene, in altisländischer Sprache verfasste literarische Werke aus dem 13. Jahrhundert bezeichnet. Auf der Grundlage der bekannteren Version, der Lieder-Edda, lernen Sie Geschichte und Geschichten dieser nordgermanischen Sagenwelt kennen und begegnen Odin, Freyja, Thor, Loki und anderen Göttern und ihren Gegnern. Die Kraft der Verse wird im Kurs auch über die Beschäftigung mit ausgewählten Kunstwerken verdeutlicht: von historischen Manuskripten und klassischen Illustrationen bis zu modernen Übertragungen. Die Nordistin Maja Egli wird als Gastreferentin den Ausflug in die germanische Sagenwelt bereichern. Kursleitung: Maja Egli und Andreas Jahn, Germanist und Kunstvermittler

ab 17.11.2020 | jeweils dienstags | 18.30–20.30 | 5× |
Volkshochschule Bern

204-33006 | CHF 183.– | min. 12 Teilnehmende

Die Welt und die Kunst der Angelsachsen

Die um 400 n.Chr. in England einfallenden Angeln und Sachsen waren gleichzeitig die Zerstörer als auch die Nachfolger der Römer Britanniens. In dieser kriegerischen Anfangsphase entstanden die Mythen um König Artus und den Heiligen Gral. Im Laufe der Zeit entstand eine Kultur, die an Raffinesse und Glanz der Kunst Karls des Grossen in nichts nachstand. Dieser Welt, welche 1066 in der Schlacht von Hastings ihr jähes Ende fand, wollen wir nachgehen. Kursleitung: Matthias Egert, Kunsthistoriker

ab 17.11.2020 | jeweils dienstags | 18.30–20.30 | 3× |
Volkshochschule Bern

204-30011 | CHF 127.– | min. 7 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 auch zu nutzen wussten. Kursleitung: Dr. phil. Othmar Wey, Archäologe

ab 17.11.2020 | jeweils dienstags | 18.15–20.30 | 2× |
Volkshochschule Bern

204-38006 | CHF 90.– | min. 7 Teilnehmende



Achtsamkeit und Stressreduktion

Überforderung und Stress kennen fast alle. Viele wünschen sich mehr Achtsamkeit, Ruhe und Entschleunigung. Durch Vermittlung von Theorie und praktischen Übungen sowie dem Austausch in der Gruppe sollen im Kurs folgende Ziele erreicht werden:

- Belastungsfaktoren frühzeitig erkennen und Strategien zur Stressreduktion erlernen
- Ressourcen und Entspannungsfähigkeit stärken
- Das Konzept der Achtsamkeit kennenlernen und im Alltag umzusetzen können

Kursleitung: M.Sc. Sonja Ramseyer, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin

ab 19.11.2020 | jeweils **donnerstags** | 18.30–20.00 | 3× |
Volkshochschule Bern

204-13031 | CHF 135.– | min. 4 Teilnehmende

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

Der Kurs verleitet Einblicke in die moderne Geschichte Japans, dabei steht der Zeitraum 1980–2005 im Vordergrund. Der Kurs geht so vor, dass gefragt wird, wie eine jeweils jüngere Generation ihre Kräfte entfaltet im Rahmen dessen, was eine jeweils ältere Generation geformt hat. Kursleitung: Prof. Dr. Peter Ackermann, emerit. Prof. Japanwissenschaften

ab 20.11.2020 | jeweils **freitags** | 18.30–20.30 | 2× |
Volkshochschule Bern

204-10010 | CHF 72.– | min. 8 Teilnehmende

Autogenes Training. Mehr Gelassenheit und Achtsamkeit im Alltag.

