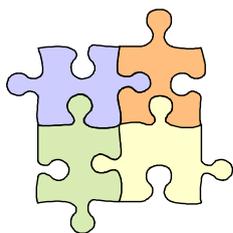


Sommersemester 1/2017

Kursübersicht

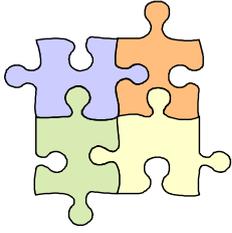
April 2017 bis September 2017

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



Weisungen für Kursbesucher/-innen

		<u>Inhalt:</u>	<u>Seite:</u>
Teilnahmeberechtigt:	Personen nach Vollendung des 16. Altersjahres	Allgemeine Infos:	3
Anmeldung:	Anmeldetalon (siehe letzte Seite)	Werken / Gestalten:	4
Kursabsage:	Mangels Beteiligung können Kurse abgesagt werden	Musik:	8
Versicherung:	Die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer sind nicht gegen Unfall versichert	Gesundheit:	10
Material:	Wird zusätzlich verrechnet	Gymnastik / Sport / Tanz:	15
Auskunft:	Abteilung Bildung und Kultur Erwachsenenbildung Belp Güterstrasse 13, Postfach 64, 3123 Belp Tel. 031 818 22 07	Kochen / Ernährung / Weinwissen:	16
		Erziehung / Familie / Partnerschaft:	17
		Sprachen	19
		Informatik / Wiedereinstieg	23
		Diverses:	25



Allgemeine Informationen

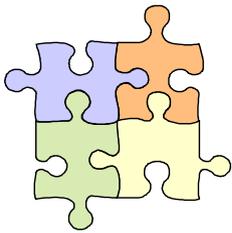
Es freut uns, Ihnen das neue Semesterprogramm vorzustellen!

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

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

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

Die Kursleiterinnen und Kursleiter freuen sich auf Ihre Anmeldung.



Verzeichnis der Kursanbieter

Elternverein Belp

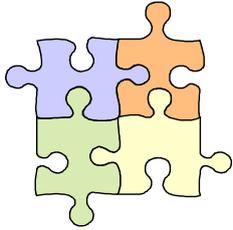
Frauenverein Mühlethurnen / Lohnstorf

Katholische Pfarrei Heiliggeist Belp

Reformierte Kirche Belp-Belpberg-Toffen

Musikschule Region Gürbetal

Verschiedene kommerzielle Anbieterinnen und Anbieter



Werken / Gestalten

01 Strick und Häkelkurse

Der Umwelt zu liebe häkeln Sie sich eine trendige Einkaufstasche und reduzieren so den Plastikmüll. Gemeinsam werden wir nach Ihren Wünschen und Können Ihre Lieblingstasche erarbeiten. Lassen Sie sich von den verschiedenen Garnen sowie den originellen Mustern und Anleitungen inspirieren.

Die Modelle sind im Wullegarte ausgestellt oder auf der Webseite ersichtlich (www.wullegarte.ch).

Kursleitung: Frau Jana Räber, Belp
 Daten/Zeit: Jeweils Dienstag, 25. Apr. und 9. Mai 2017
 16. und 30. Mai 2017 17.00 – 19.00 Uhr

Kursort: Wullegarte, Steinbachstrasse 25, Belp
 Kurskosten: Fr. 60.— für 2 Abende / Materialkosten: ca. Fr. 36.— - Fr. 80.—
 Teilnehmerz.: Mind. 3, max. 6 Personen

Einzelkurse

Brauchen Sie Hilfe bei Ihrer Strick- oder Häkelarbeit? So rufen Sie mich an!

Einzelkurse: Fr. 20.— / halbe Stunde Fr. 10.—

Anmeldung: Frau Jana Räber, Wullegarte Tel. G: 031 819 83 13

Steinbachstrasse 25, 3123 Belp

E-Mail: info@wullegarte.ch

Internet: www.wullegarte.ch

Erreichbar jeweils Dienstag – Freitag, 09.30 – 12.00 / 13.30 – 17.00 Uhr

Anmeldeschl.: Freitag, 21. April und Freitag, 12. Mai 2017

02 „Dot-Painting“ – Symbole auf Steine

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

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

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

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

Kursleitung: Frau Christina Frischherz, Belp
 Daten/Zeit: Mittwoch, 26.04. und Donnerstag, 27.04.2017. 14.00 – 18.00 Uhr
 Weitere Termine nach Vereinbarung.

Kurskosten: Fr. 90.— plus Material: Fr. 10.—

Kursort: Muristrasse 37, Belp

Teilnehmerz.: Mind. 3, max. 10 Personen

Anmeldung: Frau Christina Frischherz, Mobile 079 155 84 98

Muristrasse 37, 3123 Belp

E-Mail: christina@frischherz.net

Internet: www.frischherz.net

Anmeldeschl.: 1 Woche vorher

03 Nähkurse April bis Oktober 2017

Sie wollten schon immer gerne ein Kleid nähen?

Sie haben ein Lieblingsstück, welches Sie gerne nacharbeiten möchten oder sogar ein angefangenes Objekt, bei welchem Sie Unterstützung brauchen? Dann sind Sie im Nähkurs goldrichtig. Gemeinsam werden Verarbeitungstechniken nach Ihrem Können erarbeitet.

Für Ihr Projekt bringen Sie Idee, Stoff, Schnittmuster und Faden mit.

Kursleitung: Frau Ruth Moser, Grosshöchstetten

Daten/Zeit: Kurs 3

6x jeweils Dienstag, 21. März/4./25. Apr.
2./16./30. Mai 08.30 – 11.30 Uhr

Kurs 4

6x jeweils Dienstag, 21. März/4./25. Apr.
2./16./30. Mai 18.30 – 21.30 Uhr

Kurs 5

4x jeweils Dienstag, 9./23. Mai/6./20. Juni 08.30 – 11.30 Uhr

Kurs 6

4x jeweils Dienstag, 9./23. Mai/6./20. Juni 18.30 – 21.30 Uhr

Kurs 1

3x jeweils Donnerstag, 4. Mai/8./22. Juni 18.30 – 21.30 Uhr

Kurs 2

4x jeweils Dienstag, 15./29. Aug./
12./19. Sept. 08.30 – 11.30 Uhr

Kurs 3a

4x jeweils Dienstag, 15./29. Aug./
12./19. Sept. 18.30 – 21.30 Uhr

Kurs 4a

6x jeweils Dienstag, 17./31. Okt./14./28. Nov./
12./19. Dez. 08.30 – 11.30 Uhr

Kurs 5a

6x jeweils Dienstag, 17./31. Okt./14./28. Nov./
12./19. Dez. 18.30 – 21.30 Uhr

Kurs 6a

4x jeweils Donnerstag, 26. Okt./9./23. Nov./
7. Dez. 18.30 – 21.30 Uhr

Kurskosten: 4-teiliger Kurs: Fr. 170.— exkl. Material

6-teiliger Kurs: Fr. 255.— exkl. Material

Nähmaschinenmiete: 4-teiliger Kurs Fr. 10.— / 6-teiliger Kurs Fr. 15.—

Kursort: derStoffladen Belp, Dorfstrasse 2, 3123 Belp

Teilnehmerz.: Mind. 5, max. 6 Personen

Anmeldung: Frau Ruth Moser Tel. 031 711 10 52

Grosshöchstetten

E-Mail: ruthmoser@mode-rat.ch

Internet: www.mode-rat.ch

04 Atelier im Stoffladen Belp

Lustvolles, selbständiges Nähen nach eigenen Ideen begleitet vom Stoffladenteam.

