

Sonderausgabe
Sommerferien

Kurse von Juli bis
September 2017

Lernen macht standfest.

Sommerprogramm 2017



Geschäftsstelle:

Volkshochschule Bern

Grabenpromenade 3 | Postfach, 3000 Bern 8

Telefon 031 320 30 30 | Fax 031 320 30 31

E-Mail: info@vhsbe.ch | Internet: www.vhsbe.ch

Heute und morgen weiter sein als gestern

Sommerprogramm 2017

Sonderausgabe Sommerferien

Kurse und Veranstaltungen
vom Juli – September 2017

Volkshochschule Bern
Grabenpromenade 3
Postfach, 3000 Bern 8

Telefon: 031 320 30 30
Fax: 031 320 30 31
E-Mail: info@vhsbe.ch

Informieren Sie sich auch unter
www.vhsbe.ch

Anmeldungen

- Anmeldungen für Kursbesuche müssen schriftlich erfolgen. Wir beraten Sie gerne am Telefon. Für die Kursanmeldung benötigen wir aber eine schriftliche Bestätigung. Deshalb ist es nicht möglich, Kursplätze telefonisch zu reservieren. Sie können sich:
 - per E-Mail an info@vhsbe.ch
 - direkt im Internet auf www.vhsbe.ch im entsprechenden Kurs anmelden.
- Ihre Anmeldung sollte spätestens 10 Tage vor Kursbeginn bei uns eintreffen. Je früher Sie sich anmelden, desto grösser ist Ihre Chance, im gewünschten Kurs einen freien Platz zu finden.
- Wenn wir Ihre schriftliche Anmeldung erhalten haben, **senden wir Ihnen als Anmeldebestätigung die Rechnung für den Kursbeitrag**. Auf dem Rechnungsformular finden Sie alle notwendigen Angaben zum Kurs wie Kursdaten, Ort, Zimmernummer und Kurszeiten.
- Bitte verwenden Sie für Ihre Einzahlungen ausschliesslich unseren Einzahlungsschein.
- Schriftliche Anmeldungen sind verbindlich. Wenn Sie den Kurs nicht besuchen können, müssen Sie sich schriftlich abmelden.

Abmeldungen

- Abmeldungen müssen grundsätzlich **vor** Kursbeginn **schriftlich** eingereicht werden. Bitte beachten Sie: **Nichtbezahlen der Rechnung oder mündliche Mitteilung an Kursleitende gelten nicht als Abmeldung**.
- Jede Abmeldung ist für uns mit administrativem Aufwand verbunden, trotzdem bleibt Ihre schriftlich begründete Abmeldung bis spätestens 7 Arbeitstage vor Kursbeginn gebührenfrei.
- Bei Abmeldungen bis 1 Arbeitstag vor Kursbeginn müssen wir Ihnen eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 30.– in Rechnung stellen.
- Bei Abmeldungen, welche bei uns schriftlich bis max. 10 Arbeitstage nach Kursbeginn eintreffen, erstatten wir Ihnen 2/3 der Kursgebühr. Bei später eintreffenden Abmeldungen ist der ganze Kursbeitrag geschuldet.
- Abmeldungen infolge Krankheit können wir nur bearbeiten, wenn uns ein Arztzeugnis vorliegt.
- Versäumte Lektionen berechtigen in der Regel zu keinem Kursgeldabzug und können nicht nachgeholt werden. Dies gilt auch bei Abwesenheit wegen Krankheit, Militär, Ferien etc.

Kursdurchführung

- Für jeden Kurs legen wir eine minimale und eine maximale Zahl an Teilnehmenden fest. Die Anmeldungen für die Kurse werden in der Reihenfolge des Eintreffens berücksichtigt. Bisherige Teilnehmende können sich für weiterführende Kurse bei der Kursleitung auf der Wiederanmelde-liste neu einschreiben.
- Über die Kursdurchführung entscheiden wir in der Regel 1 Woche vor Kursbeginn. Falls ein Kurs abgesagt werden muss, informieren wir Sie schriftlich. Erhalten Sie von uns keine Nachricht, wird der Kurs wie im Kursprogramm ausgeschrieben durchgeführt.
- Bei einer Kursabsage unsrerseits erstatten wir Ihnen den ganzen Kursbeitrag zurück.
- Wird in einem Kurs die Mindestzahl an Teilnehmenden nicht erreicht, kann die Kursdauer entsprechend gekürzt werden.

Kursbeiträge

- Die Kursbeiträge sind beim entsprechenden Kurs angegeben. Die Lehrmittel sind, wenn nichts anderes vermerkt ist, nicht inbegriffen.

Allgemeine Hinweise

- Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die Volkshochschule Bern und die Kursleitung übernehmen keine Haftung bei Unfällen und Verlusten.
- Teilnahmebestätigungen stellen wir Ihnen auf Wunsch nach Kursende aus.
- Das neue Kursprogramm Winter 2017/18 erscheint Anfang September 2017.

Wir danken dem Kanton Bern, der Stadt Bern und den Agglomerationsgemeinden für die Unterstützung der Volkshochschule Bern. Dank diesen finanziellen Beiträgen können wir für Sie ein vielfältiges und breitgefächertes Weiterbildungsangebot zusammenstellen.

Der Verein

Der Verein

Einzelmitglieder und Kollektivmitglieder bilden den Verein Volkshochschule der Stadt und Region Bern. Mitglieder profitieren nicht nur von 10% Ermässigung auf alle Programmkurse, sie können darüber hinaus die Geschäfte der vhsbe aktiv mitgestalten und an den jährlichen Mitgliederversammlungen mit einem kulturellen Event teilnehmen.

Werden auch Sie Mitglied im Verein vhsbe!

Mitgliederbeitrag pro Jahr: Einzelmitglieder: Fr. 60.–
Kollektivmitglieder: Fr. 300.–

- Ja, ich möchte Einzelmitglied des Vereins Volkshochschule Bern werden und bezahle den Mitgliederbeitrag von Fr. 60.– im Jahr. Damit erhalte ich auch die Berechtigung, für meine Kursbesuche einen Mitgliederrabatt von 10% zu erhalten.

Anrede

Name Vorname








Adresse PLZ/Ort

Telefon E-Mail

Datum Unterschrift

Bitte einsenden an:

Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3000 Bern 8, oder per Fax: 031 320 30 31 13

	Gesellschaft	6–10
	Grundbildung	6
	Berufswelt	6
	Persönlichkeitsentwicklung	8
	Elternbildung	10
	Wissenschaft	12
	Linguistik	12
	Kultur	14–19
	Kunst	14
	Architektur & Design	16
	Literatur	17
	Philosophie	18
	Religion	18
	Geschichte	19
	Sprachen	21–28
	Berndeutsch	21
	Deutsch als Fremdsprache	21
	Italienisch	25
	Englisch	25
	Sprachdiplome telc	27
	Spanisch	28
	Multimedia	30–35
	Mac-Kurse	30
	Digital	30
	Fitness	37–42
	Gesundheit	37
	Fitness	40
	Tanzen	41
	Sport	42
	Kreativ	44–52
	Lebensstil	44
	Ernährung	47
	Gestalten	47
	Speak and Perform	49
	Beauty and Fashion	50
	Tiere	52

Gesellschaft

6–10



Grundbildung	6
Berufswelt	6
Persönlichkeitsentwicklung	8
Elternbildung	10

Spezial-Exkursion ins CERN (Genf)

Aufgrund von Umbauarbeiten im CERN wird der Teilchenbeschleuniger LHC (Large Hadron Collider) für eine bestimmte Zeit abgestellt und kann besichtigt werden. Wir nutzen diese einmalige Gelegenheit und organisieren eine Spezial-Exkursion ins CERN.

Die Exkursion wird voraussichtlich im November 2017 stattfinden. Die Detailinformationen werden auf unserer website vhsbe.ch und im Winterprogramm 2017/18 ausgeschrieben.

Berufswelt

Wie kann ich sprachlich überzeugen?

Rhetorik im (Berufs-)Alltag

Diskutieren, Argumentieren, Reden beruhen auf (rhetorischen) Fähigkeiten, die wir fast täglich brauchen – in der Schule, im Beruf, in Vereinen, Parteien usw. Viele getrauen sich nicht, in der Öffentlichkeit aufzutreten und zu reden. Warum eigentlich? Es ist sicher nicht immer leicht, die richtigen Worte zu finden. Was für sprachlich-rhetorische Regeln muss man dabei beachten? Wie muss man auftreten? Was macht einen guten Vortrag aus, was eine überzeugende Rede? Einige Regeln dazu bietet uns die seit der Antike überlieferte Lehre von der Beredsamkeit (Rhetorik). Dieser Kurs vermittelt hilfreiche Tipps zum Gelingen unseres sprachlichen Auftretens.

177-11000 ab 11. Juli | Dienstag/Mittwoch/Donnerstag | 18:00 – 19:15

| 3 x

75.– max. 12 Teilnehmende

Kursleitung: Angelo Garovi, Linguist, Prof. em. Basel

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern



Selbstkompetenz

Wissen, was man will und sagen, was man braucht und wissen, wie man sagt, was man braucht... (Tagesseminar)

Selbstkompetenz bedeutet die Fähigkeit, für sich selbst Verantwortung zu übernehmen und entsprechend zu handeln. Sich «seiner selbst» bewusst sein. Und: Die Fähigkeit entwickeln, eigene und fremde Emotionen wahrzunehmen (ohne darin zu versinken), zu verstehen (ohne zu dramatisieren oder verharmlosen) und kommunikativ angemessen zu handeln.

Wir werden – selbstverständlich – darüber nachdenken, wie wir «uns selbst» aktiv(er) und konstruktiv(er) in unsere Kommunikation einbringen könnt(en).

Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihr persönliches Kommunikationsverhalten besser verstehen und einordnen möchten, um über eine gezielte Weiterentwicklung nachdenken zu können.

Es werden Möglichkeiten, Methoden und (Denk-)Anstösse zur Überprüfung des eigenen Kommunikationsverhaltens vermittelt, welche den Teilnehmer/innen – als persönliche Selbstreflexion – dienlich und hilfreich sein sollen. Dabei werden weder Rollenspiele noch sonstige szenische Lernformen durchgeführt.

Für weitere Informationen über Lerninhalte und -ziele, Arbeitsformen und die Seminarleiterin fordern Sie bitte den Spezialflyer an. Wir bieten diese Kommunikationsseminare auch als interne Weiterbildung für Unternehmen und Organisationen, massgeschneidert und vor Ort, an. Bitte kontaktieren Sie uns (iris.diem@vhsbe.ch).

173-11100

am 30. August | Mittwoch | 09:15 – 17:15

| 1 x

175.– max. 10 Teilnehmende

Mittagspause 1 Stunde

Kursleitung: Christine A. Jossen, Kommunikationswissenschaftlerin

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern



Konstruktive Kommunikation – Werkzeuge, Mittel, Wege

(Nachmittagsseminar)

Was ist «gute Kommunikation»? Was brauchen wir und wie sollen wir uns verhalten, wenn es darum geht, sich mitzuteilen, die eigene Meinung zu vertreten, sich durchzusetzen oder sich abzugrenzen?

Und was brauchen wir und wie sollen wir uns verhalten, wenn es darum geht, die Besonderheiten unserer Gesprächspartner/innen zu erkennen, zu respektieren, einzuordnen und damit umgehen zu können?

Wir machen uns bewusst und gezielt auf die Spuren der konstruktiven Kommunikation. Dazu betrachten wir ein paar «Kommunikationswerkzeuge», über deren Einsatz im Gespräch wir gemeinsam nachdenken wollen. Damit wir in Zukunft beachten (könnten), worauf wir achten (sollten).

Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihr Kommunikationsverhalten weiterentwickeln und über dessen bewussteren Einsatz nachdenken möchten. Dabei muss sich niemand preisgeben oder analysieren lassen.

Es werden Möglichkeiten, Methoden und (Denk-)Anstösse zur Überprüfung des eigenen Kommunikationsverhaltens vermittelt, welche den Teilnehmer/innen – als persönliche Selbstreflexion – dienlich und hilfreich sein sollen. Dabei werden weder Rollenspiele noch sonstige szenische Lernformen durchgeführt.

Für weitere Informationen über Lerninhalte und –ziele, Arbeitsformen und die Seminarleiterin fordern Sie bitte den Spezialflyer an. Wir bieten diese Kommunikationsseminare auch als interne Weiterbildung für Unternehmen und Organisationen, massgeschneidert und vor Ort, an. Bitte kontaktieren Sie uns (iris.diem@vhsbe.ch).

173-11101 ab 8. September | Freitag | 13:15 – 17:15 | 3 x

270.– max. 10 Teilnehmende

Kursleitung: Christine A. Jossen, Kommunikationswissenschaftlerin

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern

Persönlichkeitsentwicklung

Storytelling – die Kraft des Erzählens

In diesem Kurs geht es um das Suchen und Erzählen von wahren Geschichten. Was braucht eine Erzählung, die packt und unterhält? Dabei spielt der Mut zur eigenen Geschichte eine grosse Rolle. Sie erhalten Anregungen für Anwendungen in Familie, Nachbarschaft und Engagement in der Gesellschaft. Ein erfrischendes Wechselbad von persönlichen Erfahrungen und praktischen Tipps.