Autogenes Training ist eine einfach erlernbare Selbstentspannungsmethode. Sie lernen sich zu entspannen und auf wohltuende 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: Alex Baumgartner, dipl. Seminarleiter für Autogenes Training SAT, Coach ZiS

ab 14.11.2020 | jeweils **samstags** | 09.00–13.00 | 2× |
Volkshochschule Bern

204-13005 | CHF 288.– | min. 6 Teilnehmende

Spannendes Geschichtenerzählen im Advent

Mit Geschichten und Märchen zur Adventszeit lassen wir die alte mündliche Erzähltradition wieder aufleben. Gemeinsam üben wir das spannende Erzählen, so dass uns Kinder und Erwachsene gebannt zuhören und gerne auch mal das Smartphone weglegen. Damit holen wir uns ein Stück der guten alten Zeit des gemütlichen Beisammenseins während der Adventszeit zurück. Kursleitung: Andrea Hofman, Märchenerzählerin und Autorin

am 21.11.2020 | **Samstag** | 09.00–13.00 | 1× |
Volkshochschule Bern

204-33009 | CHF 80.– | min. 5 Teilnehmende

Kulturgeschichte der Mayas

Die Mayas sind die Schöpfer einer faszinierenden Kultur mit Städten mitten im Regenwald. Sie brachten prächtige Skulpturen und Keramiken hervor und erfanden eine eigenständige Schrift. Sie waren Meister der Kalenderwissenschaft und Astronomie. Ihre Religion basiert auf dem Schamanismus, einer der ältesten Religionsformen der Menschheit. Der Schamane prägte und prägt das Alltagsbild der Mayas bis heute. Kursleitung: Peter Hassler, Alt-Amerikanist, Ethnologe

ab 25.11.2020 | jeweils **mittwochs** | 18.30–20.00 | 4× |
Volkshochschule Bern

204-38008 | CHF 110.– | min. 8 Teilnehmende

Oktober bis Dezember

Antara®

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

ab 13.10.2020 | jeweils dienstags | 12.30–13.30 | 11× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

204-61016 | CHF 220.– | min. 4 Teilnehmende

Antara®

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

ab 13.10.2020 | jeweils dienstags | 19.00–20.00 | 11× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

204-61017 | CHF 220.– | min. 4 Teilnehmende

Antara 50+

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

ab 12.10.2020 | jeweils montags | 17.00–18.00 | 11× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

204-61021 | CHF 220.– | min. 4 Teilnehmende

Atem- und Kräftigungsgymnastik

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

ab 15.10.2020 | jeweils donnerstags | 15.30–16.30 | 10× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

204-61023 | CHF 200.– | min. 6 Teilnehmende

Atemgymnastik – Körperwahrnehmung – Entspannung

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

ab 14.10.2020 | jeweils mittwochs | 10.00–11.00 | 11× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

204-61025 | CHF 220.– | min. 6 Teilnehmende

Atemgymnastik – Körperwahrnehmung – Entspannung

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

ab 15.10.2020 | jeweils donnerstags | 08.30–09.30 | 10× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

204-61142 | CHF 200.– | min. 6 Teilnehmende

Atmen – bewegen – entspannen

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

ab 14.10.2020 | jeweils mittwochs | 08.30–09.30 | 11× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

204-61028 | CHF 220.– | min. 6 Teilnehmende

Atmen, bewegen, entspannen – mit Franklin-Methode

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

ab 12.10.2020 | jeweils montags | 16.30–17.30 | 11× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

204-61029 | CHF 220.– | min. 6 Teilnehmende

Atemgymnastik – Körperwahrnehmung – Entspannung

Körperwahrnehmung und wohltuende Bewegung im Einklang mit dem Atem.
Kursleitung: Ursula Schöneberger-Hänni, Dipl. Körper- und Atemtherapeutin LIKA

ab 13.10.2020 | jeweils dienstags | 18.00–19.00 | 11× |
Schul- und Kirchenzentrum Neuenegg

204-84006 | CHF 220.– | min. 6 Teilnehmende

Ausgleichsgymnastik

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

ab 12.10.2020 | jeweils montags | 14.00–15.00 | 10× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

204-61032 | CHF 200.– | min. 6 Teilnehmende

Ausgleichsgymnastik

Für Frauen ab 65 Jahren.