Kursleitung: Stoffladenteam, Belp
 Daten/Zeit: Atelier 3, Samstag, 25. März 2017 09.00 – 13.00 Uhr
 Atelier 4, Samstag, 29. April 2017 09.00 – 13.00 Uhr
 Atelier 5, Samstag, 27. Mai 2017 09.00 – 13.00 Uhr
 Atelier 6, Samstag, 24. Juni 2017 09.00 – 13.00 Uhr
 Atelier 7, Samstag, 26. August 2017 09.00 – 13.00 Uhr
 Atelier 8, Samstag, 30. September 2017 09.00 – 13.00 Uhr
 Atelier 9, Samstag, 28. Oktober 2017 09.00 – 13.00 Uhr
 Kursort: derStoffladen Belp, Dorfstrasse 2
 Kurskosten: Fr. 60.— exkl. Materialkosten / Nähmaschinenmiete: Fr. 5. —
 Teilnehmerz.: Mind. 5, max. 6 Personen
 Anmeldung: derStoffladen Belp, Tel. 031 530 23 53
 Dorfstrasse 2, 3123 Belp
 E-Mail: derstoffladen@belponline.ch
 Internet: www.derstoffladen.ch

05 Workshops April bis September 2017

Die Modelle sind jeweils im Stoffladen ausgestellt oder auf unserer Homepage einsehbar!

Kursleitung: Stoffladenteam, Belp
 Daten/Zeit: Workshop 7: Rock aus Jersey
 Donnerstag, 27. April 2017 18.30 – 21.30 Uhr
 Workshop 1: Top aus Strickstoff
 Samstag, 20. Mai 2017 10.00 – 13.00 Uhr
 Workshop 2: Nachthemd nähen
 Donnerstag, 29. Juni 2017 18.30 – 21.30 Uhr
 Workshop 3: Clutch nähen (Täschli/Portemonnaie)
 Dienstag, 22. August 2017 18.30 – 21.30 Uhr
 Workshop 4: Leggings für Kinder
 Donnerstag, 14. September 2017 18.30 – 21.30 Uhr
 Workshop 5: Kissen
 Dienstag, 24. Oktober 2017 18.30 – 21.30 Uhr
 Kurskosten: Fr. 50.— für alle Workshops exkl. Material
 Kursort: derStoffladen Belp, Dorfstrasse 2, 3123 Belp
 Teilnehmerz.: Mind. 4, max. 6 Personen
 Anmeldung: derStoffladen Belp, Tel. 031 530 23 53
 Dorfstrasse 2, 3123 Belp
 E-Mail: derstoffladen@belponline.ch
 Internet: www.derstoffladen.ch

06 Kunst – Workshops am Samstag

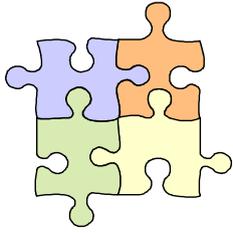
Workshop 1: Freies Malen / Sie arbeiten selbständig und erhalten dabei Unterstützung und neue Anregungen! Daten: 25.03./29.04./26.08.2017

*Workshop 2: Acryl experimentell / Erweiterung des künstlerischen Ausdrucks.
Datum: 20.05.2017*

*Workshop 3: Pastellkreide / Ein leichter Einstieg in die Welt der Farben.
Datum: 24.06.2017*

Kursleitung: Frau Eva Scheuter, Erwachsenenbildnerin SVEB 1, Künstlerin
 Daten/Zeit: 1x Samstag, 09.30 – 12.30 Uhr
 Kurskosten: ab 2 Personen je Fr. 60.— / Einzelunterricht Fr. 90.— inkl. Material
 Kursort: Vidmarhallen, Raum 331, Könizstrasse 161, 3097 Liebefeld
 Teilnehmerz.: Mind. 2, max. 4 Personen
 Anmeldung: Frau Eva Scheuter, Mobile 079 625 00 17
 Neumattstrasse 50, 3123 Belp
 E-Mail: evascheuter@gmail.com
 Internet: www.evascheuter.ch

Anmeldeschl.: 8 Tage vorher



Musik

07 Eltern – Kind – Musik Kurse 2017

Ein Kurs für Eltern und ihre Kleinkinder (ab ca. 1.5 bis 4 Jahre).

Für Kinder ist eine anregende Umgebung sehr wichtig, um ihre Persönlichkeit entfalten zu können. Im Kurs wollen wir die ganzheitliche Entwicklung durch Musik fördern. Wir werden singen, tanzen, musizieren, improvisieren, mit verschiedenen Materialien spielen und Verse kennen lernen. Kenntnisse werden keine vorausgesetzt. Geschwister können mitgenommen werden. Auch Väter oder Grosseltern als Begleitpersonen sind herzlich willkommen.

Veranstalter: Musikschule Region Gürbetal, Belp

Kursleitung: Frau Dorothee Anderegg, Lehrerin & Musikpädagogin
Tel. 033 345 35 65 / E-Mail: doro.anderegg@bluewin.ch

Daten/Zeit: Wöchentlich, jeweils Dienstag oder Mittwoch
Nächster Kurs:

Semesterkurs: August 2017 – Januar 2018

Eintritt: Jederzeit möglich (unter Berücksichtigung der bestehenden Gruppengrößen); Anfragen bitte beim Sekretariat der Musikschule

Kursort: Musikschule, Schloss Belp, Dorfstrasse 23, 3123 Belp

Kurskosten: Semesterkurs, 18 x 45 Min. Fr. 440.— / Familie

Teilnehmerz.: Mind. 6, Familien pro Kurs

Anmeldung: Musikschule Region Gürbetal, Tel. 031 819 45 16
Dorfstrasse 23, Postfach 39, 3123 Belp
E-Mail: administration@ms-guerbetal.ch
Internet: www.ms-guerbetal.ch

Bestellen Sie den aktuellen Kursflyer mit Anmeldetalon direkt beim Sekretariat der Musikschule. Alternativ kann der Flyer auch direkt online (inkl. Anmeldetalon) auf der Website der Musikschule eingesehen und heruntergeladen werden.

08 Musikunterricht

Die Musikschule Region Gürbetal steht auch Erwachsenen offen!

Mit dem flexiblen Unterrichts-Abonnement für Erwachsene können Sie sich den Wunsch nach Instrumentalunterricht erfüllen. Ob Sie AnfängerIn, WiedereinsteigerIn oder FortgeschritteneR sind, Sie erhalten den auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten professionellen Musikunterricht. Zusammen macht es noch mehr Spass: Sie sind auch als Band, Kammermusikgruppe, Volksmusik-Ensemble herzlich willkommen! Verlangen Sie unsere Informationsunterlagen.

Veranstalter: Musikschule Region Gürbetal

Kursleitung: Dipl. Lehrpersonen der Musikschule

Daten/Zeit: Nach Absprache – Einstieg jederzeit möglich

Kursort: Musikschule, Schloss Belp, Dorfstrasse 23, 3123 Belp

Kurskosten: Je nach Dauer des Abonnements. Detailinformationen finden Sie auf der Website der Musikschule

Teilnehmerz.: Einzel- oder Kleingruppenunterricht

Anmeldung: Musikschule Region Gürbetal, Tel. 031 819 45 16
Dorfstrasse 23, Postfach 39, 3123 Belp
E-Mail: administration@ms-guerbetal.ch
Internet: www.ms-guerbetal.ch

09 Let's groove im Vokal-Ensemble

Solo-SängerIn einmal anders!