173-13000 am 2. September | Samstag | 09:30 – 16:30 | 1 x

140.– max. 12 Teilnehmende | 1 Stunde Mittagspause

Kursleitung: Catherine von Graffenried, Storytelling-Expertin und dipl. Clown

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern



Lebensfreude und Humor

Der Kurs «**Lebensfreude und Humor. Entdecke deine Quelle!**» wir im Winterprogramm 2017/18 ausgeschrieben.

Jetzt spreche ich!

Ein Stimmtraining für Frauen

Privat und beruflich fällt es Frauen oft nicht leicht, ihre Anliegen mit einer überzeugenden, kraftvollen und selbstbewussten Stimme einzubringen.

Wie Sie mit Ihrer Stimme Anklang finden und sich in unterschiedlichen Sprech- und Auftrittssituationen Gehör verschaffen, lernen Sie in diesem Kurs.

Die Teilnehmerinnen

- nehmen ihre Stimme bewusster wahr und reflektieren ihre Stimmgewohnheiten
- erkennen Zusammenhänge zwischen ihrer Persönlichkeit und ihrer Stimme
- lernen die Einflussfaktoren (Körperhaltung, Atem, Artikulation etc.) auf die Stimme kennen und wirkungsvoll anzuwenden
- entdecken neue Stimmmöglichkeiten und schöpfen ihr Stimmpotential aus
- stärken ihr Vertrauen, vor einer Gruppe frei zu sprechen oder einen Text gekonnt und spannend vorzutragen
- erhalten aufbauendes (Gruppen-)Feedback zu ihrer Stimmwirkung und ihrem Auftreten

Die Arbeit an der Stimme stärkt Ihre Freude am Sprechen, Ihr Vertrauen in Ihre Stimme und Ihre Präsenz in unterschiedlichen Sprechsituationen. Die Stimmarbeit ist mehr als Technik: sie bietet wunderbare Möglichkeiten, Ihre Persönlichkeit noch mehr zu entfalten.

Der Kurs vermittelt theoretische Grundlagen zu Funktion und Wirkung der Stimme. Mithilfe von zahlreichen Übungen und einem spielerischen und wertschätzenden Ansatz entdecken Sie Ihr volles Stimmpotential und verankern die neu erworbenen Stimmfähigkeiten in Ihrem Alltag.

Jede Teilnehmerin erhält Raum für ihre Bedürfnisse und Ziele sowie individuelle Rückmeldungen.

Im Kurs wird Dialekt gesprochen.

173-13003 ab 2. September | Samstag | 10:00 – 14:00

| 2 x

210.– max. 8 Teilnehmende

30 Minuten Pause

Kursleitung: Denise Steiner, zert. Stimmtrainerin

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern



Nachteilsausgleich im Gespräch mit Lehrpersonen

In Zusammenarbeit mit dem Verein Dyslexie Bern VDBe

«In der Schule unserer Tochter scheint niemand Erfahrung zu haben, was als Nachteilsausgleich in Frage kommen könnte...»

«Bei meinem Sohn wurde eine isolierte Rechtschreibstörung diagnostiziert. Die Lehrpersonen fanden bisher, dass es keine Massnahmen braucht. Jetzt steht wieder ein Gespräch an...»

Solchen und ähnlichen Situationen begegnen Eltern von Kindern mit Legasthenie oder Dyskalkulie. Der Kurs bietet Orientierungshilfe für das Gespräch mit Lehrpersonen und thematisiert folgende Fragen:

- Wie können sich Eltern auf Gespräche mit Lehrpersonen zum Thema Nachteilsausgleich vorbereiten?
- Wie können sie ihre Anliegen einbringen?
- Was trägt zu einer Lösungsfindung bei?

Zielpublikum: Eltern von Kindern mit Legasthenie und/oder Dyskalkulie und weitere Interessierte

173-15001 am 29. August | Dienstag | 18:30 – 20:30

| 1 x

20.– max. 50 Teilnehmende

Kursleitung: Monika Lichtsteiner Müller, lic. phil. Psychologin und Berufsberaterin

Ort: Unitobler, Lerchenweg 36, 3012 Bern



Europa – ein vielsprachiger Kontinent

Geschichte der europäischen Sprachen

In Europa werden ca. 100 Sprachen gesprochen. Die sprachliche und kulturelle Realität unseres Kontinents ist von Einflüssen und Kontakten zwischen unterschiedlichen (auch nicht europäischen) Sprachgruppen und Kulturen geprägt. Die modernen europäischen Sprachen, die wir heute lernen und/oder unterrichten, haben im Laufe der Zeit sehr interessante Entwicklungen erfahren. Im Kurs werden die folgenden Fragen thematisiert:

- Wie sind die europäischen Sprachen entstanden?
- Gibt es Ähnlichkeiten/Unterschiede zwischen diesen Sprachen?
- Wie sieht die Sprachpolitik in der Schweiz und in andern Ländern aus?
- Welche Zukunft werden viele europäische Sprachen haben?

Kursdaten: 01. 09., 08. 09., 15. 09., 22. 09., 27. 10., 03. 11. 2017

173-23001

ab 1. September | Freitag | 18:15 – 19:45

| 6 x

150.– max. 30 Teilnehmende

Kursleitung: Raffaele De Rosa, Dr. phil., Linguist

Ort: Unitobler, Lerchenweg 36, 3012 Bern

Kultur

14-19



Kunst	14
Architektur & Design	16
Literatur	17
Philosophie	18
Religion	18
Geschichte	19

Kunst – Goldene Brücke über den Atlantik

Mit Befremden nehmen wir die politischen Vorgänge in Amerika, das sich von Europa zu entfernen scheint, zur Kenntnis. Dabei darf nicht vergessen werden, welche unermesslichen Schätze europäischer Kunst in Amerika durch grosszügige Sammler und Mäzene wie Henry Clay Frick, Ronald Lauder und unzählige andere der Öffentlichkeit zugänglich sind. Zahlreiche Künstler und Kunsthändler fanden in den USA Zuflucht vor den Nazis und bereicherten die amerikanische Kunstszene. Nach dem Zweiten Weltkrieg erneuerten amerikanische Impulse wiederum die Kunst in Europa. Einige dieser Wechselwirkungen sollen im Kurs beleuchtet werden und ein anderes Amerika aufzeigen.

173-30002 ab 17. August | Donnerstag | 14:00 – 16:00

| 4 x

100.– max. 25 Teilnehmende

Kursleitung: Katharina Nyffenegger, Kunsthistorikerin

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern

Die Sehnsucht lässt alle Dinge blühen...

Kurs zur aktuellen Ausstellung im Kunstmuseum Bern

Seit kurzer Zeit befindet sich eine der wichtigsten Schweizer Sammlungen der französischen und schweizerischen Moderne im Kunstmuseum Bern. Die Hahnloser/Jäggli Stiftung Winterthur umfasst Schlüsselwerke aus der Sammlung von Arthur und Hedy Hahnloser-Bühler. Von ihren avantgardistischen Künstlerfreunden kauften diese meist direkt aus den Ateliers. Höhepunkte sind dabei Werkgruppen zu Bonnard, Vallotton, Vuillard, Redon, Matisse, Marquet, Hodler und Giovanni Giacometti. Daneben erwarben sie Meisterwerke von Manet, Renoir, van Gogh, Cézanne, Toulouse-Lautrec u.a.

Die Stiftung umfasst total 105 Gemälde, Aquarelle und Plastiken aus dem Winterthurer Teil der ehemaligen Sammlung – diese war nach dem Tod von Hedy Hahnloser (1873-1952) unter den beiden Kindern Lisa Jäggli-Hahnloser (1901-1987) und Hans Robert Hahnloser (1899-1974) aufgeteilt worden. Lisa Jäggli übernahm auch das Elternhaus, die Villa Flora, in Winterthur; Hans Robert Hahnloser überführte seinen Teil nach Bern, wo er seit 1934 Ordinarius für Kunstgeschichte an der Universität war. Die vier Kinder von Lisa Jäggli-Hahnloser gründeten mit einem Teil ihres Erbes 1980 die Hahnloser/Jäggli Stiftung, die im September 2016 mit dem Kunstmuseum Bern einen Depositär-Vertrag unterzeichnete. Die Werke befanden sich seit 2014 wegen der Schliessung der Villa Flora auf Tournee in Hamburg, Paris, Halle und Stuttgart. Nun präsentiert das Kunstmuseum einen Überblick über die Stiftungssammlung und vermittelt mit zusätzlichen Leihgaben aus Privat- und Museumsbesitz einen repräsentativen Eindruck der ehemaligen Sammlung von Arthur und Hedy Hahnloser-Bühler.

173-30003 ab 6. September | Mittwoch | 15:00 – 16:00

| 4 x

80.– max. 30 Teilnehmende

Kursleitung: Anna Magdalena Schaftroth, Kunsthistorikerin

Ort: Kunstmuseum, Hodlerstrasse 8-12, 3011 Bern

Paul Klee denkt und dichtet Malerei

Kurs zur aktuellen Jahresausstellung im Zentrum Paul Klee

Paul Ernst Klee (1879–1940) ist bekannt für seine lyrischen Bildtitel. Oft versetzen sie das Werk jeweils in eine noch tiefere Dimension. Bild und Text ergänzen und bedingen einander. Ohne Sprache wäre die Wahrnehmung ärmer.

Der Kurs bietet Ihnen Einsicht in die poetische Vielfalt eines Künstlers, dessen Pinselbewegung unseren Augen Gedichte oder Dramen schreibt. Wir lesen ausgewählte Bilder im Kontext kultur- und geistesgeschichtlicher Überlegungen.

Themen (Auswahl):

- Klees Umgang mit Lyrik, Dramatik, Epik
- Klee illustriert literarische Werke
- Klee und der Humanismus
- Klee und die Antike
- Klees Humor

Kursabend: 4x Dienstag, 18.30-20.30 Uhr, Universität Bern

Ausstellungsbesuch: Samstag, 10.00–11.00 Uhr (Treffpunkt: ZPK, 09.50 Uhr Eingang)

173-30008	ab 29. August Dienstag/Samstag 18:30 – 20:30, 10:00 – 11:00	5 x
120.–	max. 25 Teilnehmende	exkl. Reisekosten und Museumseintritt
Kursleitung: Andreas Jahn, Germanist und Kunstvermittler Zentrum Paul Klee, Bern		
Ort: Unitobler, Lerchenweg 36, 3012 Bern, Exkursion		

Albrecht Dürer (1471–1528)

Dieser bedeutende Renaissance-Künstler des Nordens soll ähnlich wie zuvor Tizian, Michelangelo (Sixtinische Kapelle) oder Giotto (Arenakappelle) in einem ihm eigens gewidmeten Kurs monographisch behandelt werden. Wir hatten zu wenig Zeit im «Pfad durch die Kunstgeschichte», ihn eingehend zu behandeln, was in diesem Kurs ausführlich und mit aussagekräftigen Bildern nachgeholt wird; zudem soll ein Seitenblick sowohl auf die sog. «Donauschule» wie auf die Graphik Martin Schongauers geworfen werden.

Literatur (nicht obligatorisch): Norbert Wolf, Dürer, Köln: Taschen, 2012

173-30021	ab 16. August Mittwoch 18:15 – 20:15	6 x
150.–	max. 35 Teilnehmende	exkl. Kursunterlagen ca. Fr. 7.–
Kursleitung: Dr. Margot Hleuig Heilmann, Kunsthistorikerin		
Ort: Unitobler, Lerchenweg 36, 3012 Bern		



Turin – eine Stadt voller Überraschungen

Teil 1: Geschichte und Identität

Wir folgen den wichtigsten historischen Etappen Turins vom antiken römischen Reich bis heute und verfolgen die wechselvolle, von Krisen und Blütezeiten geprägte Geschichte der Stadt. Wir lernen die grossen barocken Architekten kennen, die es dank der Ambitionen der savoyardischen Fürsten verstanden haben, die Stadt «zur schönsten der Welt» (Montesquieu) zu machen. Wir nehmen die Entwicklungen in den Blick, welche aus Turin die erste Hauptstadt Italiens machten und in der Folge die Stadt zu einem Motor des italienischen Wirtschaftsbooms sowie zu einem der aktivsten kulturellen Zentren des Landes werden liessen. Bekannt für die zahlreichen bedeutenden Ausstellungen, Messen, Musik- und Filmfestivals ist Turin von der Unesco kürzlich auch zur «kreativen Stadt des Designs» erklärt worden.