Kursleitung: Arzu Tiryaki, Dipl. bodyArt®- und Pilates-Instruktorin und Yogalehrerin

ab 14.10.2020 | jeweils mittwochs | 09.15–10.15 | 11× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

204-61034 | CHF 220.– | min. 6 Teilnehmende

Beckenbodentraining für Frauen nach den Wechseljahren

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

ab 13.10.2020 | jeweils dienstags | 08.30–09.30 | 11× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

204-61040 | CHF 220.– | min. 6 Teilnehmende

Bewegung nach traditionell Chinesischer Medizin

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

ab 13.10.2020 | jeweils montags | 10.45–12.00 | 10× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

204-61043 | CHF 250.– | min. 6 Teilnehmende

Body-Forming

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

ab 15.10.2020 | jeweils donnerstags | 18.00–19.00 | 10× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

204-61046 | CHF 200.– | min. 6 Teilnehmende

Bodytoning

Für Frauen und Männer jeden Alters. Kursleitung: Sarah Wenger, Aerobic Instruktorin

ab 21.10.2020 | jeweils mittwochs | 16.45–17.45 | 9× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

204-61045 | CHF 180.– | min. 6 Teilnehmende

Easy Fit

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

ab 13.10.2020 | jeweils dienstags | 12.15–13.15 | 11× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

204-61060 | CHF 220.– | min. 6 Teilnehmende

Eurythmie-kreative, schöpferische Bewegung

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

ab 14.10.2020 | jeweils mittwochs | 18.00–19.00 | 10× |
Pflegestätte für musische Künste

204-61070 | CHF 200.– | min. 6 Teilnehmende

Faszienrollmassage

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

ab 13.10.2020 | jeweils dienstags | 14.00–15.00 | 11× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

204-61075 | CHF 220.– | min. 6 Teilnehmende

Feldenkrais-Methode

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

ab 14.10.2020 | jeweils mittwochs | 16.45–17.45 | 11× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

204-61080 | CHF 220.– | min. 6 Teilnehmende

Feldenkrais-Methode

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

ab 16.10.2020 | jeweils freitags | 12.15–13.15 | 10× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

204-61081 | CHF 200.– | min. 6 Teilnehmende

Feldenkrais-Methode

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

ab 16.10.2020 | jeweils freitags | 13.30–14.30 | 10 × |
vhsbe Seilerstrasse 8a

204-61082 | CHF 200.– | 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 200.– | min. 6 Teilnehmende

Fitnessstraining für Frauen

Für Frauen ab 40 Jahren. Kursleitung: Karin Wettstein

ab 14.10.2020 | jeweils mittwochs | 18.15–19.15 | 11 × |
Sportanlage Lerbermatt

204-61086 | CHF 220.– | min. 6 Teilnehmende

Fitnessstraining und Spiel

Für Frauen und Männer jeden Alters. Kursleitung: Karin Wettstein

ab 14.10.2020 | jeweils mittwochs | 19.30–20.30 | 11 × |
Sportanlage Lerbermatt

204-61087 | CHF 220.– | min. 6 Teilnehmende

Latin Dance Fit

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

ab 12.10.2020 | jeweils montags | 18.10–19.10 | 11 × |
vhsbe Seilerstrasse 8a

204-61105 | CHF 220.– | min. 6 Teilnehmende

Einführung in die Meditation

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

ab 22.10.2020 | jeweils donnerstags | 19.00–20.30 | 7 × |
vhsbe Seilerstrasse 8a

204-61112 | CHF 210.– | min. 6 Teilnehmende

Pilates

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

ab 12.10.2020 | jeweils montags | 12.15–13.15 | 9 × |
vhsbe Seilerstrasse 8a

204-61120 | CHF 200.– | min. 6 Teilnehmende

Pilates

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

ab 13.10.2020 | jeweils dienstags | 16.55–17.55 | 10 × |
vhsbe Seilerstrasse 8a

204-61121 | CHF 200.– | min. 6 Teilnehmende

Pilates

Für Anfängerinnen, Anfänger sowie Fortgeschrittene jeden Alters.