Gemeinsam singen, mehrstimmige Songs aus Pop, Musical, Film & Jazz erarbeiten und erklingen lassen.

Im Vokal-Ensemble können Sie Ihre trainierte Stimme mit 3-4 anderen SängerInnen weiterentwickeln. Sie singen alleine eine Stimme und lernen, sie eigenständig, unabhängig und differenziert einzusetzen. Dabei werden Intonation, Gehör, Dynamik und das «aufeinander hören» bestens geübt.

Und es macht zudem einen Riesenspass, die einstudierten Ensemble-Stücke später auf der Bühne mit Mikrofon, begleitet von der Band oder Bigband der Musikschule, zu singen und zu performen.

Voraussetzungen:

- Ab ca. 16 Jahren, mind. 2 Jahre Solo-Gesangsunterricht oder auf Empfehlung der Lehrperson
- Selbständiges Erlernen der eigenen Stimme
- Notenkenntnisse

Veranstalter: Musikschule Region Gürbetal, Belp

Kursleitung: Frau Beatrice Ruchti, Sängerin und Gesangspädagogin

Daten/Zeit: 4 Lektionen à 90 Minuten pro Semester

Kursort: Musikschule, Schloss Belp, Dorfstrasse 23, 3123 Belp

Kurskosten:	3er Gruppe:	für Jugendliche in Ausbildung	Fr. 130. —
		für Erwachsene	Fr. 305. —
	4er Gruppe:	für Jugendliche in Ausbildung	Fr. 100. —
		für Erwachsene	Fr. 230. —

Anmeldung: Musikschule Region Gürbetal, Dorfstrasse 23, Postfach 39, 3123 Belp
 E-Mail: administration@ms-guerbetal.ch
 Internet: www.ms-guerbetal.ch
 Tel. 031 819 45 16

10 Singen im Chor

Erlernen von schönen, anspruchsvollen Liedern aus verschiedenen Epochen, in deutscher, englischer und italienischer Sprache. Erlangen der Konzertreife bis zu den Konzertaufführungen in der Woche 39 im Menuhin Forum am Helvetiaplatz in Bern.

Kursleitung: Herr Professor Mathias Behrends, Biel

Daten/Zeit: Jeden Dienstag ab 14. März 2017 20.00 – 22.00 Uhr

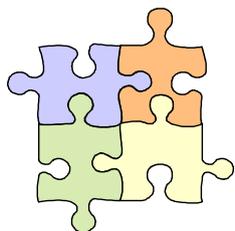
Kursort: Festsaal, Schloss Belp

Kurskosten: Fr. 70. — (Notenmaterial)

Teilnehmerz.: Max. 15 Personen

Anmeldung: Belper Chor, Herr Willi Alder, Tel. 031 819 43 75
 E-Mail: info@belperchor.ch

Anmeldeschl.: 7. April 2017



Gesundheit

11 Die eigene Haltung finden

Mit Feldenkrais® -Bewusstheit durch Bewegung können Sie den eigenen Standpunkt finden und neue Bewegungsfreiheiten entdecken.

Die Gruppenkurse vertiefen das Körperbewusstsein. Sie verbessern die Haltung und können stressbedingte Mechanismen abbauen.

Kursleitung: Frau Hanneloni Hegnauer, Mühlethurnen
 Daten/Zeit: Jeweils Dienstag 18.15 - 19.15 Uhr
 (während der Schulzeit) und 19.30 – 20.30 Uhr
 Kursort: Spital Belp, Seftigenstrasse 89, Physiotherapieraum, 1. Stock, Belp
 Kurskosten: Fr. 24.— / Fr. 26.— (pro Mal)
 Teilnehmerz.: Mind. 4, max. 10 Personen
 Anmeldung: Frau Hanneloni Hegnauer, Tel. 031 809 13 94
 Eggmatt 7, 3127 Mühlethurnen
 Anmeldeschl.: 05.01.2017 und 05.05.2017

12 Rückenfit – der Rumpf als Herz unserer Bewegung

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

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

13 Zeitgenössisches Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen aber meist schwachen Muskelgruppen angesprochen werden. Diese sorgen für eine korrekte und gesunde Körperhaltung.

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

14 **Fascial Fitness**

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

Im Kurs lernen wir vier grundsätzliche Trainingselemente kennen und anwenden:

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

Kursleitung: Frau Rosmarie Walthert, Belp

Daten/Zeit: Jeweils Dienstag, 17.30 – 18.30 Uhr

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

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

Anmeldung: Physiotherapie Bahnhofplatz, Tel. 031 819 23 13

Bahnhofstrasse 11, 3123 Belp

Internet: www.physiobelp.ch

Anmeldeschl.: Einstieg ist nach Absprache jederzeit möglich.

Eine Schnupperlektion auf Voranmeldung kostet Fr. 10.—

15 **Meditation zum Wochenbeginn**

Für Frühaufsteherinnen und Frühaufsteher.

Innehalten, wahrnehmen und sich ausrichten auf den Lebensfluss der kommenden Woche.

Stille Meditation im Sitzen mit einem kurzen Input.

Veranstalter: Katholische und Reformierte Kirchgemeinde Belp-Belpberg-Toffen

Kursleitung: Herr René Schaufelberger, Belp

Daten/Zeit: Jeden Montag während der Schulzeit 06.45 – 07.15 Uhr

Kursort: Raum der Stille, Alts Schuelhuus, Dorfstrasse 36, Belp

Kurskosten: Keine

Teilnehmerz.: offen

Anmeldung: Eine Anmeldung ist nicht nötig.

16 **Lichtmeditation**

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

Veranstalter: Katholische und reformierte Kirchgemeinde Belp-Belpberg-Toffen

Daten/Zeit: Jeden Montag 08.00 – 09.00 Uhr

Jeden Mittwoch 08.30 – 09.30 Uhr

Während der Schulzeit.

Kursort: Raum der Stille, Alts Schuelhuus, Dorfstrasse 36, Belp

Kurskosten: Keine

Teilnehmerz.: Mind. 4 Personen

Anmeldung: Frau Regina Müller, Tel. 031 300 40 90

Burggässli 11, 3123 Belp

Herr René Schaufelberger, Tel. 031 819 06 31

Neumattstrasse 16, 3123 Belp

Anmeldeschl.: Eintritt jederzeit möglich

17 Hatha Yoga

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

Der Kurs «Yoga Sanft» eignet sich hervorragend für reifere Personen oder Menschen mit (akuten) Beschwerden im Bewegungsapparat. Da in diesem Unterricht besonders einfache und schonende Bewegungsabläufe und Körperhaltungen geübt werden. Alle Kurse eignen sich auch für Anfänger/innen.