173-31002 am 23. August | Mittwoch | 18:30 – 20:00 | 1 x

25.– max. 30 Teilnehmende

Kursleitung: Alessandra Coppo

Ort: Universität Hauptgebäude, Hochschulstrasse 4, 3012 Bern

Turin – eine Stadt voller Überraschungen

Teil 2: Architektur – von geraden Strassen und krummen Wegen

Die städtische und architektonische Entwicklung Turins zeigt sich an der schachbrettartigen Anlage der Strassen aus der Zeit des castrum romanum, den barocken Gebäuden von Guarino Guarini oder Filippo Juvarra und den königlichen Residenzen wie der Reggia di Venaria. In jüngerer Zeit zeigt sie sich in der Neugestaltung ehemaliger Fabrikgebäude und Industriequartiere, die eine gelungene urbane Erneuerung darstellen. Auch anhand von Anekdoten über Intrigen, viel Wagemut und Glück lässt sich die Entwicklung von Turiner Plätzen, Märkten, Palästen und Cafés erzählen.

173-31003 am 30. August | Mittwoch | 18:30 – 20:00 | 1 x

25.– max. 30 Teilnehmende

Kursleitung: Kursleiterteam

Ort: Universität Hauptgebäude, Hochschulstrasse 4, 3012 Bern

Turin – eine Stadt voller Überraschungen

Teil 3: Museen und Sehenswürdigkeiten

Dank reger Sammlertätigkeit und dem Bestreben, die kulturellen Schätze auch der Öffentlichkeit zugänglich zu machen, war und ist Turin reich an bedeutenden Museen: Das ägyptische Museum (Museo Egizio) ist nach Kairo das weltweit grösste seiner Art. Das Museo Nazionale del Cinema befindet sich in der Mole Antonelliana, einem baulichen Wahrzeichen Turins. Das Museo dell' Automobili verdankt seine Entstehung FIAT, der ersten italienischen Automobilfabrik. Die Galleria di Arte Moderna und das Museum Castello di Rivoli zeigen, wie viel Aufmerksamkeit die Stadt der zeitgenössischen Kunst schenkt.

Sehr sehenswert sind auch der nach dem Modell des Victoria & Albert Museums in London vor 150 Jahren errichtete Palazzo Madama, das berühmte «Turiner Grabtuch» oder das Selbstportrait des Leonardo da Vinci.

173-31004 am 6. September | Mittwoch | 18:30 – 20:00 | 1 x

25.– max. 30 Teilnehmende

Kursleitung: Kursleiterteam

Ort: Universität Hauptgebäude, Hochschulstrasse 4, 3012 Bern



Literatur

Exkursion in die Märchenwelt

Warum man Feen nicht ärgern soll und Frösche küssen nichts bringt

Eine spannende Exkursion, die Antworten gibt auf Fragen zur Schweizer Märchenwelt. Ist jeder Frosch ein König oder sind Könige nichts anderes als Frösche? Welche Fee herrscht im Bremgartenwald und wieso glaubt man hartnäckig an einen Schatz, der dort vergraben liegen soll? Spazierend kommen wir unseren kulturellen Wurzeln näher und finden heraus, was es auf sich hat mit all den Feen, Fröschen und Königen in unseren Märchen.

Die Exkursion findet bei jeder Witterung statt, deshalb an Regenschutz und trittsicheres Schuhwerk denken.

Treffpunkt: Endstation Länggasse, Bern Mobil Buslinie Nr. 12

173-33010 am 13. September | Mittwoch | 18:00 – 20:00 | 1 x

30.– max. 8 Teilnehmende

Kursleitung: Andrea Hofman, Märchenerzählerin und Autorin

Ort: Exkursion

Philosophische Siesta

Die Sehnsucht nach dem Anderen

Philosophie entstand im Mittelmeerraum, zu dessen Kultur auch die Siesta gehört. Wir werden diese im Sommerferienprogramm der VHS wieder anreichern mit Gedanken und Gesprächen in gemütlicher Runde. In diesem Jahr ist das Thema die Sehnsucht, z.B. die, die uns in ferne Länder oder in neue Beziehungen lockt, die uns etwas völlig Neues anfangen lässt oder uns dazu bringt, unser Leben zu ändern – und die doch nie ganz erfüllt ist...

Themen:

- 31. 07.: Der Ursprung der Sehnsucht – Sehnsucht in Auseinandersetzung mit dem Anderen
- 07. 08.: Innere Weite durch die Auseinandersetzung mit dem ganz Anderen
- 14. 08.: Dem Anderen nahekommen – Heterotopien leben und sich ändern
- 21. 08.: Neugier, Sehnsucht und Initiative – Die Suche nach Sinn und Transzendenz

177-36008 ab 31. Juli | Montag | 12:15 – 13:45

| 4 x

120.– max. 20 Teilnehmende

Kursleitung: Detlef Staude

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern

Religion

Die Theologische Relativitätstheorie

Alle Religion ist relativ

In den Naturwissenschaften – z.B. in der Astrophysik – ist die Relativitätstheorie (Einstein) längst anerkannt.

Gilt die Relativität nicht auch für die Religionen? Dieser Frage geht Kurt Mahnig, Autor des Buches «Theologische Relativitätstheorie» nach.

Seine Grundaussage lautet: Auch heilige Schriften (Bibel, Koran) und religiöse Dogmen sind relativ, weil zeitbedingt. Doch «relativ» heisst nicht «bedeutungslos».

Der Autor gibt einen Überblick über sein Buch und freut sich auf Fragen und Einwände.

Das Thema wird im Winterprogramm 2017/18 in einem mehrteiligen Kurs wieder aufgenommen und ausführlich behandelt.

177-37000 am 11. Juli | Dienstag | 18:15 – 19:45

| 1 x

20.– max. 20 Teilnehmende

Kursleitung: Kurt Mahnig, Theologe

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern

Die Teilung Europas

Die Folgen des Zweiten Weltkriegs

Am 25. April 1945 trafen bei Torgau an der Elbe amerikanische und sowjetische Soldaten aufeinander und feierten als Waffenbrüder den gemeinsam errungenen Sieg gegen den Nationalsozialismus. Der Zweite Weltkrieg in Europa war wenige Tage danach beendet.

Doch bereits während der verschiedenen Kriegskonferenzen wurden die divergierenden Ansichten und Interessen der Anti-Hitler-Koalition deutlich erkennbar. Im März 1946 schliesslich stellte der ehemalige britische Premierminister Winston Churchill fest: «Von Stettin an der Ostsee bis hinunter nach Triest an der Adria ist ein Eiserner Vorhang über den Kontinent gezogen».

Wieso war ein konfliktfreies Zusammenleben nach 1945 nicht möglich? Waren die machtpolitischen und ideologischen Gegensätze zwischen Ost und West unüberbrückbar?

Im Kurs werden die Folgen des Zweiten Weltkriegs bis in die fünfziger Jahre untersucht und mit Beispielen aus Literatur, Film und bildender Kunst veranschaulicht.

173-38003 ab 24. August | Donnerstag | 18:30 – 20:15

| 3 x

90.– max. 20 Teilnehmende

Kursleitung: Roberto Enrique Peña, Historiker

Ort: Unitobler, Lerchenweg 36, 3012 Bern



Sprachen

21–28

- 21 **Berndeutsch**
- 21 **Deutsch als Fremdsprache**
- 25 **Italienisch**
- 25 **Englisch**
- 27 **Sprachdiplome telc**
- 28 **Spanisch**

Berndeutsch – eine Einführung

Sie sind seit kurzem in der Schweiz und daran interessiert, so rasch wie möglich Berndeutsch zu verstehen.

177-40811 ab 12. Juli | Mittwoch | 19:15 – 20:45 | 3 x

90.– max. 12 Teilnehmende

Kursleitung: Marguerite Moser-Lécho

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern

Berndeutsch intensiv

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Berndeutsch verstehen und zusätzlich mehr über Eigenart und Kultur der Berner erfahren möchten.

Ein Schwerpunkt des Kurses sind Alltagssituationen wie Einkauf, Marktbesuch oder Telefongespräche. Am Kursort am Kornhausplatz befinden wir uns mitten in der Altstadt und haben dadurch die Möglichkeit, das Gelernte in echten Situationen in der Stadt zu üben.

177-40813 ab 10. Juli | Montag/Mittwoch | 17:30 – 19:00 | 10 x

250.– max. 12 Teilnehmende

Kursleitung: Kursleiterteam

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern



Deutsch als Fremdsprache

Deutsch intensiv Ao

Lehrmittel: Schritte 1 plus Ausgabe Schweiz.

177-41104 ab 10. Juli | Montag-Freitag | 14:00 – 15:30 | 24 x

456.– max. 12 Teilnehmende Kein Kurs am 1.8.

Kursleitung: Kursleiterteam

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern

Deutsch intensiv A1/2

Lehrmittel: Schritte 2 plus Ausgabe Schweiz.

177-41204 ab 10. Juli | Montag-Freitag | 15:45 – 17:15 | 24 x

456.– max. 12 Teilnehmende Kein Kurs am 1.8.

Kursleitung: Kursleiterteam

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern

Deutsch intensiv A2/1

Lehrmittel: Schritte 3 plus Ausgabe Schweiz.

177-41305 ab 10. Juli | Montag-Freitag | 14:00 – 15:30 | 24 x

456.– max. 12 Teilnehmende Kein Kurs am 1.8.

Kursleitung: Kursleiterteam

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern

Deutsch intensiv A2/2

Lehrmittel: Schritte 4 plus Ausgabe Schweiz.

177-41405 ab 10. Juli | Montag-Freitag | 15:45 – 17:15 | 24 x

456.– max. 12 Teilnehmende | Kein Kurs am 1.8.

Kursleitung: Kursleiterteam

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern

Lesen und schreiben A2/B1

Rapporte und Mitteilungen schreiben und verstehen

Bei der Arbeit müssen Sie oft kleine Berichte, Rapporte oder Mitteilungen schreiben. Genau und richtig schreiben bereitet Ihnen manchmal Mühe? Schriftliche Unterlagen verstehen Sie nicht immer genau? Dann ist das der richtige Kurs für Sie. Wir arbeiten anhand von konkreten Beispielen aus dem Alltag.

177-41499 ab 11. Juli | Dienstag/Donnerstag/Mittwoch | 09:30 – 12:00 | 10 x

300.– max. 12 Teilnehmende | Kein Kurs am 1.8.

Kursleitung: Kursleiterteam

Ort: Volkshochschule Bern, Brunnigasse 36, 3011 Bern

Deutsch intensiv B1/1

Lehrmittel: Schritte 5.

177-41505 ab 10. Juli | Montag-Freitag | 14:00 – 15:30 | 24 x

456.– max. 12 Teilnehmende | Kein Kurs am 1.8.

Kursleitung: Kursleiterteam

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern

Lernatelier B1

Deutsch üben am Computer

Im Lernatelier haben Sie Gelegenheit, Ihre Deutschkenntnisse zu vertiefen. Sie arbeiten am Computer und lösen viele Übungen selbständig. Dabei werden Sie von der Kursleitung begleitet und unterstützt, damit Sie auch zu Hause gezielt üben können. Sie verfassen Texte, die Sie mit der Kursleitung besprechen können.

Voraussetzung: Deutschkenntnisse ab Stufe A2 und elementare Kenntnisse im Umgang mit dem Computer.

177-41550 ab 11. Juli | Dienstag/Mittwoch/Donnerstag | 14:00 – 16:00 | 6 x

180.– max. 10 Teilnehmende

Kursleitung: Kursleiterteam

Ort: Volkshochschule Bern, Brunnigasse 36, 3011 Bern

Deutsch intensiv B1/2

Lehrmittel: Schritte 6.

177-41605 ab 10. Juli | Montag-Freitag | 15:45 – 17:15 | 24 x

456.– max. 12 Teilnehmende | Kein Kurs am 1.8.

Kursleitung: Kursleiterteam

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern

Repetition der Grundgrammatik

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, welche Wortschatz und Grammatik der Stufe B1 wiederholen und vertiefen möchten. Die Themen sind: Verben, Nomen und Artikel, Präpositionen und Satzbau.

Preis inkl. Kursunterlagen.

177-41631 ab 7. August | Montag/Mittwoch | 17:45 – 19:15 | 8 x

200.– max. 12 Teilnehmende

Kursleitung: Christine Zumstein

Ort: Volkshochschule Bern, Brunngasse 36, 3011 Bern



Deutsch intensiv B1+

Lehrmittel: Ziel B1+ ab Lektion 1.

177-41654 ab 10. Juli | Montag-Freitag | 10:00 – 11:30 | 24 x

456.– max. 12 Teilnehmende | Kein Kurs am 1.8.

Kursleitung: Kursleiterteam

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern

Deutsch intensiv B2

Lehrmittel: Erkundungen B2.

177-41701 ab 10. Juli | Montag-Freitag | 14:00 – 15:30 | 24 x

528.– max. 12 Teilnehmende | Kein Kurs am 1.8.

Kursleitung: Kursleiterteam

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern

Konversation und Lektüre B2

Sie möchten Ihren Wortschatz erweitern, sich treffender ausdrücken und sicherer werden in Gesprächen und Diskussionen. Im Kurs diskutieren wir über Alltägliches und Aktuelles, aber auch anhand von Texten.

177-41731 ab 10. Juli | Montag/Mittwoch | 17:30 – 19:30 | 8 x

240.– max. 10 Teilnehmende

Kursleitung: Kursleiterteam

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern

Telefonieren und E-Mails schreiben B2/C1

Ihr Ziel ist es, in der allgemeinen Geschäftskommunikation - sei es am Telefon oder schriftlich - sicherer und gewandter zu werden.

177-41800 ab 9. August | Mittwoch | 12:15 – 13:45 | 6 x

240.- max. 6 Teilnehmende

Kursleitung: Kursleiterteam

Ort: Volkshochschule Bern, Brunngasse 36, 3011 Bern

Die Kurse ab 14. August 2017 sind im Sommerprogramm 2017 publiziert. Alle aktuellen Informationen finden Sie auf www.vhsbe.ch.

Die folgenden Kurse werden zusätzlich angeboten:

Deutsch semi intensiv A2/1

Lehrmittel: Schritte 3 plus Ausgabe Schweiz.

173-41307 ab 14. August | Montag/Mittwoch/Donnerstag | 13:30 – 15:30 | 18 x

475.- max. 12 Teilnehmende

Kursleitung: Kursleiterteam

Ort: Volkshochschule Bern, Kapellenstrasse 26, 3011 Bern

Deutsch semi intensiv A2/2

Lehrmittel: Schritte 4 plus Ausgabe Schweiz.

173-41407 ab 14. August | Montag/Mittwoch/Donnerstag | 15:45 – 17:45 | 18 x

475.- max. 12 Teilnehmende

Kursleitung: Kursleiterteam

Ort: Volkshochschule Bern, Kapellenstrasse 26, 3011 Bern

Deutsch semi intensiv B1/1

Lehrmittel: Schritte 5.

173-41507 ab 14. August | Montag/Mittwoch/Donnerstag | 13:30 – 15:30 | 18 x

475.- max. 12 Teilnehmende

Kursleitung: Kursleiterteam

Ort: Volkshochschule Bern, Kapellenstrasse 26, 3011 Bern

Deutsch semi intensiv B1/2

Lehrmittel: Schritte 6.

173-41607 ab 14. August | Montag/Mittwoch/Donnerstag | 15:45 – 17:45 | 18 x

475.- max. 12 Teilnehmende

Kursleitung: Kursleiterteam

Ort: Volkshochschule Bern, Kapellenstrasse 26, 3011 Bern

Italienisch für die Ferien

Für Anfängerinnen und Anfänger

Viva le vacanze!

Ob für ein verlängertes Wochenende in Rom oder zwei Wochen an der Adria – ein paar Italienischkenntnisse gehören zu Ihrer Ausrüstung für einen Aufenthalt in Italien.

In diesem Kurs können Sie schnell und effektiv notwendige Redemittel für typische Urlaubs- und Reisesituationen lernen. Auch als Einstieg ins Italienische geeignet.

Lehrmittel: Viva le vacanze, Hueber Verlag.

177-43000 ab 10. Juli | Montag/Mittwoch/Freitag | 17:15 – 19:15 | 6 x

264.– max. 9 Teilnehmende

Kursleitung: Claudio Ramelli

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern



Italienisch Auffrischkurs A2

Sie haben vor einigen Jahren Italienisch gelernt und möchten Ihre Grundkenntnisse auffrischen und erweitern.

Kein fixes Lehrmittel.

177-43200 ab 11. Juli | Dienstag/Donnerstag | 17:15 – 19:15 | 6 x

264.– max. 9 Teilnehmende

Kursleitung: Claudio Ramelli

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern

Englisch

Kompaktkurs False Beginners A1

Für Anfängerinnen und Anfänger

Im Unterricht werden konsequent alle 4 sprachlichen Fertigkeiten geübt: Sprechen, Hören, Schreiben, Lesen.

Die Teilnahme bedingt die Bereitschaft, mindestens 2-3 Stunden pro Woche fürs Selbststudium einzusetzen. Vor der Kursanmeldung ist ein Beratungsgespräch erforderlich. Bitte wenden Sie sich an das Kurssekretariat.

Lehrmittel: Life Elementary.

177-44000 ab 11. Juli | Dienstag/Donnerstag | 17:30 – 20:00 | 8 x

420.– max. 10 Teilnehmende

Kursleitung: Ingeborg Gygax

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern

English Basic Grammar Refresher

You would like to revise and improve the basic grammar structures? We will be revising present, past, future and conditional tenses, countable and uncountable nouns etc. with exercises, reading and listening texts as well as communicative activities.

Kein fixes Lehrmittel.

177-44200 ab 11. Juli | Dienstag/Donnerstag | 11:45 – 13:15 | 5 x

150.– max. 10 Teilnehmende

Kursleitung: Ingeborg Gygax

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern



English at the Gymnasium for Quarta and Tertia

For students who would like to revise and improve their general skills in reading, writing, speaking and listening comprehension through the use of reading and listening texts and grammar exercises.

Kein fixes Lehrmittel.

177-44201 ab 10. Juli | Montag-Freitag | 09:30 – 11:30 | 5 x

210.– max. 10 Teilnehmende

Kursleitung: Ingeborg Gygax

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern

Emails and phone calls made easy A2/B1

Let's improve our communicative skills. We will go through lots of different phone call situations and look at typical phrases we use for writing informal and formal emails.

177-44300 ab 2. August | Mittwoch | 18:00 – 19:30 | 5 x

150.– max. 10 Teilnehmende

Kursleitung: Anne M. Künzi

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern

Berne Walking & Talking B1/B2

Let's learn more about our city by walking and talking in English.

You can improve your vocabulary and your speaking skills.

177-44350 ab 3. August | Donnerstag/Dienstag | 18:00 – 20:00 | 3 x

120.– max. 10 Teilnehmende

Kursleitung: Anne M. Künzi

Ort: Exkursion

Let's Read and Talk in English B2

Let's read and discuss texts with themes of general interest and learn and use new vocabulary.

177-44400 ab 9. August | Mittwoch | 11:45 – 13:15 | 5 x

165.– max. 10 Teilnehmende

Kursleitung: Anne M. Künzi

Ort: Volkshochschule Bern, Kapellenstrasse 26, 3011 Bern

Sprachdiplome telc

telc Prüfungstraining Deutsch B1

Sie üben die einzelnen Prüfungsteile und bereiten sich so gezielt auf die Prüfung telc Deutsch B1 vor.

Für die Prüfungen müssen Sie sich separat anmelden.

Die Kursunterlagen sind im Kurspreis inbegriffen.

Prüfungstermine: 19.08.17, 20.10.17

177-46003 ab 7. Juli | Freitag | 09:00 – 12:00 | 6 x

300.– max. 15 Teilnehmende

Kursleitung: Kursleiterteam

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern



telc Prüfungstraining Deutsch B2

Sie üben die einzelnen Prüfungsteile und bereiten sich so gezielt auf die Prüfung Deutsch telc B2 vor.

Für die Prüfungen müssen Sie sich separat anmelden.

Die Kursunterlagen sind im Kurspreis inbegriffen.

Prüfungstermine: 19.08.17, 21.10.17

177-46004 ab 6. Juli | Donnerstag | 09:00 – 12:00 | 6 x

360.– max. 10 Teilnehmende

Kursleitung: Kursleiterteam

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern

telc Prüfung Deutsch B1

Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Die schriftliche Prüfung dauert 2 Stunden und 30 Minuten. Vor der mündlichen Prüfung haben Sie 20 Minuten Vorbereitungszeit.

Prüfung: 19.08.2017 Anmeldeschluss 14.07.2017

Prüfung: 20.10.2017 Anmeldeschluss 15.09.2017

Prüfung: 15.12.2017 Anmeldeschluss 10.11.2017

177-46305 am 19. August | Samstag | 08:30 – 18:00 | 1 x

240.– max. 20 Teilnehmende

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern

telc Prüfung Deutsch B2

Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Die schriftliche Prüfung dauert 2 Stunden und 20 Minuten. Vor der mündlichen Prüfung haben Sie 20 Minuten Vorbereitungszeit.

Prüfung: 19.08.2017 Anmeldeschluss: 14.07.2017

Prüfung: 21.10.2017 Anmeldeschluss: 15.09.2017

Prüfung: 16.12.2017 Anmeldeschluss: 10.11.2017

177-46405 am 19. August | Samstag | 08:30 – 18:00 | 1 x

270.– max. 20 Teilnehmende

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern



Spanisch

Spanisch für die Ferien

Für Anfängerinnen und Anfänger

Vivan las vacaciones!

Ob für ein verlängertes Wochenende in Barcelona oder zwei Wochen an der Costa del Sol. Ein paar Spanischkenntnisse gehören zu Ihrer Ausrüstung für einen Aufenthalt in Spanien.

In diesem Kurs können Sie schnell und effektiv notwendige Redemittel für die typische Urlaubs- und Reisesituationen lernen. Auch als Einstieg ins Spanische geeignet.

Lehrmittel: wird im Kurs bekannt gegeben.

177-47000 ab 10. Juli | Montag/Mittwoch/Donnerstag | 17:15 – 19:15 | 6 x

264.– max. 9 Teilnehmende

Kursleitung: Katarzyna Godat

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern

Spanisch Grammatikaufrischung A2/B1

Wir wiederholen die Grundprobleme der spanischen Grammatik. Zeitstrukturen, Imperativ, Konditionals u.a. werden theoretisch besprochen und in Übungen angewendet. Für die Nachbearbeitung zu Hause erhalten Sie ausgewählte literarische Texte, in denen Sie den «grammatikalischen Rosinen» in einem neuen, umfassenden sprachlichen Zusammenhang wieder begegnen.

Lehrmittel: wird im Kurs bekannt gegeben.

177-47220 ab 10. Juli | Montag/Mittwoch/Donnerstag | 12:00 – 13:30 | 6 x

198.– max. 9 Teilnehmende

Kursleitung: Katarzyna Godat

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern

Multimedia

30-35



Mac-Kurse 30
Digital 30

Apple Mac «Fotos» Grundkurs

Bilder und Bildbearbeitung auf dem Mac

Im Kurs lernen Sie Bilder und Videos auf Ihrem Mac mit der kostenlosen Software «Fotos» zu sortieren, zu bearbeiten und zwischen Apple-Geräten zu synchronisieren. In diesem Kurs erfahren Sie mehr über die vielfältigen Funktionen dieses Programms:

- Importieren der Fotos von Ihrer Digitalkamera oder iPhone
- Verwenden der allgemeine Einstellungen
- Optimieren und Organisieren von Bildern
- Erstellen von mehreren Fotomediatheken und Alben
- Synchronisieren Ihrer Bilder zwischen Apple-Geräten
- Verwenden der Gesichts- und Ortserkennungsfunktionen
- Präsentieren der Bilder als Diashow

Voraussetzung: Sie besitzen einen eigenen Mac-Laptop mit OS X (ab Version 10.10.3) und nehmen diesen in den Kurs mit. Prüfen Sie hier Ihre Mac-Version:

<http://tinyurl.com/meine-mac-version>

173-55400 ab 22. August | Dienstag | 18:30 – 20:30 | 3 x

216.– max. 10 Teilnehmende

Kursleitung: Emmanuel Urtuzuástegui, Kursleiter ICT

Ort: Volkshochschule Bern, Brunnngasse 36, 3011 Bern

Mitbringen: eigenen Mac Laptop (mit OS X ab Version 10.10.3)

Digital

Bilder und Informationen im Internet gezielt finden

Brauchen Sie beim Googlen oft viel Zeit und finden doch nicht immer genau das, was Sie suchen?

Benötigen Sie manchmal Bilder, die Sie weiterverwenden möchten? Möchten Sie wissen, wie Sie Fotos aus dem Internet nutzen dürfen?

In diesem Kurs werden praktische Tipps und Tricks vermittelt, wie man im Internet gezielt Inhalte und Bilder finden kann. Innerhalb von Google kann man die Suchanfragen präzisieren, z.B. auf Zeitraum oder bestimmte Websites einschränken. Manchmal sind aber auch Spezialsuchmaschinen wie z.B. der Karlsruher Virtuelle Katalog zielführender. Auch für die Bildersuche werden Alternativen zu Google gezeigt, vor allem via search.creativecommons.org.

Voraussetzung: Sie können einen Computer selbstständig bedienen und kennen sich mit der Navigation im Internet aus.

173-57060 am 6. September | Mittwoch | 18:00 – 20:00 | 1 x

72.– max. 10 Teilnehmende

Kursleitung: Diego Hättenschwiler, Wikipedianer und wissenschaftlicher Bibliothekar

Ort: Volkshochschule Bern, Brunnngasse 36, 3011 Bern

Einsteigerkurs Android

Android-Telefon oder -Tablet richtig nutzen

Werden Sie sicher im Umgang mit Ihrem Android-Telefon/-Tablet und nutzen Sie die Funktionen in vollem Umfang. Passen Sie Ihr Gerät Ihren Bedürfnissen an. Entdecken Sie Ihr Gerät neu.

Themengebiete:

- Kalender, Kontakte, E-Mails
- Google-Account
- Systemeinstellungen
- Appstore (Spiele und Programme installieren und entfernen)
- Telefonfunktion
- Dateien senden und empfangen
- Musik, Bilder und Videos auf das Gerät laden und wiedergeben

Die Schwerpunkte und zusätzliche Themengebiete können von den Teilnehmenden festgelegt und gewünscht werden.

Voraussetzung: Android-Telefon bzw. -Tablet mitnehmen

173-57300 am 13. September | Mittwoch | 18:15 – 21:15

| 1 x

108.– max. 10 Teilnehmende

Kursleitung: Fabian Hitz

Ort: Volkshochschule Bern, Brunngrasse 36, 3011 Bern

Mitbringen: Android-Telefon bzw. Android-Tablet



Wikipedia Einführung

Alle nutzen Wikipedia – aber nur wenige wissen, wie es funktioniert

In diesem Kurs können Sie sehen, wie im inzwischen wohl wichtigsten Nachschlagewerk Artikel entstehen und laufend geändert werden.

Anhand von Beispielen werden Diskussionsseiten und Versionsgeschichten einzelner Artikel betrachtet. Und es werden Tipps gegeben, wie die unterschiedliche Qualität der Artikel eingeschätzt werden kann. Weiter erhalten Sie Einblicke ins Funktionieren der Wikipedia-Community (z.B.: Wer entscheidet über Textänderungen oder Löschungen? Wie werden Administratoren gewählt?).

Wikipedia-Artikel schreiben und bearbeiten dürfen alle. Im Kurs wird vermittelt, welche technischen Bearbeitungsmöglichkeiten es gibt und worauf sonst noch zu achten ist.

Neue Wikipedia-Autorinnen und -Autoren sind willkommen!

Voraussetzung: Sie können einen Computer selbstständig bedienen und kennen sich mit der Navigation im Internet aus.

173-57419 am 23. September | Samstag | 14:00 – 16:30

| 1 x

90.– max. 10 Teilnehmende

Kursleitung: Diego Hättenschwiler, Wikipedianer und wissenschaftlicher Bibliothekar

Ort: Volkshochschule Bern, Brunngrasse 36, 3011 Bern

Mitbringen: Wenn möglich erstellen Sie vor dem Kurs ein persönliches Wikipedia-Benutzerkonto und bringen Benutzernamen und Passwort mit.

Facebook Einsteigerkurs

Einstieg in die Welt der Social Media

Erlernen Sie praxisnah den Umgang mit Facebook.

Themengebiete:

- Erstellen und vervollständigen von Profilen
- Freunde finden, hinzufügen und entfernen
- Privatsphäre (Wer kann was von mir sehen?)
- Erstellen von Beiträgen
- Hochladen von Bildern und Videos
- Verwendung von Facebook auf mobilen Geräten
- «Knigge»
- Gefahren und Bedenken bei der Benutzung von Facebook
- Spiele

Voraussetzung: Basiskenntnisse Computer und Internet, E-Mail Adresse

173-57500 am 11. September | Montag | 18:15 – 20:45 | 1 x

90.– max. 10 Teilnehmende

Kursleitung: Fabian Hitz

Ort: Volkshochschule Bern, Brunnigasse 36, 3011 Bern

Mitbringen: Zugangsdaten des eigenen E-Mailaccounts

Skype – Telefonieren übers Internet

Gratis telefonieren und Daten austauschen übers Internet

Ärgern Sie sich monatlich über die hohe Telefonrechnung? Suchen Sie eine Möglichkeit, gratis mit Ihren Lieben weltweit und auch in der Schweiz zu telefonieren? Skype ist ein kostenloses Programm, welches erlaubt, mit anderen Menschen über das Internet zu kommunizieren. Auch Anrufe auf einen Festnetz- oder Handyanschluss sind mit Skype zu einem geringen Tarif möglich. Wir zeigen Ihnen, wie Sie das Programm auf Ihrem Computer installieren und optimal zu Ihrem Zweck nutzen können.

Im Kurs wird mit Windows 10 gearbeitet. Falls Sie mit einem Mac arbeiten wollen, bringen Sie ihren eigenen Laptop mit und vermerken es bei der Anmeldung.

Voraussetzung: Sie können einen Computer selbstständig bedienen und kennen sich mit der Navigation im Internet aus.

177-57550 am 10. Juli | Montag | 18:15 – 20:45 | 1 x

90.– max. 10 Teilnehmende

Kursleitung: Julia Barandun

Ort: Volkshochschule Bern, Brunnigasse 36, 3011 Bern

RAW-Fotos schiessen und bearbeiten

Holen Sie das Maximum aus Ihrer Kamera raus

Die meisten Digitalkameras bieten zwei Formate zum Abspeichern der Bilder: JPEG und RAW. Während JPEG eine kompakte Dateigrösse bietet, offeriert RAW dem Fotografen oder der Fotografin einen wesentlich grösseren Spielraum in der Nachbearbeitung. Über- und Unterbelichtung können weitgehend korrigiert, Rauschen reduziert und der Weissabgleich verlustfrei geändert werden.

Lernen Sie, wie man Fotos im RAW-Format schießt und bearbeitet. Sie werden an einem kostenlosen Tool geschult, können aber anschliessend in fast jeder ähnlichen Software die gewünschten Einstellungen vornehmen.

Themengebiete:

- RAW-Einstellung an Ihrer Kamera vornehmen
- Präsentation verschiedener Software zur RAW-Bearbeitung
- Schulung an einer kostenlosen RAW-Software
- häufige Probleme beheben

Voraussetzung: Basiskenntnisse am Computer, RAW-fähige Digitalkamera (optional)

173-57820 am 12. September | Dienstag | 18:15 – 21:15

| 1 x

108.– max. 10 Teilnehmende

Kursleitung: Fabian Hitz

Ort: Volkshochschule Bern, Brunnigasse 36, 3011 Bern

Mitbringen: optional RAW-fähige Digitalkamera



Das bewegte Bild

Das bewegte Bild, sprich Video ist heutzutage in unserem Alltag sehr präsent, wobei der Konsument von Video immer öfter auch zum Produzenten wird. Wir schauen uns auf YouTube an, wie man eine neue Festplatte in den Laptop einbaut, stellen auf Facebook ein Video eines Konzertbesuches online oder verschicken Freunden per WhatsApp eine Aufnahme der jubelnden Menge im Fussballstadion. Zudem entsteht zahlreiches Videomaterial während den Ferien, auf Feiern und sonstigen Anlässen. Schon nur mit dem Smartphone oder einer Kompaktkamera kann jede und jeder ein Video aufnehmen – schnell, unmitelbar, einfach.

Video aufnehmen

Drauflos filmen ist das eine – in diesem Kurs geht es nun darum, sich bewusst mit Videogestaltung und -aufnahme auseinanderzusetzen. Wie kann ich mit meiner Kamera fachgerecht umgehen und Videoaufnahmen visuell spannend gestalten? Zu Beginn des Kurses schauen wir uns Ausschnitte aus bestehenden Videos an, gefolgt von kurzen Analysen: Was wurde hier in welcher Weise aufgenommen?

Anhand von theoretischen Inputs und Beispielen werden Themen wie Bildgestaltung, manuelle Kamerafunktionen und Audioaufnahme eingeführt und besprochen. Im praktischen Teil realisieren die Teilnehmenden kurze Videosequenzen, bei denen sie das neu Erlernete sogleich anwenden können.

Es sind keine Voraussetzungen notwendig.

177-57910 ab 18. Juli | Dienstag/Mittwoch/Donnerstag | 18:15 – 21:15 | 3 x

324.– max. 10 Teilnehmende

Kursleitung: Lea Fröhlicher

Ort: Volkshochschule Bern, Brunngasse 36, 3011 Bern

Mitbringen: Bringen Sie Ihre eigene Kamera mit: Kleiner Camcorder HD, digitale Kompaktkamera oder Spiegelreflex-Kamera mit Videofunktion. Falls keine vorhanden, reicht auch ein Smartphone mit Videofunktion.

Video schneiden

Sie erfahren, wie und warum Filme geschnitten werden. Damit Sie selber Ihre Videoaufnahmen schneiden können, lernen Sie die Grundlagen des Video-Schneidens mit einem einfachen Schnittprogramm kennen. Anhand von theoretischen Inputs und Beispielen werden die Abläufe und Funktionen des Programmes eingeführt und besprochen. Am dritten Kursabend steht das praktische Austesten des Videoschnittes im Zentrum. Dabei kann ein eigenes Projekt weiterverfolgt oder an Schnittübungen gearbeitet werden.

Dieser Kurs ist sowohl für Windows- als auch Mac-Benutzer geeignet.

Voraussetzungen: Es ist von Vorteil, wenn Sie Ihren eigenen Laptop (Mac oder Windows) mitbringen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Windows- oder Mac-User sind. Falls kein Laptop vorhanden ist, können Sie auf einem Windows-Laptop der vhsbe arbeiten. Bringen Sie in diesem Fall bitte einen leeren USB-Stick mit. Falls Sie bereits eigene Videoaufnahmen haben, nehmen Sie diese auf einem USB-Stick oder einer mobilen Festplatte mit.

177-57920 ab 2. August | Mittwoch/Donnerstag/Freitag | 18:15 – 21:15 | 3 x

324.– max. 10 Teilnehmende

Kursleitung: Lea Fröhlicher

Ort: Volkshochschule Bern, Brunngasse 36, 3011 Bern

Mitbringen: eigenen Laptop (optional), USB-Stick und falls vorhanden eigene Videoaufnahmen

Der Umgang mit neuen Medien im eigenen Unterricht

Förderung der Grundkompetenz IKT

Lernen am und mit dem Computer und mit neuen Medien ist aus der heutigen Gesellschaft nicht mehr wegzudenken. IKT (oder englisch ICT) steht für Informations- und Kommunikationstechnologien und ist heute vor allem am Computer, im Internet, sowie bei mobilen Geräten wie Tablet, Smartphone oder in Touchdisplays wie denjenigen von Bankautomaten zu finden. Der Umgang mit diesen Medien gehört zu den Grundkompetenzen und trägt dazu bei, sich in der Gesellschaft zu bewegen, sich miteinander auszutauschen und sich mit Informationen einzudecken.

Als Lernmedium lassen sich IKT und neue Medien sehr gut in den eigenen Kurs-Unterricht einbauen: Einerseits als Lern- und Arbeitsinstrument für Kursteilnehmende (Verstehen und Einüben von gelernten Inhalten), andererseits zur Vermittlung von mediendidaktischen Elementen beim persönlichen Einsatz dieser digitalen Technologien.

Dieser Kurs zeigt Ihnen anhand von Beispielen, wie Sie Ihren Unterricht mit IKT und neuen Medien anreichern und Ihren Kursteilnehmenden noch mehr Lernmöglichkeiten eröffnen können. Zudem lernen Sie den Vorteil von digitalen Medien für Ihre eigene Arbeits- und Vorbereitungsarbeit kennen, z.B. durch den Einsatz von Lernplattformen.

Der Kurs beinhaltet abwechselnd Inputs durch die Kursleitung und praktische Hands-On-Teile für das Üben und Ausprobieren der Kursinhalte:

Teil 1: Die Rolle der Medien im Unterricht und Möglichkeiten, ICT im Unterricht einzusetzen

Teil 2: Alltags- und ICT-Konzepte betrachten und Lernarrangements einrichten

Teil 3: Die Arbeit mit einer Lernplattform als Arbeitsinstrument im eigenen Kurs-Unterricht

Der Kurs wird vom Verband der Schweizerischen Volkshochschulen unterstützt.

177-57950 ab 10. Juli | Montag | 09:00 – 11:00

| 3 x

300.– max. 10 Teilnehmende Kurspreis für Kursleitende von Volkshochschulen: CHF 120.–
Bitte auf Anmeldung Institution vermerken

Kursleitung: Yvonne Seiler, Christine Zumstein

Ort: Volkshochschule Bern, Brunngrasse 36, 3011 Bern



Fitness

37-42

- 37 **Gesundheit**
- 40 **Fitness**
- 41 **Tanzen**
- 42 **Sport**

Neukomposition Ihres Lebens – Workshop

Eine musiktherapeutische Herangehensweise (Schnupperkurs)

Ob Sie sich nun schon in der negativen Spirale von Burn-Out, Angstzuständen oder Depression befinden oder einfach eine solidere Gesundheit, mehr Wohlbefinden und Lebensqualität, Wachstum und Selbstbewusstsein im präventiven Sinne erlangen möchten: Dies ist der geeignete Schnupperkurs für Sie!

Gemäss Definition der Weltgesundheitsorganisation ist Gesundheit nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern ein allumfassendes körperliches, geistiges, emotionales und seelisches Wohlbefinden.

Musik spricht all diese Ebenen an, sie entspannt und setzt neue Energien frei, wirkt schnell und langfristig. Sie haben es satt, immer über Ihre Probleme reden zu müssen, möchten sich aber auch nicht ganz in sich verschließen?