Kursleitung: Arzu Tiryaki, Dipl. bodyART®- und Pilates-Instruktorin und Yogalehrerin

ab 13.10.2020 | jeweils dienstags | 17.55–18.55 | 10× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

204-61122 | CHF 200.– | min. 6 Teilnehmende

Pilates

Für Anfängerinnen, Anfänger sowie Fortgeschrittene jeden Alters.

Kursleitung: Therese Jost, Pilates-Instruktorin, TriloChi-Trainerin, Ausbilderin EFA

ab 14.10.2020 | jeweils mittwochs | 18.00–19.00 | 10× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

204-61123 | CHF 200.– | min. 6 Teilnehmende

Pilates

Für Personen mit guten Vorkenntnissen. Kursleitung: Arzu Tiryaki, Dipl. bodyART®, Pilates-Instruktorin und Yogalehrerin

ab 12.10.2020 | jeweils montags | 19.15–20.15 | 11× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

204-61124 | CHF 220.– | min. 6 Teilnehmende

Pilates – Rücken/Fitgymnastik

Für Personen mit guten Vorkenntnissen. Kursleitung: Natalia Weissner, Fitness-Instruktorin

ab 13.10.2020 | jeweils dienstags | 11.00–12.00 | 11× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

204-61130 | CHF 220.– | min. 6 Teilnehmende

Progressive Muskelentspannung

Für Personene jeden Alters.

Kursleitung: M.Sc. Sonja Ramseyer, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin

ab 12.10.2020 | jeweils dienstags | 12.15–13.00 | 4× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

204-61134 | CHF 90.– | min. 6 Teilnehmende

Qigong

Für Anfängerinnen, Anfänger sowie Fortgeschrittene jeden Alters.

Kursleitung: Manuela Tuena, anerkannte Qigong-Lehrerin

ab 13.10.2020 | jeweils dienstags | 18.00–19.00 | 11× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

204-6113 | CHF 220.– | 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 14.10.2020 | jeweils mittwochs | 19.15–20.15 | 11× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

204-61150 | CHF 220.– | min. 6 Teilnehmende

Training für Senioren

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

ab 12.10.2020 | jeweils montags | 19.15–20.15 | 11× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

204-61155 | CHF 220.– | min. 6 Teilnehmende

Tai Chi

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

ab 15.10.2020 | jeweils donnerstags | 17.45–18.45 | 10× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

204-61160 | CHF 200.– | min. 6 Teilnehmende

Tango Argentino

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

ab 15.10.2020 | jeweils donnerstags | 13.00–14.00 | 9× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

204-61165 | CHF 180.– | min. 6 Teilnehmende

Hatha Yoga

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

ab 12.10.2020 | jeweils montags | 12.00–13.15 | 10× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

204-61180 | CHF 250.– | min. 6 Teilnehmende

Hatha Yoga

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

ab 13.10.2020 | jeweils dienstags | 09.00–10.15 | 10× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

204-61181 | CHF 250.– | min. 6 Teilnehmende

Hatha Yoga

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

ab 14.10.2020 | jeweils mittwochs | 12.00–13.15 | 10× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

204-61182 | CHF 250.– | min. 6 Teilnehmende

Vinyasa Yoga Flow

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

ab 12.10.2020 | jeweils montags | 18.00–19.00 | 11× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

204-61185 | CHF 220.– | min. 6 Teilnehmende

Yin Yoga für Berufstätige

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

ab 14.10.2020 | jeweils mittwochs | 12.00–13.00 | 11× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

204-61190 | CHF 220.– | min. 6 Teilnehmende

Yin Yoga

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

ab 16.10.2020 | jeweils freitags | 12.00–13.00 | 10× |
vhsbe Seilerstrasse 8a

204-61191 | CHF 200.– | min. 6 Teilnehmende

Oktober bis Dezember

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 06.10.2020 | jeweils dienstags | 18.00–21.00 | 4× | Grabenpromenade