Kursleitung: Frau Olivia Gyseler, dipl. Yogalehrerin YS/EYU

Daten/Zeit:	Jeweils Montag,	Yoga Sanft	16.30 – 17.45 Uhr
	Jeweils Montag,	Hatha Yoga	18.00 – 19.15 Uhr
	Jeweils Montag,	Hatha Yoga	19.30 – 20.45 Uhr
	Jeweils Dienstag,	Yoga Intensiv	08.30 – 09.45 Uhr
	Jeweils Dienstag,	Hatha Yoga	10.00 – 11.15 Uhr
	Jeweils Mittwoch,	Yoga Sanft	16.30 – 17.45 Uhr
	Jeweils Mittwoch,	Hatha Yoga	18.00 – 19.15 Uhr
	Jeweils Mittwoch,	Hatha Yoga	19.30 – 20.45 Uhr
	Jeweils Donnerstag,	Hatha Yoga	08.30 – 09.45 Uhr
	Jeweils Donnerstag,	Yoga Sanft	10.00 – 11.15 Uhr
	Jeweils Freitag,	Yoga «deep & slow»	18.00 – 19.15 Uhr

Kursort: Yoga Raum Belp, Rubigenstrasse 12, 3123 Belp

Kurskosten: Fr. 20.— / Lektion, Anmeldung jeweils für ein Quartal, zahlbar quartalsweise

Anmeldung: Frau Olivia Gyseler, Yoga Belp, Rubigenstrasse 12, 3123 Belp, Mobile 079 211 26 70
E-Mail: info@yoga-belp.ch
Internet: www.yoga-belp.ch

Anmeldeschl.: Einstieg jederzeit möglich

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

18 Hatha Yoga

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

Kursleitung: Frau Rosmarie Walthert, Belp

Daten/Zeit:	Jeweils Montag,	für Männer reiferen Alters	17.00 – 18.00 Uhr
	Jeweils Mittwoch,	gemischte Gruppe	18.00 – 19.15 Uhr

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

Kurskosten: Fr. 250.— Montag für 12 Lektionen
Fr. 280.— Mittwoch für 12 Lektionen

Anmeldung: Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofstrasse 11, 3123 Belp, Tel. 031 819 23 13
Internet: www: physiobelp.ch

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

19 Yoga in Kehrsatz – Atmung-Bewegung-Achtsamkeit

Kursleitung: Frau Regina Lerch Keller, Kehrsatz,
dipl. Yogalehrerin YS, dipl. Pflegefachfrau AKP

Daten/Zeit: Gruppenkurse (fortdauernd)
jeweils Montag, 09.00 – 10.15 Uhr
jeweils Montag, 60+ 10.15 – 11.45 Uhr
jeweils Dienstag, 17.30 – 18.45 Uhr
jeweils Dienstag, 19.00 – 20.15 Uhr
jeweils Mittwoch, 09.00 – 10.15 Uhr
jeweils Mittwoch, Kursort: Bern 12.15 – 13.30 Uhr
jeweils Mittwoch, 18.15 – 19.30 Uhr
jeweils Mittwoch, 19.45 – 21.00 Uhr

Einzelunterricht und Yogatherapie: Termine nach Absprache

Kursort: Kehrsatz: Bernstrasse 97
Bern: Gutenbergstrasse 31

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

Anmeldung: Frau Regina Lerch Keller, Tel. 031 961 08 12
Stockackerstrasse 1, 3122 Kehrsatz Mobile 079 713 09 31
E-Mail: ashraya@bluewin.ch
Internet: www.ashraya.ch

Anmeldeschl.: Reinschnuppern und Einstieg sind jederzeit möglich!

20 Rückbildungsgymnastik zusammen mit dem Baby

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

Beginn frühestens 8 -10 Wochen nach der Entbindung.

Kursleitung: Frau Stefanie Krause, Belp

Daten/Zeit: Jeweils Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
(der Kurs ist fortlaufend)

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

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

Anmeldung: Physiotherapie Bahnhofplatz, Tel. 031 819 23 13
Bahnhofstrasse 11, 3123 Belp
Internet: www.physiobelp.ch

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

21 Beckenbodengymnastik

Nicht selten schwächt der verborgene Beckenbodenmuskel, der in der Tiefe unseres Beckens sitzt, ab. Aktivierung aber auch Entspannung dieser Muskulatur und ihrer Umgebung kann dem entgegenwirken. Um den Beckenboden in Einklang mit Alltagsbelastungen zu bringen, beziehen wir in diesem Kurs den Atem und die aufrechte Körperhaltung mit ein.

Kursleitung: Frau Stefanie Krause, Belp

Daten/Zeit: Jeweils Mittwoch, 10.00 – 10.45 Uhr

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

Kurskosten: Fr. 20.— pro Lektion / Fr. 180.— für 12 Lektionen

Anmeldung: Physiotherapie Bahnhofplatz, Tel. 031 819 23 13
Bahnhofstrasse 11, 3123 Belp
Internet: www.physiobelp.ch

Anmeldeschl.: Anmeldung nach Vorbesprechung jederzeit möglich.

22 Tai Chi / Qigong

Leichtigkeit und Lebenskraft

Für Menschen jeden Alters die fließende, wohltuende Bewegungen, Geschmeidigkeit und Ausgeglichenheit suchen.

Kursleitung: Frau Doris Pulfer, Zimmerwald

Daten/Zeit: Jeweils Mittwoch

09.30 – 10.45 Uhr

Jeweils Donnerstag

19.30 – 20.45 Uhr

Kursort: Mittwoch in Belp / Donnerstag in Zimmerwald

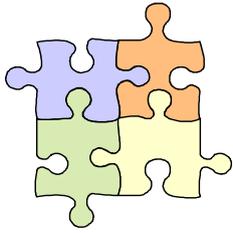
Kurskosten: Fr. 190.— / 10 Kurseinheiten

Anmeldung: Frau Doris Pulfer,

Tel. 031 819 70 56

Allmend 2, 3086 Zimmerwald

E-Mail: shiatsu.pulfer@epost.ch



Gymnastik / Sport / Tanz

23 Aikido

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

Kursleitung: Frau Sonja Eberhard, Herr Samuel Hess, Herr Jürg Herzog,
Frau Manuela Wenger

Daten/Zeit: Jeweils Dienstag (Samuel Hess) 19.00 – 20.30 Uhr
Jeweils Mittwoch (Jürg Herzog) 19.00 – 20.30 Uhr
Jeweils Donnerstag (S. Eberhard + M. Wenger) 19.00 – 21.00 Uhr

Kursort: Aikido Dojo, Militärpavillon, Rubigenstrasse 48, Belp

Kurskosten: Fr. 150.— pro Quartal

Teilnehmerz.: Unbeschränkt

Anmeldung: Frau Manuela Wenger, Mobile 079 399 72 59
Sekretariat Aikido Belp
Frutigenstrasse 69, 3604 Thun

Anmeldeschl.: Einstieg jederzeit möglich

24 Selbstverteidigung (Ju-Jitsu)

Handgelenkbefreiungen, Reversabwehren, Umklammerungen, Würgeabwehren, Faustschlag- und Fusstrittabwehren.

- Selbstvertrauen stärken
- Wirksame Selbstverteidigungstechniken erlernen
- Gefahren erkennen
- Grenzen setzen

Kursleitung: Herr Walter Schmied, Heimberg

Daten/Zeit: Jeweils Montag, 24.04./01./08./15.05.2017 19.45 – 21.15 Uhr

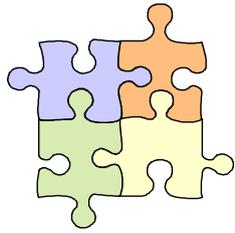
Kursort: Budoschule Gürbetal, Gürbeweg 1a, 3125 Toffen

Kurskosten: Fr. 80.—

Teilnehmerz.: Mind. 4, max. 20 Personen

Anmeldung: Herr Walter Schmied, Mobile 079 581 11 73
Buechwaldstrasse 85, 3627 Heimberg
E-Mail: w.schmied@hotmail.com

Anmeldeschl.: 20. April 2017



Kochen / Ernährung / Weinwissen

25 Wein-Themenabende

Das nächste Basis-Weinseminar findet voraussichtlich erst wieder im 2018 statt. Dieses Jahr stehen im Wyhus (siehe auch: www.wyhusbelp.ch/events) jedoch noch folgende Wein-Themenabende auf dem Programm:

26. April, Frankreich – seine weltberühmten und neu entdeckten Weine

20. September, Spanien – das flächenmässig grösste Weinland der Welt

25. Oktober, Italien – Spitzenweine in erlesener Auswahl

Auskunft über die Themenabende gibt's auch bei Kursleiter Fritz Sahli (frisa.belp@bluewin.ch).