Erleben Sie einen Zustand der Selbstvergessenheit (Aufgeben der Identifikation mit den eigenen Problemen) und der ressourcenorientierten Bewusstwerdung und Akzeptanz von dem, was ist (bedingungslose Präsenz).

In diesem Einzelkurs entdecken Sie Möglichkeiten der Selbstentlastung mit musikalischen Aktivitäten.

Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse notwendig.

173-61000 am 19. August | Samstag | 10:00 – 12:00 | 1 x

45.– max. 8 Teilnehmende

Kursleitung: lic. phil. | Diana Ramette-Schneider, Musikologin, Musiktherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Ort: Volkshochschule Bern, Seilerstrasse 8a, 3008 Bern



Neukomposition Ihres Lebens

Eine musiktherapeutische Herangehensweise

Ob Sie sich nun schon in der negativen Spirale von Burn-Out, Angstzuständen oder Depression befinden, oder einfach eine solidere Gesundheit, mehr Wohlbefinden und Lebensqualität, Wachstum und Selbstbewusstsein im präventiven Sinne erlangen möchten: Dies ist der geeignete Kurs für Sie!

Nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation ist Gesundheit nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern ein allumfassendes körperliches, geistiges, emotionales und seelisches Wohlbefinden. Musik spricht all diese Ebenen an, sie entspannt und setzt neue Energien frei, wirkt schnell und langfristig. Sie haben es satt, immer über Ihre Probleme reden zu müssen, möchten sich aber auch nicht ganz in sich verschließen?

Erleben Sie einen Zustand der Selbstvergessenheit (Aufgeben der Identifikation mit den eigenen Problemen) und der ressourcenorientierten Bewusstwerdung und Akzeptanz von dem was ist (bedingungslose Präsenz).

Eine erfahrene Musiktherapeutin zeigt Ihnen musikalische Wege der Selbstentlastung auf.

Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse notwendig.

173-61001 ab 23. August | Mittwoch | 12:00 – 13:00 | 5 x

100.– max. 8 Teilnehmende

Kursleitung: lic. phil. | Diana Ramette-Schneider, Musikologin, Musiktherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Ort: Volkshochschule Bern, Seilerstrasse 8a, 3008 Bern

Taichi

Heute wird Taichi von Millionen von Menschen auf der ganzen Welt praktiziert, vor allem wegen der therapeutischen Wirkung. Es gibt aber viele andere wertvolle Aspekte des Taichi, einer chinesischen Kampfkunst, die auf Yin-Yang-Prinzipien basiert und mit Weichheit Härte überwindet. Im Taichi wird ein so genannter «innerer Stil» praktiziert. Das heisst, der Schwerpunkt liegt auf der richtigen Körperhaltung und auf der Bewegungsqualität, nicht aber auf Muskelkraft. Dabei spielt das 5-Sektionen-Taichi eine Rolle, ein aus dem Yang-Stil vereinfachtes System.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

173-61010 ab 17. August | Donnerstag | 18:00 – 19:00 | 5 x

90.– max. 12 Teilnehmende Kein Kurs am 7.9.

Kursleitung: Adrian Tineo Cabello, Präsident des Berner Vereins Qigong For Living

Ort: Volkshochschule Bern, Seilerstrasse 8a, 3008 Bern

Kraftvoller Beckenboden

Das kluge Beckenbodentraining, das für Frauen und Männer hilfreiche Wirkungen bringt! Ein aktiver Beckenboden fördert eine freie Atmung, reguliert die Verdauung und hilft, Inkontinenz- und Potenzproblemen vorzubeugen. Ein beweglicher Beckenboden baut ein solides Fundament und schafft eine grosse Stütze für eine aufrechte Haltung. Der Rücken entspannt sich, Schultergürtel und Nacken werden entlastet.

173-61045 am 19. August | Samstag | 10:00 – 15:00 | 1 x

90.– max. 14 Teilnehmende

Kursleitung: Kathrin E. Lüthi, Feldenkraislehrerin SFV / Heilpädagogin

Ort: Volkshochschule Bern, Seilerstrasse 8a, 3008 Bern

Mitbringen: Picknick, warme, bequeme Kleidung, Schreibmaterial

Entspannung und Achtsamkeit im Alltag

Schnupperkurs

Wie können Sie Pausen bewusst erholam gestalten und nach der Arbeit wirkungsvoll abschalten, Kraft schöpfen und gut einschlafen? Während Anspannung durch die täglichen Herausforderungen und Stress automatisch entstehen, muss Entspannung aktiv herbeigeführt werden.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Körper-, Atem-, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen im Alltag entspannen, auftanken und sich zentrieren können. Die Übungen sind auch ein wirksamer Weg um positiven Gedanken sowie Gefühlen Aufmerksamkeit zu geben und zu mehr Ruhe und Gelassenheit zu finden. Die Übungseinheiten erhalten Sie als mp3-Audiodateien.

Die Übungen (Sophrologie) sind aus dem Yoga, der Zenmeditation, dem autogenen Training und der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson inspiriert. Sie benötigen keine Vorkenntnisse oder eine bestimmte Körperkondition.

173-61070 am 30. August | Mittwoch | 17:00 – 18:30 | 1 x

30.– max. 12 Teilnehmende

Kursleitung: Annemarie Boos, Sophrologin

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern

Mitbringen: Warme Socken, komfortable Alltagskleider

Entspannung und Achtsamkeit im Alltag

Wie können Sie Pausen bewusst erholsam gestalten und nach der Arbeit wirkungsvoll abschalten, Kraft schöpfen und gut einschlafen? Während Anspannung durch die täglichen Herausforderungen und Stress automatisch entstehen, muss Entspannung aktiv herbeigeführt werden.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Körper-, Atem-, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen im Alltag entspannen, auftanken und sich zentrieren können. Die Übungen sind auch ein wirksamer Weg um positiven Gedanken sowie Gefühlen Aufmerksamkeit zu geben und zu mehr Ruhe und Gelassenheit zu finden. Die Übungseinheiten erhalten Sie als mp3-Audiodateien.

Die Übungen (Sophrologie) sind aus dem Yoga, der Zenmeditation, dem autogenen Training und der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson inspiriert. Sie benötigen keine Vorkenntnisse oder eine bestimmte Körperkondition.

177-61072 ab 5. Juli | Mittwoch | 19:00 – 20:15 | 6 x

144.– max. 12 Teilnehmende

173-61071 ab 16. August | Mittwoch | 19:00 – 20:15 | 3 x

72.– max. 12 Teilnehmende

Kursleitung: Annemarie Boos, Sophrologin

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern

Mitbringen: Warme Socken, komfortable Alltagskleider

Training für Frühaufsteher

Gönn dir den perfekten Start in den Tag! Hier kommst du nicht nur aus den Federn, sondern so richtig in die Gänge. Wir beginnen mit einem umfassenden Aufwärmen mit dynamischen Mobilitätsübungen. Der Hauptteil besteht aus einer Übungskombination für Kraft, Ausdauer und Koordination. Abwechslung und Aufwachen sind garantiert!

Willst auch du dein Training bereits vor der Arbeit absolvieren? Dann ist dieser Kurs gemacht für dich!

173-62010 ab 15. August | Dienstag | 06:30 – 07:30 | 6 x

108.– max. 12 Teilnehmende

173-62011 ab 18. August | Freitag | 06:30 – 07:30 | 6 x

108.– max. 12 Teilnehmende

Kursleitung: Raphael Erni, Valeria Moser

Ort: Volkshochschule Bern, Seilerstrasse 8a, 3008 Bern

Mitbringen: Turnschuhe, Turnbekleidung, Handtuch und Trinkflasche



Funktionelles Krafttraining

Das funktionelle Krafttraining ist der ideale Ausgleich zum Sitzen im Berufsalltag oder ist die ideale Vorbereitung auf einen körperlich und geistig herausfordernden Arbeitsalltag. Neben Kraft und Körperstabilität werden das Herz-Kreislauf-System und die Beweglichkeit trainiert. Alle, die ihre Fitness, ihre Körperhaltung, ihr Gleichgewicht und ihre Rumpfstabilität verbessern möchten, sind herzlich willkommen!

173-62012 ab 16. August | Mittwoch | 11:30 – 12:25 | 6 x

102.– max. 12 Teilnehmende

173-62013 ab 16. August | Mittwoch | 12:30 – 13:25 | 6 x

102.– max. 12 Teilnehmende

Kursleitung: Raphael Erni, Valeria Moser

Ort: Volkshochschule Bern, Seilerstrasse 8a, 3008 Bern

Mitbringen: Turnschuhe, Turnbekleidung, Handtuch und Trinkflasche

Training für Senioren

Gesund älter werden dank Kräftigungstraining für den ganzen Körper und Sturzprävention. Die Lektion besteht aus verschiedenen Trainings- und Spielformen. Dabei werden die funktionelle Kraft, die Koordination, die Beweglichkeit, das Gedächtnis und die Orientierung trainiert.

Geeignet für Frauen und Männer ab 50, die fit und mobil im Alltag bleiben wollen!

177-62019 ab 10. Juli | Montag | 19:15 – 20:15 | 5 x

90.– max. 12 Teilnehmende

Kursleitung: Valeria Moser

173-62019 ab 16. August | Mittwoch | 19:15 – 20:15 | 6 x

108.– max. 12 Teilnehmende

Kursleitung: Raphael Erni, Valeria Moser

Ort: Volkshochschule Bern, Seilerstrasse 8a, 3008 Bern

Mitbringen: Turnschuhe, Turnbekleidung, Handtuch und Trinkflasche

Fokus Rückengesundheit

Wohlbefinden im Alltag dank regelmässigem Trainieren der Muskeln und dem Bewegen der beteiligten Strukturen der Wirbelsäule. Sie lernen die Bedeutung von Begriffen wie Kräftigung, Mobilisation, Koordination und Entspannung in Bezug auf Alltagssituationen sowie Tipps und Tricks zur Entlastung der Wirbelsäule kennen.

Der Kurs besteht aus einem Referat und einem Set an Grundübungen.

173-62060 am 11. August | Freitag | 18:30 – 20:30 | 1 x

40.– max. 12 Teilnehmende

Kursleitung: Andrea Aeschlimann

Ort: Volkshochschule Bern, Seilerstrasse 8a, 3008 Bern

Das kleine 1x1 der Rückenschule

Samstagsworkout

Ob im Job, in der Familie oder bei Stress – wie halte ich meinen Rücken fit?

Unter professioneller Anleitung lernen Sie im Kurs Ihre Rumpf- und Rückenmuskulatur zu stärken und Ihren Rücken zu entlasten und zu entspannen.

173-62063 ab 12. August | Samstag | 09:00 – 10:00 | 3 x

60.– max. 12 Teilnehmende

Kursleitung: Andrea Aeschlimann

Ort: Volkshochschule Bern, Seilerstrasse 8a, 3008 Bern

Soul & Party Dances Ü30

Locking Basics

Die Soul, Funk und Disco war geprägt von Liedern, die jeweils einen bestimmten Tanz bzw. Move hervorgebracht haben. Wir ergänzen diese um die Locking Basics, ein Tanzstil, der in derselben Zeit von Don Campbell entwickelt wurde. Damit bauen wir uns zur Musik von James Brown, Stevie Wonder, the Jackson Five u.v.a. in kurzer Zeit ein Vokabular auf, das auch heute noch im Club eingesetzt werden kann. Vorkenntnisse sind keine nötig.

173-63021 ab 14. August | Montag | 18:15 – 19:15 | 6 x

108.– max. 12 Teilnehmende

Kursleitung: Peggy Kübler

Ort: Volkshochschule Bern, Seilerstrasse 8a, 3008 Bern



Tanzen

House Dance Basics

House Dance ist ein Tanzstil, der in der Post-Disco Ära in den Clubs von Chicago und New York entstand. Musikalisch sowie tänzerisch ist der Stil geprägt von Jazz, Latin, Afro, Soul, R&B, Funk und Hip Hop. Wir erarbeiten uns die Basics, die als Bausteine für ein eigenes Vokabular dienen und die wir jeweils in verschiedenen Variationen zu einfachen Choreographien verbinden.

173-63022 ab 14. August | Montag | 19:30 – 20:30 | 6 x

108.– max. 12 Teilnehmende

Kursleitung: Peggy Kübler

Ort: Volkshochschule Bern, Seilerstrasse 8a, 3008 Bern

Nordic Walking ALFA

Auch für Einsteigerinnen und Einsteiger geeignet

Nordic Walking ALFA ist mehr als Gehen mit Stöcken.

Mit der ALFA-Technik und den 7 Steps ist es die ideale Bewegungsform, welche den Körper ganzheitlich in Form bringt und die Körperhaltung positiv beeinflusst.

Ideal auch als Sommertraining für Langläuferinnen und Langläufer.

Wir erarbeiten und vertiefen die ALFA-Technik mit den 7 Steps und wenden diese in unterschiedlichem Gelände an.

Sie erhalten Informationen zur richtigen Stockwahl. Übungen zur Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit runden die bewegten Stunden ab.

Am dritten Kurstermin arbeiten wir auf Wunsch mit Videoanalyse.

173-64001 ab 29. August | Dienstag | 18:00 – 20:00

| 3 x

114.– max. 8 Teilnehmende

Kursleitung: Lisa Ruchti

Ort: Exkursion

Mitbringen: Auf Wunsch, werden Stöcke zur Verfügung gestellt.



Kreativ

44-52

Lebensstil	44
Ernährung	47
Gestalten	47
Speak and Perform	49
Beauty and Fashion	50
Tiere	52

Ein (Schach-)Brett vor dem Kopf

Schachkurs für Neu- und Wiedereinsteiger

Schach ist ein Zweipersonenspiel, das das Gedächtnis trainiert, die Nerven stählt und etwas Geduld erfordert.

Wir lernen Schach spielen; dabei kommen die folgenden Inhalte beispielhaft zur Sprache:

- Spielregeln, Geschichte des Schachspiels, die drei Phasen des Spiels (Eröffnung-Mittelspiel-Endspiel), Strategie und Taktik
- Kombinationen, Varianten des Spiels (Schach online, Beratungs-, Fischer-, Einsetz-, Blitzschach,...), Analyse von Partien
- unvergessliche Schachpartien, neuste Weltmeisterschaftspartien usw.

Der Kurs läuft unter dem Motto: ‚Der Mensch ist nur dann ganz Mensch, wenn er spielt‘.

173-70001 ab 18. August | Freitag | 17:00 – 19:00

| 6 x

210.– max. 12 Teilnehmende

Kursleitung: Christoph Gerber, Mathematiker

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern

Unterhaltungsmathematik

Haben Sie sich schon mal gefragt, wie viele Quadrate man auf einem Schachbrett insgesamt zählen kann oder wie man im Kopf möglichst schnell den Wochentag des 1. September 1939 (Beginn des zweiten Weltkriegs) bestimmt? Vielleicht haben Sie sich gewundert, dass man Fussböden stets mit Quadraten parkettiert; geht dies nicht auch mit anderen Figuren?

Solchen und ähnlichen Fragen widmet sich der Teil der Mathematik, der etwas weniger ernsthaft und trocken daherkommt als die übliche Schulmathematik.

Mit viel gesundem Menschenverstand und möglichst wenig elementarer Mathematik untersuchen wir Phänomene wie:

- Magische Quadrate
- Polyminos (geometrische Bausteine zum Parkettieren)
- einfache Zaubertricks
- einfache Spiele

Die Lust am Entdecken ist wichtiger als die genaue Analyse und der theoretische Hintergrund.

173-70002 ab 15. August | Dienstag | 19:00 – 21:00

| 6 x

210.– max. 12 Teilnehmende

Kursleitung: Christoph Gerber, Mathematiker

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern

Pilzkurs

Für Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene

Weit über 200 000 niedere und höhere Pilzarten sind bis heute auf der ganzen Welt bekannt. Die Anzahl der Grosspilzarten, die in den Wäldern und Fluren in Europa erscheinen, dürfte bei etwa 6000 Arten liegen. Davon essbar sind ungefähr 200 Pilzarten. Im Rahmen von einem Einführungsabend und zwei Exkursionen bauen wir auf bereits Erlerntem auf und lernen einige zusätzliche Speisepilze kennen. Wir beschäftigen uns intensiv mit den einzelnen Gattungen (Gattungslehre), damit der Weg zur Pilzbestimmung vereinfacht wird. Die Symbiose zwischen Pilz und Baum werden wir thematisieren und während der Exkursionen umsetzen.

Wir bestimmen anhand von Pilzbüchern und nicht nach Schlüssel.

Einführung/Theorie: Mittwoch, 23.08.2017 19.00 – 22.00 Uhr

Exkursionen:

Mittwoch, 30.08.2017 18.00 – 20.00 Uhr (kleine Waldexkursion)

Samstag, 16.09.2017 13.30 – 18.00 Uhr (grosse Waldexkursion)

173-70003 ab 23. August | Mittwoch/Samstag | 19:00 – 22:00, 18:00 – 20:00, 13:30 – 18:00 | 3 x

170.- max. 15 Teilnehmende

Kursleitung: Hanspeter Lehmann

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern, Exkursion

Mitbringen: Schreibzeug, eigenes Pilzbuch wenn vorhanden, frische Pilze

Fotografie – die Basis – der Erfolg

Geniale Fotos selbst fotografiert – mit dem erworbenen Wissen ganz einfach

In diesem praxisbezogenen Kurs werden alle Facetten der digitalen Fotografie erläutert:

- Fotoapparate (Handy, Pocket, System, Spiegelreflex und die Bauweise Ihrer eigenen Kamera)
- Bauteile der Kamera und deren Nutzen / Benutzung der Bedienungsanleitung
- Belichtung -> das Wichtigste überhaupt
 - Blende
 - Unter-/Überbelichtung
 - Verschlusszeit -> der Zwillingbruder der Blende
- Programmvorwahl (Makro, Porträt, Sport, Nachtaufnahme, Landschaft etc.)
- besondere Situationen
- Bildgestaltung (Hoch-/Querformat / Farbe/SW / Dynamik / Tiefenschärfe/-unschärfe / Ausschnitt)
- Bildbearbeitung (am PC kurze Einführung durch die Kursleitung)
- Fotos (wie und in welchem Format speichern, archivieren, im Internet bestellen, ausdrucken)

Der Kurs wird von Ihnen beeinflusst und mit Ihren Fragen mitgestaltet. Am Mittag wird in Bern fotografiert und am Nachmittag werden die Bilder besprochen.

173-70010 am 9. September | Samstag | 09:00 – 12:00, 13:00 – 17:00 | 2 x

150.- max. 10 Teilnehmende

Kursleitung: Thomas Wahlh

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern

Mitbringen: eigene Kamera (Akku geladen) mit Speicherkarte und Gebrauchsanweisung



Foto-Workshop «Viermal Bern»

Keine Minute im Kursraum!

Als Alternative zum Theoriekurs verbringen wir im Workshop keine einzige Minute im Kursraum. In einer kleinen Gruppe treffen wir uns in Bern beim Zytglogge und machen zu Fuss und via Bus/Tram Bern unsicher.

Vier perfekte Bilder sind das Ziel dieses Workshops.

Die Teilnehmenden erhalten während des Kurses vier Aufgaben zur Erstellung eines Bildes. Jede der vier Aufgaben ist unterschiedlich und eine Herausforderung für sich. Die Fotos werden jeweils kurz im Plenum diskutiert und die Teilnehmenden erhalten Tipps, wie bessere Ergebnisse zu erzielen sind. Während des ganzen Kurses steht der Kursleiter für Fragen und Hilfestellungen zur Verfügung.

Dieser Kurs eignet sich für offene Personen, die gerne etwas Neues ausprobieren und einmal unter konkreten Vorgaben fotografieren möchten.

Da wir draussen arbeiten und mit teurer und sensibler Elektronik unterwegs sind, findet der Kurs nur bei gutem Wetter statt.

173-70015 am 16. September | Samstag | 14:15 – 17:15

| 1 x

72.– max. 6 Teilnehmende

Kursleitung: Fabian Hitz

Ort: Exkursion

Mitbringen: Foto-Ausrüstung, kein Stativ nötig

Foto-Workshop «Langzeitbelichtung»

Langzeitbelichtung und mit Licht malen

Bilder von Autos, die vorbeifahren und deren Rücklichter nur glühende Linien im Bild hinterlassen, haben Sie bestimmt schon gesehen. Oder das tolle Bild vom kleinen Dorf oder der hellen Stadt bei Nacht, das doch so hell und klar ist. In diesem Kurs lernen Sie nicht nur die Theorie dazu, sondern erstellen selber solche eindrücklichen Bilder.

Als Bonus erlernen Sie auch die Basics für «Light Painting», das Malen mit Lichtquellen bei Langzeitbelichtungen. Erstellen Sie selber originelle Grusskarten oder schreiben Sie Texte in Ihre Bilder.

Bei diesem Kurs verbringen wir keine Minute im Schulungsraum. Da wir draussen arbeiten und mit teurer und sensibler Elektronik unterwegs sind, findet der Kurs nur bei gutem Wetter statt.

173-70016 am 15. September | Freitag | 21:15 – 23:15

| 1 x

60.– max. 6 Teilnehmende

Kursleitung: Fabian Hitz

Ort: Exkursion

Mitbringen: Foto-Ausrüstung inkl. Stativ



Ernährungsmythen

Heutzutage gibt es unzählige Ernährungsmythen – und entsprechende Unsicherheiten: «Ist ein Multivitaminpräparat notwendig? Sind Lightprodukte sinnvoll? Schaden Süsstoffe? Muss täglich eine warme Mahlzeit eingenommen werden? Können Mahlzeiten übersprungen werden? Und haben sogenannte Superfood eine bessere Wirkung als herkömmliche Lebensmittel?»

An diesem Vortragsabend werden Ernährungsmythen thematisiert, die am häufigsten in der Ernährungsberatung vorkommen. Sie erhalten Informationen rund um diese und weitere Ernährungsmythen.

173-71020 am 22. August | Dienstag | 14:15 – 15:15 | 1 x

20.– max. 12 Teilnehmende

173-71021 am 26. September | Dienstag | 14:15 – 15:15 | 1 x

20.– max. 12 Teilnehmende

Kursleitung: Ramona Stettler, Ernährungsberaterin

Ort: Volkshochschule Bern, Brunnegasse 36, 3011 Bern

Gestalten

Floristik – Herbstlicher Kranz

Sie gestalten einen Kranz, welcher drinnen wie draussen mit seinem sehr dekorativen Charakter zur Geltung kommt. Gestalten Sie einen herbstlichen Kranz mit Material passend zur Saison, Beeren und Blätter, wild, romantisch oder in der Form geschlossen. Sie sind frei in der Gestaltung, damit individuelle Werke entstehen können. Auch die Mischung von frischen und trockenen Materialien ist reizvoll, denn schliesslich geht es ja auf den Winter zu.

Voraussetzungen: Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

173-72002 am 23. September | Samstag | 11:00 – 13:00 | 1 x

50.– max. 8 Teilnehmende

Kursleitung: Simon Walther, Erwachsenenbildner HF, gelernter Florist EFZ

Ort: Volkshochschule Bern, Kapellenstrasse 28, 3011 Bern

Mitbringen: exkl. Materialkosten max. CHF 40.– Die genauen Kosten für Blumen/Pflanzen und Hilfsmaterial werden am Kurstag bekannt gegeben.



Ausdrucksvoll skizzieren mit Kohle

Lernen Sie das natürliche Werkzeug Kohle und ihre vielfältigen Anwendungs- und Ausdrucksmöglichkeiten kennen! Lassen Sie in herbstlichen Nebelbildern Menschen auftauchen und wieder verschwinden und schaffen Sie stimmungsvolle Umgebungen und Landschaften. Dieser Kurs soll Sie darin unterstützen, Ihren eigenen künstlerischen Ausdruck zu entdecken und zu erweitern, mehr Sicherheit im Skizzieren zu erlangen und auch den Mut zu haben, einmal etwas wegzulassen.

173-72012 ab 26. August | Samstag | 10:00 – 12:00, 12:30 – 14:30 | 4 x

144.– max. 10 Teilnehmende

Kursleitung: Angela Melody Kummer

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern

Mitbringen: Bleistift (HB und B), Spitzer, normaler Radiergummi
exkl. Materialkosten max. CHF 20.–

Erlernen der verschiedenen Ölfarbetechniken und der Acryltechnik

In der Atmosphäre eines Künstlerateliers lernen Sie das Handwerk und die Möglichkeiten der Öl- und Acrylmalerei kennen. Jeder Teilnehmer wählt sich zu Beginn des Kurses ein Thema oder Sujet aus, das ihn interessiert. Während des Semesters «forscht» und vertieft jeder sein Thema.

Mit meiner Unterstützung schöpfen wir die handwerklichen und malerischen Möglichkeiten aus. Ausser die Lust am Malen sind keine Vorkenntnisse nötig.

173-72020	ab 14. August Montag 17:30 – 20:00	6 x
300.–	max. 8 Teilnehmende	
Kursleitung:	Beatrice Baumann, Künstlerin	
Ort:	Atelier BB art&design, Stöckackerstr. 50, 3027 Bern	

Experimentelles Malen – Bewegen und Rhythmus

Experimentelle Malerei steht im Zentrum dieses Kurses. Dabei lassen wir uns von Percussionsmusik inspirieren. Diese ermöglicht einen kraftvollen Einstieg in eine authentische Bildsprache für den abstrakten oder konkreten Bildaufbau. Durch die entstehende Leichtigkeit wird eine Brücke zum kreativen Schaffen auf grossen Formaten geschaffen und die durch Musik und Malerei entstehenden Synergien werden optimal genutzt und Grenzen durchbrochen.

173-72040	ab 15. September Freitag/Samstag 18:00 – 21:00, 10:00 – 17:00	2 x
185.–	max. 8 Teilnehmende	
177-72041	ab 21. Juli Freitag/Samstag 18:00 – 21:00, 10:00 – 17:00	2 x
185.–	max. 8 Teilnehmende	
Kursleitung:	Sigrun Bischoff, Künstlerin	
Ort:	Volkshochschule Bern, Kapellenstrasse 28, 3011 Bern	
Mitbringen:	Acrylfarbe, Pinsel, Spachtel, Wasserbehälter, Lappen, Malpapier A3, Leinwand 60x80 oder 80x100 cm	

Zentangle® Einsteigerkurs

Meditatives Zeichnen

Zentangle ist eine Zeichenmethode, die einfach zu erlernen ist und entspannend wirkt. Beim Zeichnen strukturierter Muster kommen Sie zur Ruhe und sind gleichzeitig kreativ tätig.

Das meditative Zeichnen fördert die Kreativität und Konzentration, macht Spass und ist für geübte und ungeübte Zeichnerinnen und Zeichner geeignet.

Sie lernen im Kurs das Grundprinzip und den Hintergrund der Methode kennen und erleben Strich für Strich Entspannung und Wohlbefinden.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Weitere Informationen unter: www.zenografie.ch

173-72054	am 18. August Freitag 18:00 – 21:00	1 x
70.–	max. 10 Teilnehmende	
173-72055	am 23. September Samstag 10:00 – 13:00	1 x
70.–	max. 10 Teilnehmende	
Kursleitung:	Stefanie Kurt, CZT, Zumba®-Instruktorin	
Ort:	Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern	
Mitbringen:	exkl. Materialkosten CHF 20.–	

Zentangle® Fortsetzung III

Verwendung von Farbe

Der Grundstein ist gelegt, nun geht es an die regelmässige Praxis. In den Fortsetzungskursen werden Themenschwerpunkte gesetzt und die Zentangle-Methode vertieft und mit Variationen angereichert.

Gezeichnet wird auf Original-Zentangle-Kärtchen sowie auf dem Miniformat ‚Bijou‘.

Weitere Informationen unter: www.zenografie.ch

173-72070 ab 7. Oktober | Samstag | 10:00 – 12:30 | 2 x

110.– max. 10 Teilnehmende

Kursleitung: Stefanie Kurt, CZT, Zumba®-Instruktorin

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern

Mitbringen: Vorkenntnisse und Grundmaterial aus einem Einsteigerkurs exkl. Materialkosten CHF 5.–

Zentangle® Renaissance

Bei dieser Variante hat Zentangle den alten Meistern über die Schulter geschaut. Die klassische Zentangle Methode erhält damit eine Erweiterung und eine Spielart der besonderen Art.

Auf das beige Zeichenpapier werden mit braunen, schwarzen und weissen Stiften die Muster gezeichnet. Mit Bleistift und weissem Kohlestift erhalten die Zeichnungen Schattierungen und Lichteffekte die an Leonardo da Vincis Zeiten erinnern.

Weitere Informationen unter: www.zenografie.ch

173-72075 am 19. August | Samstag | 10:00 – 13:00 | 1 x

70.– max. 10 Teilnehmende

Kursleitung: Stefanie Kurt, CZT, Zumba®-Instruktorin

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern

Mitbringen: Vorkenntnisse und Grundmaterial aus einem Einsteigerkurs (und Material aus dem 'Weiss auf Schwarz' Kurs wenn vorhanden) exkl. Materialkosten CHF 10.–



Speak and Perform

Märchenerzähl-Atelier

Schweizer Märchen und Sagen

In abgelegenen Bergtälern erzählte man sich bis vor kurzem von Wesen, die unseren Vorfahren gute – oder auch weniger gute – Dienste im harten Alltag leisteten. Die Geschichten wurden am Hüttenfeuer oder im Stall erzählt. Vielleicht möchten auch Sie während einer Wanderung oder am Lagerfeuer zur Geschichtenerzählerin oder zum Geschichtenerzähler werden?

Im ersten Teil erfahren Sie mehr über unser uriges Volksgut der Märchen und Sagen und wo die besten zu finden sind. Im zweiten Teil beschäftigen wir uns mit der praktischen Seite: Wir schauen uns eine Auswahl von Schweizer Märchen und Sagen an und bereiten sie mit einfachen Merkmethode zum spannenden Erzählen auf. Ergänzt mit Atem- und Stimmübungen steht dem Erfolg Ihrer nächsten Erzählung nichts im Weg.

173-73001 am 9. September | Samstag | 09:00 – 13:00 | 1 x

80.– max. 10 Teilnehmende

Kursleitung: Andrea Hofman, Märchenerzählerin und Autorin

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern

Pantomime

Emotionen und Kreativität

Wir erleben so viele Emotionen im Alltag. Was machen wir damit?

Mit der Hilfe von Pantomime befreien wir unseren Geist von Emotionen und Gefühlen wie Angst, Aggressivität, Gier, Neid, Eifersucht und allen negativen Vibrationen.

Wir machen verschiedene Körperübungen, erlernen Atmungstechniken, setzen Rollenspiele und szenische Vorbereitungen um. – Und vor allem haben wir Spass und Abwechslung in unserem Alltag!

173-73010 ab 21. August | Montag | 09:30 – 11:00 | 3 x

90.– max. 8 Teilnehmende

Kursleitung: Kathy Bitar, Pantomimin

Ort: Volkshochschule Bern, Seilerstrasse 8a, 3008 Bern

Beauty and Fashion

Business Make-up – dezent und professionell

Im Kurs erlernen Sie das selbstständige Auftragen eines dezenteren Make-ups (das den ganzen Tag hält) für den beruflichen oder privaten Auftritt. Sie erfahren Tipps und Tricks, die Sie wacher und frischer aussehen lassen.

Alle Produkte, vom Abschminken bis zum Erstellen des gesamten Make-ups, stehen für Sie bereit. Wir arbeiten mit professionellen Produkten. Sie entscheiden, ob Sie Lust haben, dezente oder stärkere Farben aufzutragen.

Wir setzen die folgenden Schritte gleich in der Praxis um:

- sich sanft und gründlich abschminken
- die Haut im Anschluss pflegen
- ein Make-up Schritt für Schritt selber erarbeiten
- Schönes hervorheben und Störendes kaschieren
- die Augen zum Strahlen bringen
- den Augenbrauen Ausdruck verleihen durch richtiges Betonen
- die Lippen mit der passenden Farbe in Szene setzen – dezent, matt oder glänzend

Für die Teilnahme am Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig.

173-78001 am 9. September | Samstag | 09:00 – 13:00 | 1 x

110.– max. 6 Teilnehmende

Kursleitung: Renate Minder, Visagistin

Ort: Volkshochschule Bern, Brunnigasse 36, 3011 Bern

Mitbringen: exkl. Materialkosten CHF 15.–



Halloween-Schminkkurs

Horrormasken, Schnitt-/Schürfwunden, Narben, blaue Flecken, Totenköpfe, Vampire

Ein spannender Kurs für alle, die an der diesjährigen Halloweenparty sämtliche Blicke auf sich ziehen wollen: Wir üben das Schminken mit Fett- und Aquaschminke, erlernen einige kleine Spezialeffects und kreieren ein tolles Halloween-Make-up.

173-78006 am 2. September | Samstag | 08:30 – 12:00, 13:00 – 14:30 | 2 x

105.– max. 8 Teilnehmende

Kursleitung: Christine Haeberli

Ort: Diva Obscura, Lorrainestrasse 4, 3013 Bern

Mitbringen: Mal-/ Bastelschürze, Abschminktücher exkl. Materialkosten CHF 15.–

Kreiere deinen eigenen Look

Umgang mit Lockenstab, Glätteisen und Föhn (für Anfängerinnen)

Wie kannst du deine Haare am besten in Szene setzen? Verschiedenste Frisieretechniken und der Umgang mit Lockenstab und Glätteisen werden dir in diesem Kurs näher gebracht. Dabei gehen wir auf die individuellen Gesichtstypen ein.

Zudem finden wir gemeinsam heraus, welche Produkte am besten für dein Haar geeignet sind: Welches Shampoo, welche Pflege werden wann und wie benutzt und welche Hilfsmittel tragen zu einer tollen Frisur bei?

173-78010 am 28. August | Montag | 18:30 – 21:30 | 1 x

54.– max. 10 Teilnehmende

Kursleitung: Christine Haeberli

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern

Mitbringen: Mitbringen falls vorhanden: Kämme, Bürsten, Föhn exkl. Materialkosten CHF 5.–



Hochsteckfrisuren schnell und einfach selber machen

Abwechslung für lange und mittellange Haare: Jetzt wird geflochten, gekordelt, gedreht und toupiert. Wir kreieren verschiedene Hochsteckfrisuren, die sich mit viel Spass und wenig Zeit umsetzen lassen – sowohl für den Alltag als auch für den grossen Auftritt.

Du erhältst wertvolle Tipps und Tricks für den Umgang mit Haaren und Produkten.

173-78011 am 18. August | Freitag | 18:30 – 21:30 | 1 x

54.– max. 10 Teilnehmende

Kursleitung: Christine Haeberli

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern

Mitbringen: Mitbringen falls vorhanden: Kämme, Bürsten, Klemmen, Haargummis, Haarbänder
exkl. Materialkosten CHF 10.–

Flechtfrisuren selber machen

Flechtfrisuren bringen neuen Schwung in dein Haar und lassen dich «bad-hair-days» vergessen. Und sie sind immer wieder ein Hingucker: vom klassischen Zopf bis zum Fischgrätenzopf. In diesem Kurs kannst du dich inspirieren lassen und eigene Kreationen entwickeln. Du erhältst zudem wertvolle Tipps und Tricks für den Umgang mit Haaren und Produkten.

173-78012 am 4. September | Montag | 18:30 – 21:30 | 1 x

54.– max. 10 Teilnehmende

Kursleitung: Christine Haeberli

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern

Mitbringen: Mitbringen falls vorhanden: Kämmе, Bürsten, Klemmen exkl. Materialkosten CHF 5.–

Spass an der Gesichtspflege (auch für «Pflege-Muffel»!)

Auf folgende Fragen finden wir im Kurs die Antworten:

Welchen Make-up-Entferner brauche ich für die Augen? Welchen für das Gesicht? Gibt es ein einziges Produkt für beides? Schaum, Milch, Lotion, Seife – wie finde ich im Dschungel der vielen Produkte das Richtige für mich? Tonic – wieso soll ich das auch noch benutzen? Peelings – Unterschiede, Wirkung und Anwendung? Zudem lernen Sie Gesichtsmasken für zuhause und unterwegs sowie Pflege und Wellness für Körper und Geist kennen. Sie erfahren, worauf bei der täglichen Pflege zu achten ist (Hauttyp, Produkte für Tag / Nacht, Sommer / Winter).

Im Kurs haben Sie die Möglichkeit, unterschiedliche Produkte zu testen, das Gesicht zu reinigen und ein Gesichtspeeling zu machen. Masken können Sie direkt auf der Haut spüren – und mit einem strahlenden Gesicht nach Hause gehen!

177-78021 am 26. Juli | Mittwoch | 18:00 – 20:00 | 1 x

36.– max. 10 Teilnehmende

Kursleitung: Patricia Zimmermann, Kosmetikerin

Ort: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern

Mitbringen: Make-up zum Schminken nach dem Kurs exkl. Materialkosten CHF 15.–

Tiere

Ich möchte einen Hund – was ich vorher wissen muss

In diesem Kurs werden angehende Hundehalter/innen darauf vorbereitet, was es heisst, sein Leben zukünftig mit einem vierbeinigen Kameraden zu teilen. Der weit gefächerte Themenkreis ist auf die Bedürfnisse von Mensch und Hund zugeschnitten: Biologie des Hundes (was ist der Hund für ein Tier), Auswahl des Welpen (welcher Hund passt zu mir), Vorbereitungen auf die Ankunft des neuen Vierbeiners und seine Eingliederung in die Familie, Ausdrucksverhalten, Verhaltensentwicklung des Welpen, Lernen, Ausbildung und Umgang mit dem Hund sowie gesetzliche Grundlagen. Kleine Kursgruppen ermöglichen eine Vertiefung einzelner Aspekte bei Bedarf.

173-79000 ab 12. September | Dienstag | 18:15 – 21:15 | 2 x

135.– max. 10 Teilnehmende

Kursleitung: Thomas Althaus

Ort: Unitobler, Lerchenweg 36, 3012 Bern

Mitbringen: Schreibzeug und Notizpapier

Herausgeberin:
Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, Postfach, 3000 Bern 8

Redaktion:
René Stocker
Christine Zumstein

Administrative Bearbeitung und Kursorganisation:
Iris Diem
Nadia Regolo
Sandra Regolo
Yvonne Seiler
Andrea Zaugg

Gestaltung:
Béatrice Haller
haller_artwork AG

Herstellung:
Stämpfli AG

Auflage:
4000 Exemplare, Juni 2017



Lernen macht standfest.