204-72032 | CHF 360.– | min. 4 Teilnehmende

Aquarellmalen

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

ab 14.10.2020 | jeweils mittwochs | 14.00–15.45 | 9× | Grabenpromenade

204-72025 | CHF 220.50 | min. 8 Teilnehmende

Body changing e-motions

Mit Hilfe der Pantomime können wir unsere Emotionen frei ausdrücken. Im Kurs erlernen die Teilnehmenden verschiedene Atmungs- und Entspannungstechniken, üben die Kontaktaufnahme (Nähe und Distanz), arbeiten mit Improvisation und Tanz. Kursleitung: Kathy Bitar, Kursleiterin Pantomime und Spanisch

ab 21.10.2020 | jeweils mittwochs | 18.30–20.00 | 5× | Seilerstrasse 8a

204-73010 | CHF 150.– | min. 5 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 31.10.2020 | samstags | 09.00–12.00 | 1× | Grabenpromenade

204-72033 | CHF 90.– | min. 4 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 31.10.2020 | jeweils samstags | 10.00–13.00 | 4× | Grabenpromenade

204-72080 | CHF 216.– | min. 5 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

am 05.12.2020 | Samstag | 10.00–13.00 und 14.00–17.00 | 1× | Grabenpromenade

204-72031 | CHF 180.– | min. 6 Teilnehmende



«Die Sprache ist der
Schlüssel zur Welt.»

Wilhelm Von Humboldt
(1767 – 1835)

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 Stück weit sich selbst.

Unser Angebot umfasst ein breites Spektrum an Kursen. Weitere Informationen zu den Sprachkursen finden Sie auf vhs-bern.ch unter der Kategorie Sprachen.

Arabisch

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

Portugiesisch (Brasilien)

Für Angefressene oder Neueinsteigerinnen und Neueinsteiger eine Erfahrung wert. Im Kurs profitieren Sie nicht nur von der Sprache, sondern erfahren durch die brasilianische Lehrerin auch so einiges über die spannende Kultur des Landes.

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.

Latein

In den Latein-Kursen erwerben Sie sprachliche Kenntnisse im Hinblick auf die Lektüre von Originalliteratur, Inschriften und modernen Texten und tauchen dabei in die römische Kultur ein.



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 flüssend 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, flüssend 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, flüssend und gezielt ausdrücken. Bei komplexen Sachverhalten sind Sie bestens in der Lage feine Bedeutungsnuancen deutlich zu machen.

«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.

Veranstaltungsreihe mit der Stiftung TA-SWISS: Wie verändern neue Techno- logien unser Leben?

Technologien revolutionieren den Alltag und das Zusammenleben der Menschen. Aber nicht alles, was künftig technisch machbar ist, ist auch gesellschaftlich erwünscht und umweltverträglich.

Die Stiftung TA-SWISS schätzt Technologiefolgen ab und liefert die Grundlagen, um Chancen und Risiken umfassend abzuwägen. Das ermöglicht allen, sich ein eigenes Urteil zu bilden und an einer demokratischen Aushandlung unseres Umgangs mit neuen Technologien teilzunehmen. Denn Technik soll den Menschen dienen – nicht umgekehrt.

Am ersten Abend sollen Ursprung, Ziele und Methoden der Technikfolgen-Abschätzung und deren spezifische Bedeutung für das direktdemokratische Politsystem der Schweiz kurz skizziert bzw.

anhand von konkreten TA-Projekten illustriert werden. In der Folge werden sodann pro Abend je eine TA-Studie zu einem spezifischen Thema vorgestellt und die darin fokussierten Fragen, erarbeiteten Ergebnisse und Empfehlungen erläutert.

Die Referate finden von 18:15–18:45 Uhr statt; anschliessend ist von 18:45–19:15 Uhr Zeit für Fragen und Diskussion vorgesehen.

Es kann die gesamte Veranstaltungsreihe gebucht werden oder einzelne Abende.