26 Mini Torten Deko Kurs

In diesem Kurs lernt ihr die Grundkenntnisse zur Herstellung einer kleinen Motivtorte. Ihr könnt frei nach Wahl die Torte dekorieren und mit nach Hause nehmen.

Kursleitung: Frau Elvira Wagner, Belp

Daten/Zeit: Samstag, 13. Mai 2017 10.00 – 15.00 Uhr

Samstag, 16. September 2017 10.00 – 15.00 Uhr

Kursort: Belp

Kurskosten: Fr. 250.—

Teilnehmerz.: Mind. 10, max. 14 Personen

Anmeldung: Frau Elvira Wagner, Mobile 076 324 46 63

Birkenweg 114, 3123 Belp

E-Mail: bestfunkycakes@gmail.com

27 Cupcake Deko Kurs

Habt ihr Lust eure eigenen Cupcakes zu kreieren? In diesem Kurs lernt ihr verschiedene Dekorationsmöglichkeiten und Instrumente kennen.

Wir arbeiten mit Strukturmatte, Ausstecher und vielem mehr.

Am Ende kannst du 6 Cupcakes mit nach Hause nehmen.

Auch für Anfänger geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Kursleitung: Frau Elvira Wagner, Belp

Daten/Zeit: Donnerstag, 6. April 2017 18.00 – 21.00 Uhr

Samstag, 29. April 2017 19.00 – 22.00 Uhr

Kursort: Belp (genaues folgt)

Kurskosten: Fr. 110.— inkl. Material sowie Znüni/Zvieri

Teilnehmerz.: Mind. 10, max. 14 Personen

Anmeldung: Frau Elvira Wagner, Mobile 076 324 46 63

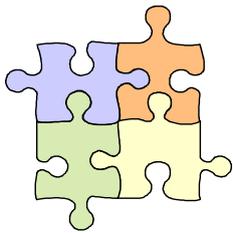
Birkenweg 114, 3123 Belp

E-Mail: bestfunkycakes@gmail.com

28 Cupcake Deko Kurs für Fortgeschrittene

Für alle, die den Cupcake Deko Kurs besucht haben: An diesem Fortgeschrittenenkurs lernt ihr zusätzlich verschiedene Techniken mit Zuckerglasur und den Gebrauch von Schablonen und Pinsel kennen. Herstellen von Blumen und anderen Cupcake Topper. Am Ende könnt ihr 6 Cupcakes mit nach Hause nehmen.

Kursleitung: Frau Elvira Wagner, Belp
 Daten/Zeit: Samstag, 6. Mai 2017 19.00 – 22.00 Uhr
 Freitag, 12. Mai 2017 19.00 – 22.00 Uhr
 Kursort: Belp (genaues folgt)
 Kurskosten: Fr. 110.— inkl. Snack und Getränke
 Teilnehmerz.: Mind. 10, max. 14 Personen
 Anmeldung: Frau Elvira Wagner, Mobile 076 324 46 63
 Birkenweg 114, 3123 Belp
 E-Mail: bestfunkycakes@gmail.com

**Erziehung / Familie / Partnerschaft****29 Positive Erziehung: Triple P – Kurse für Eltern**

Kinder zu verantwortungsvollen Menschen erziehen – Elternschaft ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Hier erhalten Sie praktische Tipps zu Themen wie:

- *Wie kann ich den Erziehungsstress verringern?*
- *Sind meine Erwartungen altersgerecht?*
- *Wie durchbreche ich negative Verhaltensmuster?*

Triple P-Kurse für Eltern von Kids und Teens

Weitere Angaben unter: www.amstutzberatungen.ch

Kursleitung: Herr Daniel Amstutz, Belp
 Daten/Zeit: Kleinkinder:
 Jeweils Mittwoch ab 26. April 2017 19.30 Uhr
 Schulkinder:
 Jeweils Dienstag, ab 02. Mai 2017 19.30 Uhr
 Teens:
 Jeweils Mittwoch, ab 03. Mai 2017 19.30 Uhr
 plus jeweils 4 weitere Termine (14-tägig)
 Kursort: Belp, genaueres vor Kursbeginn
 Kurskosten: E: Fr. 290.—, P: Fr. 400.— / Material: Fr. 40.—
 Teilnehmerz.: Mind. 3, max. 10 Personen
 Anmeldung: Amstutz Beratungen Belp Tel. 031 961 01 09
 Herr Daniel Amstutz,
 Hühnerhubel 980, 3123 Belp
 E-Mail: da@amstutzberatungen.ch
 Anmeldeschl.: 7. April 2017

30 **Mit Kindern den Glauben entdecken**

Wo wohnt Gott? – Kinder laden uns mit ihren neugierigen Fragen ein, selbst auf die Suche zu gehen um Antworten zu finden.

Mit den angebotenen Inputs, Selbstreflexion und Austausch fördern wir unsere Fähigkeit

- den eigenen Glauben zu klären, der ins Vertrauen und in die Freiheit führt,
- Achtsamkeit im Alltag zu entwickeln und
- Feste und Rituale im Tages- und Jahreskreis zu feiern.

Das Angebot richtet sich an Eltern, die mit ihren Kindern den christlichen Glauben im Alltag entdecken und leben wollen.

Kinder sind willkommen – während des Kurses wird ein Kinderhütendienst angeboten. Bitte bei der Anmeldung Anzahl Kinder und deren Alter mitteilen.

Veranstalter: Reformierte Kirchgemeinde Belp-Belpberg-Toffen

Kursleitung: Frau Susanne Rychen, Belp

Daten/Zeit: 3x jeweils Samstag ab 26. August 2017 10.00 – 11.30 Uhr

Kursort: Dachboden Pfruend-Schüür, Dorfstrasse 32, Belp

Teilnehmerz.: Mind. 6 Personen

Anmeldung: Frau Susanne Rychen, Tel. 031 819 06 31

Neumattstrasse 16, 3123 Belp

E-Mail: susanne.rychen@refbelp.ch

Anmeldeschl.: 28. Juli 2017

31 **„Herz-Zeit“ – zu zweit im Gespräch**

Wann haben Sie das letzte Mal....

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

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

Was wesentlich ist, wird meist nicht besprochen – dabei ist Im-Gespräch-Bleiben eines der wichtigsten Dinge in einer Beziehung. Aber viele Partnerschaften werden „totgeschwiegen“.