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

Oktober bis Dezember

Technikfolgen-Abschätzung im Dienste der Demokratie

am 19.10.2020 | montags | 18.15–19.15 | 1× | Grabenpromenade

204-50201 | CHF 15.– | min. 5 Teilnehmende | Referentin: Dr. Elisabeth Ehrensperger

Automatisiertes Fahren: Das Steuer aus der Hand geben?

am 26.10.2020 | montags | 18.15–19.15 | 1× | Grabenpromenade

204-50202 | CHF 15.– | min. 5 Teilnehmende | Referentin: Dr. Nina Tobler

Roboter, Empathie und Emotionen

am 2.11.2020 | montags | 18.15–19.15 | 1× | Grabenpromenade

204-50203 | CHF 15.– | min. 5 Teilnehmende | Referentin: Eliane Schwander-Gongalves

Genome Editing

am 9.11.2020 | montags | 18.15–19.15 | 1× | Grabenpromenade

204-50204 | CHF 15.– | min. 5 Teilnehmende | Referent: Dr. Lucienne Rey

Technologies quantiques

am 16.11.2020 | montags | 18.15–19.15 | 1× | Grabenpromenade

204-50205 | CHF 15.– | min. 5 Teilnehmende | Referent: Dr. Bénédicte Bonnet-Eymard

Gesamte Veranstaltungsreihe buchen

ab 19.10.–16.11.2020 | jeweils montags | 18.15–19.15 | 5× |
Grabenpromenade

204-50200 | CHF 50.– | min. 5 Teilnehmende

Veranstaltungsreihe in der Burgerbibliothek Bern

Die Burgerbibliothek Bern ist als bernisches Kompetenzzentrum für Archive privater Herkunft und Handschriftenbibliothek mit internationaler Ausstrahlung einzigartig in der schweizerischen Archivlandschaft. Sie sammelt, erschliesst und verwahrt Unterlagen vom frühen Mittelalter bis in die Gegenwart. Nun öffnet die Burgerbibliothek für Sie ihre Tore.

Führung durch die Burgerbibliothek und Besuch der aktuellen Ausstellung «Leben und Sterben in Bern – registriert, fotografiert, archiviert»

Seit Jahrhunderten schlagen sich die Stationen des menschlichen Lebens in Wort und Bild nieder: Amtliche Register verzeichnen Geburt, Heirat und Tod, private Zeugnisse erzählen von glücklicher Kindheit, von kurzem und langem Leben und vom letzten Willen. Die in der Ausstellung präsentierten Schrift- und Bilddokumente zeigen eindrücklich gesellschaftliche Veränderungen und Konstanten.

am 15.10.2020 | donnerstags | 17.30–19.00 | 1× | Burgerbibliothek Bern

204-50301 | CHF 5.– | min. 5 Teilnehmende

Burgerbibliothek Bern: Alte Schriften lesen

Bis zum Siegeszug der Maschinenschrift im 20. Jahrhundert war die Schriftkultur ganz oder in wesentlichen Teilen von vielfältigen Formen der Handschriftlichkeit geprägt. Wer mit Originaldokumenten arbeiten will, sieht sich daher meist mit nicht ohne weiteres lesbaren Schriften konfrontiert. Und selbst die gedruckte Fraktur ist inzwischen so unvertraut, dass sie eine Hürde darstellen kann. Nach einer kurzen Einführung in die westeuropäische Schriftkunde werden paläographische Hilfsmittel für das Selbststudium vorgestellt und das Lesen der deutschen Kurrentschrift des 18.–20. Jahrhunderts geübt.

ab 22.10.–6.11.2020 | donnerstags/freitags | 17.30–19.00 | 3× |
Burgerbibliothek Bern

202-50105 | CHF 60.– | min. 5 Teilnehmende

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

Adresse

PLZ/Ort

Geburtsdatum

Telefon

E-Mail

Datum Unterschrift

1. Kursnummer/Titel:

2. Kursnummer/Titel:

3. Kursnummer/Titel:

4. Kursnummer/Titel:

5. Kursnummer/Titel:

☐ 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**