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

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

Kursleitung: Frau Christina Frischherz Mürwald, Dipl. Lebens- und Paarberaterin

Daten/Zeit: 1. Abend (auch alleine buchbar) – Einführung und Vorstellung der Herz-Zeit – 2 Termine zur Auswahl:

Samstag, 1. April oder Sonntag, 2. April 2017

2. Abend – Vertiefung und Erfahrungsaustausch: 23. April 2017

3. Abend – Erfahrungsaustausch und weitere Kommunikationsübungen: Sonntag, 7. Mai 2017 jeweils von 19.00 – 21.00 Uhr

Kursort: Belp

Kurskosten: Fr. 50.— pro Person und Abend

Teilnehmerz.: Mind. 4, max. 12 Personen

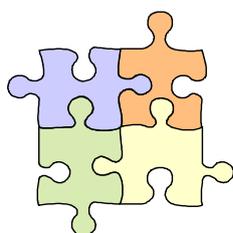
Anmeldung: Frau Christina Frischherz, Mobile 079 155 84 98

Muristrasse 37, 3123 Belp

E-Mail: christina@frischherz.net

Internet www.frischherz.net

Anmeldeschl.: Jeweils 1 Woche vorher



Sprachen

32 TREFF @ FRANZ. BELP - der andere Französischkurs

Verschiedene Stufen: vom «Anfängerkurs» bis «Französisch im Alltag»

Kursleitung: Frau Erika Zehnder-Spittler, Französischlehrerin
 Daten: 15x je nach Kursstufe jeweils Montag / Dienstag
 Zeit: nach Anfrage
 Kursort: Belp
 Kurskosten: Fr. 450.— pro Semester (Preisänderungen vorbehalten)
 Teilnehmerz.: Mind. 4, max. 8 Personen
 Anmeldung: Frau Erika Zehnder-Spittler, Tel. 031 819 42 63
 Husmattstrasse 19, 3123 Belp Mobile 079 487 43 10
 E-Mail: erika.zehnder@bluewin.ch
 Anmeldeschl.: Einstieg jederzeit möglich

33 @ helen's - english courses

Englischkurse für Erwachsene im Zentrum von Belp

→ für Anfänger bis Fortgeschrittene (A1 – C1)

→ Schwerpunkt Sprechen und Verstehen

→ neuerdings auch Lunchtime Chat

Kursleitung: Mirjam, Carol & Helen
 Daten/Zeit: Montag – Freitag, tagsüber und abends
 Kursort: Belp, Dorfstrasse 2, beim Schützenkreisel
 Kurskosten: Fr. 28.— pro Doppellektion, Schnupperlektion(en) gratis
 Teilnehmerz.: Max. 10 Personen pro Kurs
 Auskunft und Frau Helen Lanzrein, Belp Tel. 031 819 81 25 / 079 759 62 65
 Anmeldung: E-Mail: welcome@helens-englishcourses.ch
 Internet: www.at-helens.ch
 Anmeldeschl.: Einstieg jederzeit möglich

34 English for Everyday and for Holidays

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

Veranstalter: Frauenverein Mühlethurnen/Lohnstorf
 Kursleitung: Frau Susette Vogt-Tanner, Lohnstorf
 Daten/Zeit: Jeweils Montag, 19.00 – 20.30 Uhr
 Kursort: Schulhaus Mühlethurnen, Zimmer 1
 Kurskosten: Je nach Teilnehmerzahl / Material: Fr. 5.— pro Quartal
 Teilnehmerz.: Mind. 4, max. 8 Personen
 Anmeldung: Frau Susette Vogt-Tanner, Tel. 031 809 12 22
 Husmatte, 3127 Lohnstorf
 E-Mail: s.vogt-tanner@sunrise.ch
 Anmeldeschl.: Einstieg jederzeit möglich

35 English 4U – Englischkurse im Gürbetal

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

Kursleitung: Frau Ursula Häusermann, dipl. Sprachkursleiterin CTEFLA

Daten/Zeit: Es werden Kurse zu folgenden Tageszeiten angeboten:

- Montagabend
- Dienstagnachmittag
- Dienstagabend (auch in Seftigen)
- Mittwochabend
- Donnerstagabend

Die genauen Zeiten wollen Sie bitte der Website:

www.english4u-guerbetal.com entnehmen. Dort finden Sie auch Angaben zum Niveau der einzelnen Kurse.

Kursort: Mühlethurnen

Kurskosten: Fr. 20.— bis Fr. 26.— pro Doppellektion, je nach Teilnehmerzahl

Teilnehmerz.: Mind. 5, max. 10 Personen

Anmeldung: Frau Ursula Häusermann, Tel. 031 809 30 88

Stockhornweg 8, 3127 Mühlethurnen

E-Mail: english4u.guerbetal@gmail.com

Internet: www.english4u-guerbetal.com

Anmeldeschl.: Einstieg jederzeit möglich – Schnupperlektion gratis!

36 easy talk - English courses in Belp

Englischkurse auf allen Stufen für Erwachsene.

Kursleitung: Frau Louise Rapaud, englischer Muttersprache, SVEB 1 qualifiziert

Daten/Zeit:	Montag,	(A1)	09.00 – 10.30 Uhr
	Montag,	(A1)	19.30 – 21.00 Uhr
	Dienstag,	(B2/C1)	09.00 – 10.00 Uhr
	Dienstag,	(C1)	18.15 – 19.45 Uhr
	Dienstag,	(A1-A2)	20.00 – 21.30 Uhr
	Donnerstag,	(A1)	10.00 – 11.30 Uhr
	Donnerstag,	(A2)	18.15 – 19.45 Uhr
	Donnerstag,	(B2)	20.00 – 21.30 Uhr

Auf Anfrage: Privatlektionen, Onsite Business Englischkurse, FCE, TOEFL und Matura Vorbereitungskurse und Übersetzungen.

Kursort: Bayweg 9, 3123 Belp, beim Migroskreisel

Kurskosten: Fr. 28.— per 90 Minuten Lektion (bei 7-10 Teilnehmenden, 1 Schnupperlektion gratis)

Teilnehmerz.: Max. 10 Personen pro Kurs

Auskunft und Anmeldung: Frau Louise Rapaud Tel. 077 475 55 06 / 031 961 27 84

E-Mail: info@easy-talk.ch

Internet: www.easy-talk.ch

Anmeldeschl.: Einstieg jederzeit möglich

37 Spanischkurs im Gürbetal

Español entretenido e interesante

Spanischkurs für Studenten und Erwachsene auf diversen Niveaus.

Veranstalter: Frauenverein Mühlethurnen / Lohnstorf
 Kursleitung: Frau Esperanza Trösch, Mühlethurnen
 Daten/Zeit: Jeweils Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr
 Kursort: Schulhaus Mühlethurnen, Zimmer 1
 Kurskosten: Fr. 30.— pro Doppellektion / Materialkosten: ca. Fr. 30.— (Buch)
 Teilnehmerz.: Mind. 2, max. 8 Personen
 Anmeldung: Frau Esperanza Trösch, Tel. 031 802 09 15
 Flöschägertenweg 9, 3127 Mühlethurnen Mobile 077 458 32 62
 E-Mail: esperanza.troesch@bluewin.ch
 Anmeldeschl.: Einstieg nach Absprache. Schnupperlektion gratis!

38 Deutsch für Anfängerinnen 1

Sie lernen lesen und schreiben und sprechen für den Alltag.

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

39 Deutsch für Anfängerinnen 2

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

Veranstalter: Reformierte Kirchgemeinde Belp-Belpberg-Toffen
 Kursleitung: Frau Annuschka Lochner, Belp
 Daten/Zeit: Jeweils Mittwoch, 09.00 – 10.30 Uhr
 Kursort: Pfruend-Schüür, Dorfstrasse 32, Belp
 Kurskosten: Fr. 10.— pro Woche* / Material: ca. Fr. 25.— (Buch)
 Teilnehmerz.: Mind. 4, max. 8 Personen
 Anmeldung: Frau Annuschka Lochner, Tel. 031 812 12 23
 Burgfeld 4, 3123 Belp
 E-Mail: lochner_a@hotmail.com
 Anmeldeschl.: Einstieg nach Absprache
 * Auf Anfrage Unterstützung der Kirchgemeinde möglich.

40 Muki Deutsch

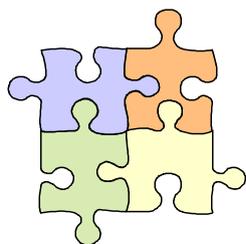
In Mutter-Kind Deutsch lernen Mütter anhand von Alltagsthemen Deutsch und bereiten den Kindergartenbesuch oder die Einschulung ihrer Kinder vor. Die Kinder von 3-6 Jahren (nach Absprache auch jünger) erweitern auf spielerische Weise ihren deutschen Wortschatz. Sie machen erste Erfahrungen in der Gruppe.

Veranstalter: HEKS Bern
 Kursleitung: Frau Sandra Knüsel und Frau Sascha Beer, Belp
 Daten/Zeit: Jeweils Dienstag, 14.00 – 15.30 Uhr
 Kursort: Jugendraum / Spielgruppe, Muristrasse 4, Belp
 Kurskosten: Fr. 320.— (22 x 2 Lektionen)
 Teilnehmerz.: Mind. 5, max. 8 Personen
 Anmeldung: Frau Sandra Knüsel, Tel. 031 819 20 82
 Gürbeweg 37, 3123 Belp
 Anmeldeschl.: Laufend / Eintritt nach Absprache

41 Konversation Deutsch (A1 – A2)

In den Konversationskursen werden die kommunikativen Fähigkeiten der Teilnehmenden vertieft sowie für sie wichtige, integrationsrelevante Themen diskutiert. Mit Kinderhütendienst.

Veranstalter: HEKS Bern
 Kursleitung: Frau Franziska Aeberhardt, Belp
 Daten/Zeit: Jeweils Dienstag, 09.00 – 11.30 Uhr
 Kursort: Jugendraum, Muristrasse 4, Belp
 Kurskosten: Fr. 480.— (22 x 3 Lektionen)
 Teilnehmerz.: Mind. 8, max. 10 Personen
 Anmeldung: Frau Franziska Aeberhardt, Tel. 031 819 85 78
 Muristrasse 37, 3123 Belp
 Anmeldeschl.: Laufend / Eintritt nach Absprache



Informatik / Wiedereinstieg

42 Kursprogramm ab Frühling 2017

- Kurs 1: PowerPoint 2010 / 2016 - Einführung
Folien erstellen und formatieren, Objekte wie Tabellen, Diagramme, ClipArts und bewegte Bilder einfügen, Animationen, Präsentationen erstellen und ausführen
3 Abende
- Kurs 2: Word 2010 / 2016 - Einführung
Texte erfassen, gestalten und bearbeiten / Tabulatoren / Aufzählungen / Grafik einfügen / Kopf- und Fusszeilen
3 Abende
- Kurs 3: Excel 2010 / 2016 – Einführung
Tabellen erstellen und formatieren / mit Formeln arbeiten / Funktionen / Diagramme / Listen sortieren und filtern
3 Abende
- Kurs 4: Individualschulung
Sie bestimmen das Thema, das Tempo, die Zeit und den Ort.
- Kursleitung: Frau Gabi Kafader, Belp, eidg. Dipl. Erwachsenenbildnerin HF/
ICT Supporter SIZ
- Kursort: Informatikraum Schulhaus Mühlematt, Belp
- Daten/Zeit: Kurs 1: 3x, jeweils Mittwoch ab 26.04.2017 18.00 – 21.30 Uhr
Kurs 2: 3x, jeweils Mittwoch, 17./31.05./07.06.17 18.00 – 21.30 Uhr
Kurs 3: 3x, jeweils Mittwoch ab 21.06.2017 18.00 – 21.30 Uhr
- Kurskosten: Kurs 1-3: Fr. 420.— inkl. Kursunterlagen
Kurs 4: Fr 80.— / Std. für Privatpersonen
- Teilnehmerz.: Kurs 1-4: Mind. 4, max. 10 Personen
- Anmeldung: Computerschulung Belp, Gabi Kafader, Mobile 076 404 52 86
Schafmattstrasse 76, 3123 Belp
E-Mail: kafader@gmx.ch
Internet: www.pckursebelp.ch
- Anmeldeschl.: 20 Tage vor Kursbeginn

43 Die erfolgreiche Bewerbung ☺

- Wer nicht über die Zukunft nachdenkt, wird keine haben (John Galsworthy).*
Der erste Eindruck ist entscheidend! Ihre Unterlagen sollen korrekt, vollständig und ansprechend sein!
Unter fachkundiger Anleitung erstellen oder aktualisieren Sie Ihr ganz persönliches Bewerbungsdossier. Eine Überzeugende Präsentation für zukünftige Arbeitgeber!
- Kursleitung: Frau Erika Zehnder-Spittler, dipl. Erwachsenenbildnerin HF
- Daten/Zeit: nach Absprache
- Kursort: Belp
- Kurskosten: Fr. 80.— / Stunde
- Teilnehmerz.: Einzelcoaching
- Anmeldung: Frau Erika Zehnder-Spittler, Tel. 031 819 42 63
Husmattstrasse 19, 3123 Belp Mobile 079 487 43 10
E-Mail: erika.zehnder@bluewin.ch

44 Smartphone Kurse vom Profi! (Android und iOS)

1. Vorbereitung

Sie wünschen eine Begleitung von der ersten Sekunde an? Zusammen nehmen wir Ihr Smartphone in Betrieb, erklären Ihnen die grundlegende Bedienung und geben Ihnen Tipps bezüglich der Handhabung mit.

Voraussetzung: Sie bringen Ihr eigenes Smartphone mit vollem Akku mit in den Kurs.

2. Grundlagen

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen Ihres Smartphones. Wir zeigen Ihnen die Nutzerführung der wichtigsten Funktionen wie: Anrufe, SMS, Kontakte und die Kamera.

Voraussetzung: Sie bringen Ihr eigenes betriebsbereites Smartphone mit vollem Akku mit in den Kurs.

3. Apps und Internet

Wollen Sie die Welt der Apps kennenlernen? Wir suchen, installieren und nutzen gemeinsam Apps. Zusätzlich lernen wir, wie man das Internet auch jederzeit unterwegs mit dem Smartphone nutzen kann.

Voraussetzung: Sie bringen Ihr eigenes iOS/Android Smartphone mit vollem Akku mit in den Kurs. Die Apple ID/das Google Konto muss bereits auf dem Gerät konfiguriert sein und sie müssen das Passwort dabei haben.

4. Mail und Kalender

Mit Hilfe dieses Kurses organisieren Sie Ihre E-Mails, Kalendereinträge und Aufgaben auf dem Smartphone ohne Probleme.

Voraussetzung: Gute Erfahrungen im Umgang mit ihrem Android Smartphone, dass Sie mit vollem Akku mitbringen. Ihre E-Mail-Adresse muss bereits auf dem Gerät konfiguriert sein.

5. Cloud

In diesem Kurs lernen Sie das Themengebiet „Cloud“ kennen. Wir zeigen Ihnen die Möglichkeiten, die die Cloud mit sich bringt. Z.b. das Sichern von Dateien/Bildern und wie Sie diese mit Freunden und Familie teilen können.

Voraussetzung: Fortgeschrittene Kenntnisse im Umgang mit Ihrem iOS / Android Smartphone, dass Sie mit vollem Akku mitbringen. Die Apple ID/das Google Konto muss bereits auf dem Gerät konfiguriert sein und sie müssen das Passwort dabei haben.

Kursleitung: Herr Daniel Bürgin, Natel Profi Belp

Daten/Zeit: Kurs 1 und 2, jeweils Dienstag, Mittwoch und Samstag
Kurs 3, 4 und 5, jeweils Dienstag und Mittwoch

Dauer: 1.5 Stunden (ausgenommen Vorbereitungskurs 45 Min.)

Die genauen Kurszeiten finden Sie im Internet unter handy-kurse.ch oder telefonisch auf 031 318 24 26

Kursort: Schulungsraum Natel Profi Belp, Dorfstrasse 6, 3123 Belp

Kurskosten: Fr. 59.— Kurs 1 und 2

Fr. 79.— Kurs 3, 4 und 5

Teilnehmerz.: Mind. 4, max. 8 Personen

Anmeldung: Natel Profi Belp, Tel. 031 318 24 26
Dorfstrasse 6, 3123 Belp

Internet: www.handy-kurse.ch

Anmeldung: Anmeldungen sind bis zwei Tage vor Kursbeginn möglich.

45 Beruf und Alltag © Wie mache ich mehr daraus?

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

Haben Sie Lust auf eine berufliche Veränderung?

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

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

Kursleitung: Frau Erika Zehnder-Spittler, dipl. Erwachsenenbildnerin HF

Daten/Zeit: nach Absprache

Kursort: Belp

Kurskosten: Fr. 80.— / Stunde

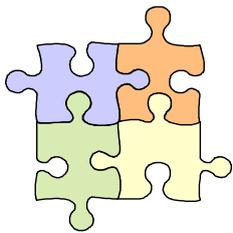
Teilnehmerz.: Einzelcoaching

Anmeldung: Frau Erika Zehnder-Spittler,
Husmattstrasse 19, 3123 Belp

Tel. 031 819 42 63

Mobile 079 487 43 10

E-Mail: erika.zehnder@bluewin.ch

**Diverses****46 Die EMF Balancing Technique ®**

Wenn wir weiterhin die Dinge so tun, wie wir sie immer taten, dann werden wir weiterhin dieselben Ergebnisse hervorbringen. Entscheiden Sie sich Ihren evolutionären Prozess zu umarmen oder entscheiden Sie sich, zu bleiben, wie sie sind? (aus: der Weg des Evolutionärs)

Das elektromagnetische Feld (=EMF), das jeden Menschen umgibt, ist ein Bewusstseinsfeld. Es verbindet sie mit ihren Gedanken, Worten, Gefühlen und Taten. Sie lernen an diesem Abend dieses Bewusstseinsfeld kennen. EMF ist Wellness für Körper, Geist und Seele.

Auch folgende Fragen werden an diesem Kursabend geklärt: Wie kann ich bewusst mit diesem Feld kommunizieren? Was geschieht mit diesem Energiefeld bei Krankheit, z.B. Burnout, Depression?

Kursleitung: Frau Jacqueline Müller-Durrer, Belp

Daten/Zeit: Kurs A: Montag, 3. April 2017 20.00 – ca. 21.30 Uhr

Kurs B: Besprechen Sie Ihr Wunschdatum mit mir.
Ab 2 Personen führe ich diesen Kurs zu jedem gewünschten Zeitpunkt durch

Kursort: Belp

Kurskosten: Fr. 30.—

Teilnehmerz.: Mind. 2, max. 4 Personen

Anmeldung: Frau Jacqueline Müller-Durrer,
Riedlistrasse 33, 3123 Belp

Tel. 031 819 61 74

Mobile 076 470 18 82

E-Mail: info@sternentore.ch

Internet: www.sternentore.ch

Anmeldeschl.: 30. März 2017

47 Neumondmeditationszyklus 2017 / 2018

Thema: Atme tief durch und lächle.

Wir meditieren in diesem Neumondzyklus mit dem alten Wissen der Astrologie. Wir suchen uns bei jedem Neumond ein Attribut und indem wir es praktizieren, lernen wir unsere Muster zu verändern. An jedem Neumond ziehen wir uns einen Engel, der uns durch den Monat begleitet. Schauen sie sich auf meiner Website: www.sternentore.ch unter: aktuelle Kurse, die genauen Themen zu jedem einzelnen Neumond an.

Jeder Neumond kann einzeln besucht werden.

Kursleitung: Frau Jacqueline Müller-Durrer, Belp

Daten/Zeit: Folgende Neumonde:

27. März, 26. April, 25. Mai, 24. Juni, 21. Aug.,

19. Sept., 19. Okt., 18. Nov., 17. Dez. 2017,

16. Jan., 15. Febr., 16. März 2018

20.00 – ca. 21.00 Uhr

Kursort: Riedlistrasse 33, Belp

Kurskosten: Fr. 15.— pro Kursabend

Teilnehmerz.: Mind. 2, max. 9 Personen

Anmeldung: Frau Jacqueline Müller-Durrer,

Tel. 031 819 61 74

Riedlistrasse 33, 3123 Belp

Mobile 076 470 18 82

E-Mail: info@sternentore.ch

Internet: www.sternentore.ch

Anmeldeschl.: Spätestens 2 Tage vor dem jeweiligen Neumond.

48 Der persönliche Profi-Schminkkurs

Das Gesicht betrachtet unser Gegenüber als erstes. Gepflegtes Aussehen hat nichts mit einer dicken Schicht Make-up zu tun. Richtig Schminken heisst, den Typ zu unterstreichen und nicht zu übermalen. Weniger ist mehr! Eine frische Ausstrahlung und Attraktiv sein wünscht sich jede Frau, ob im Job oder im Privatleben. Lernen Sie das individuelle Make-up gleich selber Schritt für Schritt unter professioneller Leitung anzuwenden.

- *Mit Make-up kleine Unebenheiten kaschieren.*
- *Warum Augenbrauen so wichtig sind.*
- *Wangenrouge unverzichtbar, aber wohin?*
- *Wie kommen Augen so richtig zum Strahlen?*
- *Oder Lippen perfekt in Szene gesetzt.*
- *Vollkommenes Finish von sanft bis ausdrucksstark.*

Kursleitung: Frau Gisela Zürcher, dipl. Imageberaterin & Visagistin, dipl. Ernährungsberaterin & Figurcoach nach MedSpa

Daten/Zeit: jeden Mittwoch und Donnerstag,
das ganze Jahr

18.30 – 21.00 Uhr

andere Termine nach telefonischer Vereinbarung möglich.

Kursort: Hühnerhubelstrasse 45, Belp

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

Teilnehmerz.: Max. 2 Personen

Anmeldung: Frau Gisela Zürcher,

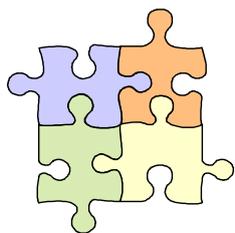
Tel. 031 972 65 80

Hühnerhubelstrasse 45, 3123 Belp

Mobile 076 372 31 01

E-Mail: zuercher.gisela@bluewin.ch

Anmeldeschl.: Eine Woche vorher



Vorinformation:

Das nächste Kursprogramm (Oktober 2017– März 2018) erscheint im September 2017.

Eingabefrist für Kursangebote: 14. August 2017

Verspätete Eingaben können nicht berücksichtigt werden.

✂ ✂ ✂ - - - - -

Anmeldetalon (nur 1 Teilnehmer und Kurs pro Anmeldetalon)

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

Name und Vorname:

Adresse:

PLZ und Ort:

Tel. Nr. Privat: Mobile:

Kursnummer/Kurstitel:

Kurskosten:

Datum und Unterschrift:

✂ ✂ ✂ - - - - -

Anmeldetalon (nur 1 Teilnehmer und Kurs pro Anmeldetalon)

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

Name und Vorname:

Adresse:

PLZ und Ort:

Tel. Nr. Privat: Mobile:

Kursnummer/Kurstitel:

Kurskosten:

Datum und Unterschrift: