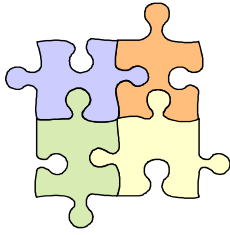


**Wintersemester 2/2008**

**Kursübersicht**

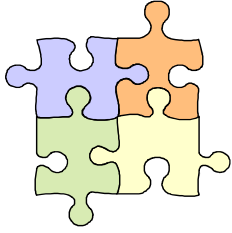
**Oktober 2008 bis März 2009**

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



## Weisungen für Kursbesucher/-innen:

	<u>Inhalt:</u>	<u>Seite:</u>
<b>Teilnahmeberechtigt:</b> sind Personen nach Vollendung des 16. Altersjahres	<b>Allgemeine Infos:</b>	<b>2</b>
<b>Anmeldung:</b> mittels Anmeldetalon (siehe letzte Seite)	<b>Werken / Gestalten:</b>	<b>4</b>
<b>Kursabsage:</b> Mangels Beteiligung können Kurse abgesagt werden.	<b>Musik:</b>	<b>6</b>
<b>Versicherung:</b> Die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer sind nicht gegen Unfall versichert.	<b>Gesundheit:</b>	<b>7</b>
<b>Materialkosten:</b> Werden zusätzlich verrechnet.	<b>Gymnastik / Sport / Tanz:</b>	<b>13</b>
<b>Auskunft:</b> <b>Departement Bildung Erwachsenenbildung Belp</b> Güterstrasse 13, Postfach 64, 3123 Belp Tel. 031 818 22 22	<b>Kochen/Ernährung / Weinwissen:</b>	<b>14</b>
	<b>Erziehung / Familie / Partnerschaft:</b>	<b>15</b>
	<b>Sprachen:</b>	<b>16</b>
	<b>Informatik / Wiedereinstieg:</b>	<b>21</b>
	<b>Diverses:</b>	<b>23</b>



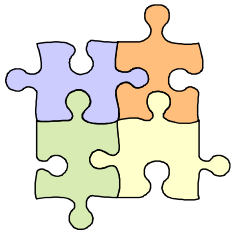
## Allgemeine Informationen

Wie gewohnt stellen wir Ihnen das neue Semesterprogramm vor. 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, Rümliigen und Toffen verteilt.

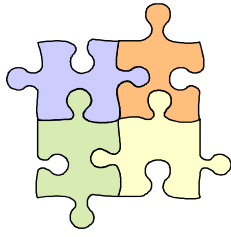
Wir hoffen, dass das eine oder andere Thema Ihr Interesse an Weiterbildung weckt.

Die Kursleiterinnen und Kursleiter freuen sich auf Ihre Anmeldung.



## Verzeichnis der Kursanbieter:

Frauenverein Belp  
Frauenverein Mühlethurnen / Lohnstorf  
Katholische Pfarrei Heiliggeist Belp  
Reformierte Kirche Belp-Belpberg-Toffen  
Musikschule Region Gürbetal  
Verschiedene kommerzielle Anbieter



## Werken / Gestalten

### 01 Papier Maché

*Formen und Gestalten mit Papier Maché für Weihnachten.*

Kursleitung: A. Damti / P. Dick, Belp  
 Daten/Zeit: jeweils Dienstag 19.30 – 22.00 Uhr  
 04./11./18./25. November 2008  
 Kursort: Rubigenstrasse 2a, Belp  
 Kurskosten: Fr. 180.— / Material: Fr. 20.—  
 Teilnehmerz.: Mind. 8, max. 12 Personen  
 Anmeldung: A. Damti / P. Dick Tel. 031 819 05 77  
 Rubigenstrasse 2, 3123 Belp Mobile 078 735 05 22  
 Anmeldeschl.: 25. Oktober 2008

### 02 Freies Malen im Atelier

*Bringen Sie Farbe in Ihren Alltag! Nehmen Sie ein eigenes Projekt in Angriff, aktivieren Sie Ihr Hobby wieder. Wenn zu Hause der geeignete Raum oder die Ruhe fehlt, haben Sie hier die Gelegenheit.*

*Sie malen, gestalten, experimentieren weitgehend selbständig. Die Kursleiterin steht Ihnen auf Wunsch mit Tipps und technischem Wissen zur Seite.*

Kursleitung: Frau Eva Scheuter, Erwachsenenbildnerin, Künstlerin, Belp  
 Daten/Zeit: Nach Absprache ab  
 Montag, 01. September 2008 14.30 – 17.00 Uhr  
 Mittwoch, 03. September 2008 18.00 – 20.30 Uhr  
 Donnerstag, 04. September 2008 09.00 – 11.30 Uhr  
 Kursort: Atelier Eva Scheuter, Vidmarhallen, Könizstrasse 161, 3097 Liebefeld / Eingang beim Stadttheater, Lift 3, 3. Stock  
 Kurskosten: Einzelpreis Fr. 38.— / 10er Abonnement Fr. 350.—  
 (Das Abonnement ist 1 Jahr gültig / 1 Mal schnuppern gratis)  
 Mitbringen: Eigenes Material  
 Teilnehmerz.: Mind. 1, max. 5 Personen  
 Anmeldung: Frau Eva Scheuter, Tel. 031 819 51 27  
 Neumattstrasse 50, 3123 Belp  
 Anmeldeschl.: Einstieg ist jederzeit möglich. Freie Auswahl der Tage

### 03 Strickkurs

*Stricken Sie sich Ihren Traumpullover, Socken, Mütze, Schal oder eine exklusive Jacke. Mit kompetenter Hilfe und einer guten Anleitung erreichen Sie Ihr Ziel.*

Kursleitung: Frau Jana Räber, Belp  
 Daten/Zeit: jeweils Dienstag 08.00 – 09.30 Uhr  
 jeweils Donnerstag 19.00 – 20.30 Uhr  
 Kursort: Wullegarte, Steinbachstrasse 25, Belp  
 Kurskosten: Fr. 20.— / 1 ½ Stunden  
 Teilnehmerz.: Mind. 3, max. 5 Personen  
 Spez.Kurse: Jeden 3. Dienstag im Monat 19.00 – 20.30 Uhr  
 Stricken von Mietli/Hanteli mit Swarovski Perlen  
 Teilnehmerz.: Mind. 6, max. 8 Personen  
 Kurskosten: Fr. 20.— (exkl. Material)  
 Anmeldung: Frau Jana Räber, Wullegarte Tel. 031 819 83 13  
 Steinbachstrasse 25, 3123 Belp  
 Anmeldeschl.: Eine kurzfristige telefonische Anmeldung genügt.

**04 Ausdrucksmalen**

*Haben Sie Freude am Malen? Oder haben Sie das Gefühl, Sie können das nicht? Da es im Ausdrucksmalen weder Wertung noch Leistungsdruck gibt, fühlen sich hier alle wohl. Das Eintauchen in die Welt der Farben und Formen kann viel Freude bereiten und einen Ausgleich zum Alltag bieten. Es braucht weder Malbegabung noch Vorkenntnisse.*

**Kurs 1: Malen am Montagabend****Kurs 2: Dreimal Malen am Samstagmorgen****Kurs 3: Einen Tag verbringen mit Malen und Yoga**

*Der Atem, die Stille sowie einfache Übungen aus dem Hatha Yoga führen hin zur eigenen Mitte. Von dort lassen wir innere Bilder aufsteigen und geben ihnen mit Pinsel und Farbe auf dem Papier Gestalt.*

Kursleitung: Frau Ursula Aeberhard, Malatelierleiterin, Maltherapeutin, Belp  
Kurs 3 zusätzlich Frau Susann Ackermann, Yogalehrerin

Daten/Zeit: **Kurs 1:** 5x, jeweils Montag 19.30 – 21.30 Uhr  
13./20./27. Oktober und 03./10. November 2008

5x, jeweils Montag 19.30 – 21.30 Uhr  
17./24. November und 01./08./15. Dezember 2008

**Kurs 2:** jeweils Samstag 09.15 – 11.15 Uhr  
11./18./25. Oktober 2008  
(Ersatzdatum 01. November 2008)

**Kurs 3:** Samstag, 29. November 2008 oder  
Samstag, 10. Januar 2009 09.30 – 16.00 Uhr

Kursort: Atelier create, Belpbergstrasse 12, 3123 Belp / 2. Stock

Kurskosten: Kurs 1: Fr. 190.—/ 10x Malen Fr. 360.—

Kurs 2: Fr. 115.—

Kurs 3: Fr. 120.— (kleiner Imbiss inbegriffen)

Das Material ist bei allen Kursen inbegriffen.

Teilnehmerz.: Mind. 3, max. 8 Personen

Anmeldung: Frau Ursula Aeberhard, Tel. 031 819 93 00  
Belpbergstrasse 12, 3123 Belp  
E-Mail: create-belp@bluewin.ch

**05 Töpferkurse**

Kursleitung: Frau Regula Bill, Belp

**Töpferkurse für AnfängerInnen und Leute mit wenig Kenntnissen**

Daten/Zeit: 8x, jeweils Montag, ab 13. Oktober 2008 18.30 – 21.00 Uhr

8x, jeweils Mittwoch, ab 15. Oktober 2008 08.45 – 11.15 Uhr

Kurskosten: Fr. 360.—, Material- und Brennkosten werden individuell verrechnet

**Töpferkurse für Fortgeschrittene**

Daten/Zeit: 8x, jeweils Dienstag, ab 14. Oktober 2008 08.45 – 11.15 Uhr

Kurskosten: Fr. 360.—, Material- und Brennkosten werden individuell verrechnet

**Workshop für alle Stufen**

Daten/Zeit: Samstag, 25. Oktober 2008 09.00 – 16.30 Uhr

Kurskosten: Fr. 160.— inkl. Material- und Brennkosten

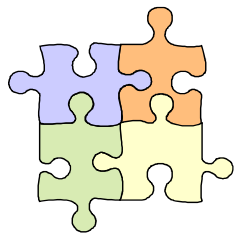
Kursort: Keramik-Atelier, Birkenweg 38, Belp

Teilnehmerz.: Mind. 3, max. 7 Personen

Anmeldung: Frau Regula Bill, Keramik-Atelier,  
Birkenweg 38, 3123 Belp Mobile 078 766 37 18  
E-Mail: info@tonkunst.ch

Die Anmeldung erfolgt schriftlich (per Post oder E-Mail) und ist verbindlich. Sie wird schriftlich bestätigt.

Anmerkung: Weitere Informationen und Fotos von Kursarbeiten finden Sie unter [www.tonkunst.ch](http://www.tonkunst.ch).



## Musik

### 06 Lernen eines Musikinstrumentes

*Die Musikschule Region Gürbetal steht auch Erwachsenen offen!*

*Mit dem flexiblen Unterrichts-Abonnement für Erwachsene können Sie sich den Wunsch nach Instrumentalunterricht erfüllen. Ob AnfängerIn, WiedereinsteigerIn oder FortgeschritteneR erhalten Sie den nötigen professionellen Musikunterricht. Verlangen Sie die Informationsunterlagen.*

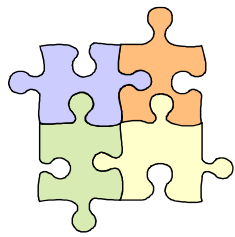
Veranstalter: Musikschule Region Gürbetal  
 Kursleitung: Dipl. Lehrpersonen der Musikschule  
 Daten/Zeit: Nach Absprache – Einstieg jederzeit möglich  
 Kursort: Musikschulhaus Hohburg, Hohburgstrasse 8, Belp  
 Kurskosten: Je nach Dauer des Abonnements  
 Teilnehmerz.: Einzel- oder Kleingruppenunterricht  
 Anmeldung: Musikschule Region Gürbetal, Tel. 031 819 45 16  
 Postfach 39, 3123 Belp Fax 031 819 88 57  
 E-Mail: info@ms-guerbetal.ch  
 Internet: www.ms-guerbetal.ch

### 07 Eltern – Kind - Musik

Frühmusik für Eltern und ihre Kleinkinder (bis 3 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.*

Veranstalter: Musikschule Region Gürbetal  
 Kursleitung: Frau E. Schär, Lehrerin, Musiklehrerin Tel. 031 819 61 22  
 E-Mail: ehofschaer@belponline.ch  
 Daten/Zeit: **Kurs HS A / 08:** jeweils Montag 16.30 – 17.10 Uhr  
 01./08./15. Dezember 2008 und 12./19./26. Januar 2009  
**Kurs HS B / 08:** jeweils Dienstag 17.10 – 17.50 Uhr  
 02./09./16. Dezember 2008 und 06./13./20./27. Januar 2009  
**Kurs FS I A / 09:** jeweils Montag 16.30 – 17.10 Uhr  
 09./16./23. Februar 2009 und 02./09./16./23. März 2009  
**Kurs FS I B / 09:** jeweils Dienstag 16.40 – 17.20 Uhr  
 10./17./24. Februar 2009 und 03./10./17./24. März 2009  
 Schnupperlek.: **Kurs HS A+B / 08:** keine Schnupperlektionen  
**Kurs FS I A+B / 09:** 08. Januar 2009 15.30 – 16.10 Uhr  
 Kursort: Schulhaus Neumatt, Zimmer 17 (1. Stock), Belp  
 Kurskosten: Fr. 140.— pro Kurs und Familie (7x 40 Min.)  
 Wird der Kurs nicht vollständig besucht, kann keine Rückerstattung des Kursgeldes erfolgen.  
 Teilnehmerz.: Mind. 6, max. 9 Familien pro Kurs  
 Anmeldung: Musikschule Region Gürbetal, Tel. 031 819 45 16  
 Postfach 39, 3123 Belp Fax 031 819 88 57  
 E-Mail: info@ms-guerbetal.ch  
 Internet: www.ms-guerbetal.ch  
 Anmeldeschl.: Kurs HS I A+B / 08: 14. November 2008  
 Kurs FS I A+B / 09: 25. Januar 2009



## Gesundheit

### 08 Hatha Yoga

*Yoga ist eine klassische indische Tradition. Atmung in Verbindung mit der Bewegung ist zentral, das Üben der Achtsamkeit gehört dazu, Entspannung auf verschiedenen Ebenen unseres Seins ist ein Ziel. Bewusst eingenommene Körperstellungen (asana) sind ein wichtiger Teil davon und haben eine ganzheitliche Wirkung auf **Körper, Seele und Geist**.*

Kursleitung: Frau Regina Neuenschwander-Lerch, Kehrsatz,  
dipl. Yogalehrerin YS /EYU, Ausbilderin eidg. FA,  
dipl. Pflegefachfrau AKP

Daten/Zeit: jeweils Montag, 09.05 – 10.20 Uhr  
jeweils Mittwoch, 09.05 – 10.20 Uhr  
oder 18.15 – 19.30 Uhr  
oder 19.45 – 21.00 Uhr

Kursort: Tapas yoga Schule, Bernstrasse 99, Kehrsatz

Kurskosten: Fr. 21.— pro Lektion semesterweise oder  
Fr. 25.— bei Einzelbezahlung

Anmeldung: Frau Regina Neuenschwander-Lerch, Tel. 031 961 08 12  
Stockackerstrasse 1, 3122 Kehrsatz Mobile 079 713 09 31  
E-Mail: re\_neuenschwander@bluewin.ch

Anmeldeschl.: Einstieg jederzeit möglich / Schnupperstunden gratis

### 09 Atmen und Bewegen

*Mit lockeren, leichten, spritzigen, kraftvollen Übungen regen wir den Stoffwechsel an, verbessern die Beweglichkeit und kräftigen die Muskulatur. Gesundheit und Harmonie in Körper, Geist und Seele werden gefördert. Der bewusste Atem entspannt, stärkt die Nervenkraft und baut innere Stabilität auf.*

Veranstalter: Frauenverein Belp

Kursleitung: Frau Marianne Kilchenmann, Walkringen

Daten/Zeit: ab Dienstag, 14. Oktober 2008 18.30 – 19.30 Uhr

Kursort: Dachstock Pfruend-Schüür, Belp

Kurskosten: Fr. 17.— (Nichtmitglieder Fr. 20.— ) pro Lektion

Anmeldung: Frauenverein Belp

Frau Monika Graf,  
Ahornweg 39, 3123 Belp

Anmeldeschl.: Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich

### 10 Beweglichkeit auch im Winter

*Mit der Feldenkrais® Methode entdecken Sie eine neue Beweglichkeit und integrieren sie in Ihren Alltag. Probieren Sie es aus!*

Kursleitung: Frau Hanneloni Hegnauer, Mühlethurnen

Daten/Zeit: 10 x, jeweils Dienstag während d. Schulzeit 18.15 - 19.15 Uhr

10 x, jeweils Dienstag während d. Schulzeit 19.15 – 20.15 Uhr

Kursort: Spital Belp, grosser Physiotherapieraum

Kurskosten: Fr. 250.—

Teilnehmerz.: Mind. 5, max. 10 Personen

Anmeldung: Frau Hanneloni Hegnauer, Tel. 031 809 13 94  
Eggmatt 7, 3127 Mühlethurnen

Anmeldeschl.: Montag, 13. Oktober 2008

**11 Hatha Yoga**

*Yoga ist ein bewährter indischer Übungsweg. Durch bewusst eingenommene Körperstellungen, Atemübungen, Konzentrations- und Entspannungsübungen erlangen wir mehr Beweglichkeit, verbesserte Leistungsfähigkeit und mehr Harmonie in Körper, Geist und Seele.*

*Dieser Kurs eignet sich auch für AnfängerInnen.*

Kursleitung: Frau Olivia Hert, Belp

Daten/Zeit:	10x, jeweils Montag,	ab 13. Oktober 2008	18.15 – 19.30 Uhr
	10x, jeweils Montag,	ab 13. Oktober 2008	20.00 – 21.15 Uhr
	12x, jeweils Montag,	ab 05. Januar 2009	18.15 – 19.30 Uhr
	12x, jeweils Montag,	ab 05. Januar 2009	20.00 – 21.15 Uhr

Kursort: Dorfschulhaus Belp, Psychomotorik Therapieraum EG

Kurskosten: Fr. 170.— für 10x / Fr. 204.— für 12x

Teilnehmerz.: Mind. 4, max. 8 Personen

Anmeldung: Frau Olivia Hert, Tel.G. 031 330 60 32  
Muristrasse 76, 3123 Belp Mobile 079 211 26 70

Anmeldeschl.: Jeweils 2 Wochen vor Kursbeginn

**12 Hatha Yoga**

*Achtsam eingenommene Körperstellungen, Atem- und Entspannungsübungen fördern körperliches Wohlbefinden, innere Ruhe und Konzentrationsfähigkeit.*

*Schnupperstunden sind nach Anmeldung jederzeit möglich (Fr. 10.—).*

Kursleitung: Frau Rosmarie Walthert, Belp

Daten/Zeit:	12x, jeweils Donnerstag,	ab 04. September 2008	09.15 – 10.45 Uhr
	12x, jeweils Donnerstag,	ab 04. September 2008	12.30 – 14.00 Uhr
	12x, jeweils Donnerstag,	ab 29. Januar 2009	09.15 – 10.45 Uhr
	12x, jeweils Donnerstag,	ab 29. Januar 2009	12.30 – 14.00 Uhr

Kursort: Burggässli 13, Belp

Kurskosten: Fr. 280.—

Anmeldung: Physiotherapie Bahnhofplatz Tel. 031 819 23 13  
Bahnhofstrasse 11, 3123 Belp Fax 031 819 74 87  
Internet: [www.physiobelp.ch](http://www.physiobelp.ch)

Anmeldeschl.: Einstieg in einen laufenden Kurs ist nach Absprache möglich

**13 Schwangerschaft und Rückbildung**

*«Beweglichkeit – Atmung - Entspannung»*

*In der Schwangerschaft verändert sich die Muskulatur und das Skelett in besonderer Weise. Über Atem-, Haltungs- und Bewegungsübungen lernen Sie diese Veränderung gezielt zu unterstützen und zu stärken. Das Vertrauen in den eigenen Atemrhythmus und die Beweglichkeit erleichtert Ihnen den Alltag, fördert den Geburtsablauf und unterstützt Sie in der Rückbildungszeit.*

Kursleitung: Frau Agathe Löliger, Belp

Atem- und Körpertherapeutin Middendorf SBAM / Hebamme

Daten/Zeit:	<b>Schwangerschaftsgymnastik:</b>	jeweils Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr
	<b>Rückbildung:</b>	jeweils Dienstag	19.45 – 20.45 Uhr
	<b>Rückbildung für Mutter &amp; Kind:</b>	jeweils Mittwoch	10.00 – 11.00 Uhr
	<b>Geburtsvorbereitung:</b>	für Frauen und Paare	
		Daten und Kosten auf Anfrage	

Kursort: Praxis für Atem- und Körpertherapie/Hebammenarbeit  
Rubigenstrasse 23, Belp

Kurskosten: Fr. 22.— pro Lektion

Anmeldung: Frau Agathe Löliger, Tel. 031 819 97 39  
Rubigenstrasse 23, 3123 Belp  
E-Mail: [agathe.loeliger@bluewin.ch](mailto:agathe.loeliger@bluewin.ch)  
Internet: [www.agathe-loeliger.ch](http://www.agathe-loeliger.ch)

## 14 Beckenboden-Übungsgruppe

*Dieser Kurs richtet sich an Männer und Frauen, die schon Erfahrung im Beckenboden-Training gesammelt haben und weiter daran arbeiten möchten. Sie lernen, Ihre Beckenregion besser wahrzunehmen und unter Beachtung einer bestmöglichen Haltung die Beckenbodenmuskulatur zu aktivieren, so dass diese im Alltag wieder automatisch funktioniert. Wer noch keine Erfahrung mit dem Beckenboden hat, kann unsere Einzelsitzungen nutzen.*

Kursleitung: Frau Stefanie Zenk, Belp  
 Daten/Zeit: 6 x jeweils Mittwoch, ab 08. Oktober 2008 16.45 – 17.30 Uhr  
 Kursort: Physiotherapie Bahnhofplatz,  
 Bahnhofstrasse 11, Belp  
 Kurskosten: Fr. 96.—  
 Teilnehmerz.: Mind. 5, max. 7 Personen  
 Anmeldung: Physiotherapie Bahnhofplatz, Tel. 031 819 23 13  
 Bahnhofstrasse 11, 3123 Belp Fax 031 819 74 87  
 Internet: www: physiobelp.ch

## 15 Mineralsalze nach Dr. med. Schüssler

*I. Sie lernen die ersten zwölf Mineralsalze kennen.  
 II. Wir betrachten die seelisch-geistigen Aspekte.  
 III. Sie lernen die Mineralstoffmängel aus dem Gesicht zu erkennen und erhalten eine Analyse.*

Kursleitung: Frau Irene Krähenbühl, Belp, dipl. Psycho-Physiognomikerin  
 Daten/Zeit: **Kurs 1:** Samstag, 18. Oktober 2008  
**Kurs 2:** Samstag, 22. November 2008  
**Kurs 3:** Montag, 24. November 2008  
**Kurs 4:** Samstag, 10. Januar 2009  
**Kurs 5:** Samstag, 07. Februar 2009  
**Kurs 6:** Samstag, 07. März 2009  
 jeweils 09.00 – 12.00 Uhr  
 und 13.30 – 16.30 Uhr  
**Kurs 7:** 3x jeweils Montag  
 12./19./26. Januar 2009 19.00 – 21.00 Uhr  
 Kursort: Belpbergstrasse 7, Belp  
 Kurskosten: Fr. 140.—  
 Teilnehmerz.: Mind. 4, max. 7 Personen  
 Anmeldung: Frau Irene Krähenbühl, Tel./Fax 031 819 45 58  
 Belpbergstrasse 7, 3123 Belp  
 Anmeldeschl.: jeweils 10 Tage vor Kursbeginn

## 16 Hatha Yoga

*Yoga ist ein Wechselspiel von Dehnung und Kraft, Anspannung und Entspannung. Die verschiedenen Übungen führen zu einer verbesserten Körperwahrnehmung, mehr Beweglichkeit, Konzentrationsfähigkeit und innerer Ruhe. Der gesamte Organismus wird erfrischt und der Alltag wird mit mehr Lebensfreude und Ausgeglichenheit erlebt.*

Kursleitung: Frau Petra Engelhard, Kehrsatz  
 Daten/Zeit: 10x, jeweils Mittwoch, ab 15. Oktober 2008 20.00 – 21.15 Uhr  
 Kursort: Dorfschulhaus Belp, Psychomotorikraum EG  
 Kurskosten: Fr. 170.— für 10x  
 Teilnehmerz.: Mind. 4, max. 8 Personen  
 Anmeldung: Frau Petra Engelhard, Tel. 031 961 01 14  
 Tannacker 25, 3122 Kehrsatz Mobile 079 377 18 59  
 E-Mail: engelhardpetra@yahoo.de  
 Anmeldeschl.: 2 Wochen vor Kursbeginn

**17 Säure-Basen-Haushalt und Entschlackung, basische Körperpflege**

*Eines ist sicher: Wir sind fast alle übersäuert. Das rührt von unseren Ernährungsgewohnheiten, den Umwelteinflüssen und einem hektischen Alltag her.*

*Wir wecken in Ihnen das Verständnis, wie der Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht kommt, wie Sie gesund entschlacken und Ihren Körper mit einfachen Mitteln hautfreundlich pflegen. Sie finden ein Instrument zur Vorbeugung und Verhütung zahlreicher ernsthafter Erkrankungen. Ekzeme – auch Cellulite – können verschwinden, Pfunde purzeln. Ihr ganzes Aussehen und Befinden wird sich positiv wandeln.*

**Zielgruppe/Voraussetzungen:**

*Das Angebot ist für alle geeignet, welche sich gerne rundum wohl fühlen und ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen wollen.*

*Der Kurs eignet sich auch für Männer!*

Kursleitung: Frau Ruth Sutter, dipl. Stressregulationstrainerin SZS, Belp

Daten/Zeit: Samstag, 07. März 2009 09.00 – 12.00 Uhr  
13.00 – 16.00 Uhr

Kursort: Tanzstudio Tanzpalette, Steinbachstrasse 61, Belp

Kurskosten: Fr. 150.— (vitaswiss-Mitglieder 10% Rabatt)

Teilnehmerz.: Mind. 6, max. 15 Personen

Anmeldung: Frau Ruth Sutter, Tel. 031 819 38 80

Blüemlisalpweg 40, 3123 Belp

E-Mail: info@societassana.ch

Internet: www.societassana.ch

Anmeldeschl.: 13. Februar 2009

**18 Power-Yoga in Belp, Kleingruppe (55 Min.)**

**Power-Yoga;** *modifizierbares Yoga-Programm. Es steigert die Energie, Konzentrationsfähigkeit, fördert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit und sorgt für eine aufrechte Körperhaltung, Gelassenheit und innere Ruhe. Spüre die Energie, fühle deinen Körper, genieße. Es steht jedem offen, der etwas für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden tun möchte.*

*Jede Power-Yoga Stunde wird mit Ruhe und Entspannung abgeschlossen.*

Kursleitung: Frau Gladys Luterbacher, dipl. SAFS-Aerobic, Power-Yoga- und Pilatesinstructorin

Daten/Zeit: 10x, jeweils Dienstag, ab 14. Oktober 2008 09.00 – 09.55 Uhr  
12x, jeweils Dienstag, ab 13. Januar 2009 09.00 – 09.55 Uhr  
\* 9x, jeweils Donnerstag, ab 16. Oktober 2008 20.15 – 21.10 Uhr  
11x, jeweils Donnerstag, ab 15. Januar 2009 20.15 – 21.10 Uhr  
\* Ausfall am 23. Oktober 2008

Diverse andere Kurse und Daten auf Anfrage

Kursort: Studio «Pilates and more», Sägemattstr. 10 D, Belp

Kurskosten: Fr. 162.— für 9x / Fr. 180.— für 10x / Fr. 198.— für 11x /  
Fr. 216.— für 12x

Teilnehmerz.: Mind. 4, max. 7 Personen

Anmeldung: Frau Gladys Luterbacher, Tel. 031 819 30 45  
Mühlestrasse 24, 3123 Belp Mobile 079 697 74 57

Anmeldeschl.: Spätestens 1 Woche vor Kursbeginn  
(aber da wenige Plätze – immer schnell ausgebucht)



**22 Weihnachten stressfrei**

*Erinnern Sie sich an die kindliche Vorfreude auf Weihnachten? Sie erhalten eine Fülle von Tipps zum stressfreien Tagesablauf an Weihnachten über Menüwahl, Organisation, Entspannungstechniken etc.*

**Zielgruppe/Voraussetzungen**

*Für alle geeignet, welche die Feiertage wieder in ihrem wörtlichen Sinn geniessen möchten.*

**Zielsetzung**

*Sie verbringen Weihnachten mit einem Lächeln auf den Lippen – und umschiffen die nervigen Momente mit Gelassenheit.*

Kursleitung: Frau Ruth Sutter, dipl. Stressregulationstrainerin SZS, Belp  
 Daten/Zeit: Samstag, 06. Dezember 2008 09.00 – 12.00 Uhr  
 Kursort: Tanzstudio Tanzpalette Belp, Steinbachstrasse 61, Belp  
 Kurskosten: Fr. 75.— (vitaswiss-Mitglieder 10% Rabatt)  
 Teilnehmerz.: Mind. 6, max. 20 Personen  
 Anmeldung: Frau Ruth Sutter, societassana, Tel. 031 819 38 80  
 Blüemlisalpweg 40, 3123 Belp  
 E-Mail: info@societassana.ch  
 Internet: www.societassana.ch  
 Anmeldeschl.: 14. November 2008

**23 Meditationsabende für Frauen**

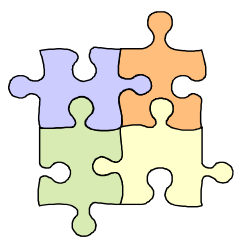
*In unseren Meditationsabenden sprechen wir Frauen an, welche neue Erfahrungen in den Meditationstechniken erfahren oder Frauen, welche ihre Meditationstechniken verfeinern möchten. Durch regelmässige Übung finden wir zurück in unsere Mitte und stärken dadurch das Vertrauen in alles, was ist und vor allem lernen wir, die Frau in uns zu lieben, welche wir sind.*

Kursleitung: Frau Sandra Brönnimann, Wabern  
 Daten/Zeit: 08./22. September, 06./20. Oktober, 19.30 – 21.00 Uhr  
 03./17. November und 08./15. Dezember 2008  
 Kursort: Praxis Vita, Funkstrasse 94, Wabern  
 Kurskosten: Fr. 20.—  
 Teilnehmerz.: Max. 12 Personen  
 Anmeldung: Praxis Vita, Sandra Brönnimann, Tel. 079 321 43 29  
 Funkstrasse 94, 3084 Wabern  
 E-Mail: sbr@praxis-vita.ch  
 Internet: www.praxis-vita.ch  
 Anmeldeschl.: Freitag vor Meditation

**24 Spirituelle Atemtherapie, Schnuppernachmittag**

*An diesem Informationsnachmittag erfahren Sie, wie die Atemtherapie über die körperliche Ebene hinaus wirkt. In der Wahrnehmung und Erfahrung des Atemgeschehens öffnet sich ein Weg zu mehr Achtsamkeit, Erkenntnis und Bewusstsein.*

Kursleitung: Frau Agnes Schweizer, Dipl. Körper- und Atemtherapeutin, Erwachsenenbildnerin HF, Toffen  
 Daten/Zeit: Samstag, 25. Oktober 2008 14.00 – 16.00 Uhr  
 Kursort: Gesundheitspraxis Heitern, 3125 Toffen  
 Kurskosten: Freiwilliger Unkostenbeitrag  
 Teilnehmerz.: Max. 10 Personen  
 Anmeldung: Frau Agnes Schweizer, Tel. 031 819 12 19  
 Beratung Bildung Begleitung  
 Heitern, 3125 Toffen  
 E-Mail: mail@infobbb.ch  
 Internet: www.infobbb.ch  
 Anmeldeschl.: Donnerstag, 23. Oktober 2008



## Gymnastik / Sport / Tanz

### 25 Pilates

*Sanftes Training, das den Körper formt, beweglicher macht und kräftigt.*

*Speziell wird die Rumpf- und Stützmuskulatur des Rückens gestärkt.*

*Geeignet für jedermann/-frau, da entsprechend modifizierbar!*

Kursleitung: Frau Helene Jutzi, Belp

Daten/Zeit:	jeweils Montag,	18.30 – 19.30 Uhr
	jeweils Montag,	19.45 – 20.45 Uhr
	jeweils Mittwoch,	08.30 – 09.30 Uhr
	jeweils Donnerstag,	18.00 – 19.00 Uhr

Kursort: Studio «Pilates and more», Sägemattstrasse 10 D, Belp

Kurskosten: Fr. 18.— pro Stunde, Abonnement möglich

Teilnehmerz.: Mind. 4, max. 8 Personen

Anmeldung:	Frau Helene Jutzi,	Tel.P.	031 819 50 34
	Sonneggstrasse 34, 3123 Belp	Mobile	079 790 47 30
	E-Mail: helene.jutzi@gmx.ch		

Anmeldeschl.: Einstieg jederzeit möglich

### 26 Pilates Kurs in Belp / Effizientes Kleingruppentraining (55 Min.)

*Pilates; ein gesundheitsförderndes, sanftes Training für jedermann/-frau.*

*Trainiert den Beckenboden, schult die Balance, verbessert die Beweglichkeit sowie die Körperwahrnehmung. Durch gezielte Stärkung der Rumpfmuskulatur wird die Haltung aufrechter (gesünder). Es bringt schnelle Resultate ohne den Körper zu übermüden.*

Kursleitung: Frau Gladys Luterbacher, dipl. SAFS-Aerobic, Power-Yoga und Pilatesinstructorin

Daten/Zeit:	10x, jeweils Dienstag,	ab 14. Oktober 2008	17.30 – 18.25 Uhr
			18.30 – 19.25 Uhr
	12x, jeweils Dienstag,	ab 13. Januar 2009	17.30 – 18.25 Uhr
			18.30 – 19.25 Uhr
	* 9x, jeweils Donnerstag,	ab 16. Oktober 2008	19.15 – 20.10 Uhr
	11x, jeweils Donnerstag,	ab 15. Januar 2009	19.15 – 20.10 Uhr
	10x, jeweils Freitag,	ab 17. Oktober 2008	09.15 – 10.10 Uhr
	12x, jeweils Freitag,	ab 16. Januar 2009	09.15 – 10.10 Uhr

\* Ausfall am 23. Oktober 2008

Weitere Kurse und Zeiten auf Anfrage.

Kursort: Studio «Pilates and more», Sägemattstr. 10 D, Belp

Kurskosten: Fr. 162.— für 9x / Fr. 180.— für 10x / Fr. 198.— für 11x /  
Fr. 216.— für 12x

Teilnehmerz.: Mind. 4, max. 8 Personen

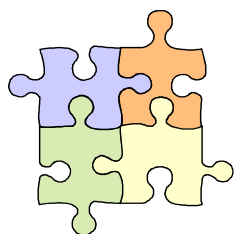
Anmeldung:	Frau Gladys Luterbacher,	Tel.	031 819 30 45
	Mühlestrasse 24, 3123 Belp	Mobile	079 697 74 57

Anmeldeschl.: Bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn  
(aber da wenige Plätze – immer schnell ausgebucht)

**27 Aikido**

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

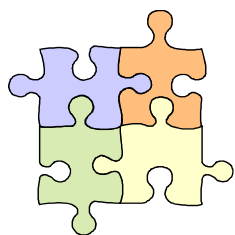
Kursleitung: Frau Sonja Eberhard, Herr Samuel Hess, Herr Christoph Schär  
 Daten/Zeit: jeweils Dienstag (Samuel Hess) 18.30 - 20.30 Uhr  
 jeweils Mittwoch (Christoph Schär) 19.00 – 21.00 Uhr  
 jeweils Donnerstag (Sonja Eberhard) 19.00 - 20.30 Uhr  
 Kursort: Aikidodojo, Rubigenstrasse 48, Belp  
 Kurskosten: Fr. 150.— pro Quartal  
 Teilnehmerz.: Unbeschränkt  
 Anmeldung: Frau Sonja Eberhard, Tel. 034 422 53 73  
 Mühlegasse 14, 3400 Burgdorf Mobile 079 698 24 14  
 E-Mail: sonja\_eberhard@yahoo.de  
 Anmeldeschl.: Einstieg jederzeit möglich

**Kochen / Ernährung / Weinwissen****28 Einführungsseminar Weinwissen**

**Mehr über Rebsorten und Wein wissen:** Zur Teilnahme an diesem Seminar werden **Damen und Herren** angesprochen, die ihre Weinkenntnisse als Konsumenten aufbauen oder erweitern möchten. – Zwei Abende sind der Schweiz, der dritte Italien und der letzte Abend mit Imbiss und gemütlichem Höck Frankreich sowie kurz auch Spanien gewidmet. – Es wird eine Dokumentation abgegeben. – Pro Abend werden mindestens acht sorten- und gebietstypische Weine aus dem grossen Wyhus-Sortiment degustiert.

**Geschenkidee:** Schenken Sie das Weinseminar jemandem zum Geburtstag oder zu einem andern passenden Anlass!

Veranstalter: Wyhus Belp  
 Kursleitung: Herr Fritz Sahli, Belp  
 Daten/Zeit: 4x, Mittwoch, 7./14./21. und 28. Januar 2009 19.00 – 22.00 Uhr  
 Kursort: Wyhus Belp, Sägetstrasse 33  
 Kurskosten: Fr. 195.— (Paare Fr. 365.—) inkl. eine Dokumentation  
 Teilnehmerz.: Mind. 16, max. 20 Personen  
 Anmeldung: Herr Fritz Sahli, Tel./Fax 031 819 10 40  
 Neumattstrasse 2/42, 3123 Belp  
 E-Mail: frisa.belp@sah.li  
*Auskunft erhalten Sie auch im Wyhus Belp Tel. 031 810 41 41*  
 Anmeldeschl.: Anmeldungen werden ab sofort bis 01. Dezember 2008 entgegen-  
 genommen und in der Reihenfolge des Eingangs aufgelistet.  
 Die definitive Teilnahmebestätigung und der Rechnungsversand  
 erfolgen nach dem 01. Dezember 2008.



## Erziehung / Familie / Partnerschaft

### 29 Femmes tables Frauenzirkel

*«Es kommt nicht darauf an, diese Welt zu verstehen – wesentlich ist, sich in ihr zu recht zu finden.»*

*Gemeinsam werden Erziehungsfragen am runden Tisch in einer kleinen Frauenrunde diskutiert. Im Austausch mit andern Frauen werden Handlungsansätze zu positiver Veränderung aufgedeckt.*

Kursleitung: Frau Christine Brunner, Belp

Daten/Zeit: 3x, jeweils Donnerstag, 19.30 – 21.00 Uhr  
23. Oktober, 20. November 2008 und 22. Januar 2009

Kursort: atelier ARTEmisia, Belp

Kurskosten: Fr. 100.—

Teilnehmerz.: Mind. 6, max. 90 Personen

Anmeldung: Frau Christine Brunner, Tel. 031 819 22 01  
Stockhornweg 22, 3123 Belp Tel. G 031 819 22 04

E-Mail: christine.brunner@arte-misia.ch

Anmeldeschl.: 19. September 2008

### 30 Liebend gern erziehen / Kurs „Triple P“

*Erziehung positiv gestalten:*

*Ein Programm für Eltern mit Kindern von 1 – 12 Jahren.*

*Dieses erprobte Erziehungsprogramm gibt den Eltern Anregungen, wie sie die kindliche Entwicklung fördern und eine vertrauensvolle Eltern-Kind-Beziehung aufbauen können.*

Kursleitung: Herr Daniel Amstutz, Belp

Daten/Zeit: 5x, jeweils Donnerstag, 19.30 – 22.00 Uhr  
06./13./20./27. November und 04. Dezember 2008

Kursort: Zentrum Rössli, Bernstrasse 70, Kehrsatz

Kurskosten: Fr. 190.— (Paare Fr. 280.—), Materialkosten: Fr. 35.—

Anmeldung: Beratungsstelle für Eltern, Triple P, Tel. 031 961 01 09  
Daniel Amstutz, Bernstrasse 70, 3122 Kehrsatz

### 31 Brain Gym 1 – Kinesiologiekurs zur Unterstützung des Lernens

*Sie lernen die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften – der logischen und der kreativen – gezielt zu fördern. Sie erfahren die unmittelbare Wirkung von Brain Gym-Übungen auf grundlegende Fähigkeiten für jeden Lernprozess: Sehen / lesen, hören / verstehen, schreiben, positive Einstellung. Lernblockaden und Stress werden abgebaut. Sie lernen den Nutzen einer positiven Zielsetzung kennen und erfahren dies in Energie-Balancen für den Alltag.*

Kursleitung: Frau Rita Leibundgut-Ingold, Belp

Daten/Zeit: Samstag und Sonntag, 28. / 29. März 2009 09.00 – 12.30 Uhr  
und 14.00 – 17.30 Uhr

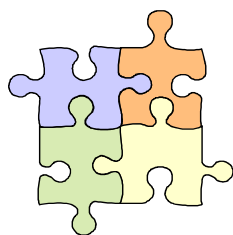
Kursort: Belp, wird bekannt gegeben

Kurskosten: Fr. 300.— inkl. Kursunterlagen und Zertifikat

Teilnehmerz.: Mind. 6, max. 12 Personen

Anmeldung: Frau Rita Leibundgut-Ingold, Tel. 031 819 90 90  
Rubigenstrasse 23, 3123 Belp

Anmeldeschl.: 13. März 2009



## Sprachen

### 32 Spanisch leicht gemacht (in 20 Lektionen)

*Spanisch für Anfänger*

*Alltagsnahe Dialoge u. Lesetexte, wenig Grammatik. Hilfe zum Selbststudium, Internetsnutzung möglich.*

*Ziel: Verständigung in den Ferien und auf Reisen. Lesen und Verstehen einfacher Texte.*

Kursleitung: Herr Hans Meier, Seftigen

Daten/Zeit: 20x, jeweils Montag, ab 13. Oktober 2008 09.00 – 10.00 Uhr  
20x, jeweils Dienstag, ab 14. Oktober 2008 20.00 – 21.00 Uhr

Kursort: Gasthof Bären, Bernstrasse 8, Toffen

Kurskosten: Fr. 290.— / Materialkosten: ca. Fr. 35.—

Teilnehmerz.: Mind. 5, max. 10 Personen

Anmeldung: Herr Hans Meier, Tel.P. 033 345 23 50  
Seftigenstrasse 7, 3662 Seftigen Mobile 079 740 22 04  
E-Mail: h\_meier@bluewin.ch

Anmeldeschl.: Freitag, 10. Oktober 2008

### 33 Vamos a aprender ESPANOL

*Sprechen Sie Spanisch? ... und möchten Sie es nicht verlernen, dann haben Sie eine gute Gelegenheit es wieder aufzufrischen!*

- *Anfängerkurse bis Fortgeschrittene*
- *Privatlektionen auf Anfrage*

Kursleitung: Frau Jeanneth Quevedo-Möckli, Belp

Daten/Zeit: 10x, jeweils Montag, ab 13. Oktober 2008 18.00 – 19.15 Uhr  
10x, jeweils Dienstag, ab 14. Oktober 2008 19.00 – 20.30 Uhr  
10x, jeweils Mittwoch, ab 15. Oktober 2008 19.30 – 21.00 Uhr

Kursort: Bahnhofplatz 6, Belp

Kurskosten: Fr. 22.— pro Abend (75 Min.)  
Fr. 24.— pro Abend (90 Min.) / Materialkosten: je nach Nachfrage

Teilnehmerz.: Mind. 4, max. 8 Personen

Anmeldung: Frau Jeanneth Quevedo-Möckli, Tel.P. 031 819 96 31  
Brunnenstrasse 5, 3123 Belp  
E-Mail: jeannethquevedo@hotmail.com

Anmeldeschl.: Anfängerkurse: 2 Wochen vor Kursbeginn  
Bestehende Kurse: Einstieg jederzeit möglich

### 34 Lesen und Schreiben lernen für Migrantinnen

*Alphabetisierungskurs. Sie lernen lesen und schreiben. Deutschkenntnisse werden erweitert.*

Veranstalter: Reformierte Kirche Belp-Belpberg-Toffen

Kursleitung: Frau Susann Ackermann, Kaufdorf

Daten/Zeit: jeweils Dienstag, ab 14. Oktober 2008 09.00 – 11.00 Uhr

Kursort: Pfruend-Schüür, Dorfstrasse 32, Belp

Kurskosten: Kleiner Unkostenbeitrag, Materialkosten: Fr. 30.— für Buch

Teilnehmerz.: Mind. 4, max. 8 Personen

Anmeldung: Frau Ruth Hirsiger,  
Dorfstrasse 34, 3123 Belp  
E-Mail: ruth.hirsiger@refbelp.ch

Anmeldeschl.: Ende September 2008

**35 «ESPRESSO» Italienischkurse***Einzel- oder Gruppenunterricht**Verstehen und Kommunizieren im Alltag.*

- Anfängerkurse bis Fortgeschrittene
- Wiederholungskurse (auf Anfrage)
- Konversationskurse (auf Anfrage)

Kursleitung: Frau Giovanna Arametti-Manfré, Kehrsatz  
 Daten/Zeit: jeweils Dienstag, Mittwoch und Donnerstag 19.30 – 21.00 Uhr  
 andere Zeiten auf Anfrage  
 Kursort: Eigerweg 36, Kehrsatz oder nach Vereinbarung  
 Kurskosten: Fr. 25.— / Lektion à 90 Min., exkl. Lehrmittel  
 Teilnehmerz.: Max. 5 Personen  
 Anmeldung: Frau Giovanna Arametti-Manfré, Tel. 031 961 38 79  
 E-Mail: g.manfre@sunrise.ch  
 Anmeldeschl.: Einstieg jederzeit möglich

**36 Konversation Deutsch***Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene (A1–A2).**Sie diskutieren über das Leben in der Schweiz und erweitern durch Verstehen und Sprechen Ihre bereits erworbenen Deutschkenntnisse.*

Veranstalter: Reformierte Kirche Belp-Belpberg-Toffen und HEKS Bern  
 Kursleitung: Frau Susanne Roemer, Wichtrach  
 Daten/Zeit: jeweils Donnerstag, ab 14. August 2008 08.45 – 11.15 Uhr  
 Kursort: Jugendraum, Muristrasse 4, Belp  
 Kurskosten: Fr. 14.— / Morgen, Fr. 30.— Einschreibgebühr  
 Teilnehmerz.: Mind. 6, max. 10 Personen  
 Anmeldung: Frau Ruth Hirsiger,  
 Dorfstrasse 34, 3123 Belp  
 E-Mail: ruth.hirsiger@refbelp.ch  
 Anmeldeschl.: Laufender Einstieg möglich

**37 easy talk - English courses in Belp***Anfänger - mittleres Niveau – Fortgeschrittene**Erwachsene – Kids – Golden Age (60+)*

Kursleitung: Frau Helen Lanzrein, Frau Irene Meier  
 Daten/Zeit: Montag, 18.15 – 19.45 Uhr  
 Montag, 20.00 - 21.30 Uhr  
 Dienstag, 08.30 – 10.00 Uhr  
 Dienstag, 18.15 - 19.45 Uhr  
 Dienstag, 20.00 - 21.30 Uhr  
 Mittwoch, (Kids) 13.15 – 14.15 Uhr  
 Mittwoch, (60+) 14.30 – 16.00 Uhr  
 Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr  
 Donnerstag, 10.00 – 11.30 Uhr  
 Donnerstag, 18.15 - 19.45 Uhr  
 Donnerstag, 20.00 - 21.30 Uhr

Privatlektionen auf Anfrage  
 Kursort: Belp, Bayweg 9 (beim Migroskreisel)  
 Kurskosten: Fr. 24.— pro Doppellektion, Schnupperlektion(en) gratis  
 Teilnehmerz.: Max. 10 Personen pro Kurs  
 Auskunft und Frau Irene Meier, Belp Tel. 031 819 06 85 / 079 766 51 41  
 Anmeldung: Frau Helen Lanzrein, Belp Tel. 031 819 81 25 / 079 759 62 65  
 E-Mail: welcome@easy-talk.ch  
 Internet: www.easy-talk.ch  
 Anmeldeschl.: Einstieg jederzeit möglich

**38 TREFF ☉ FRANZ. BELP - der andere Französischkurs**

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

Kursleitung: Frau Erika Zehnder-Spittler, Französischlehrerin  
 Daten: 16x, je nach Kursstufe jeweils Montag / Dienstag / Mittwoch  
 Zeit: Nach Anfrage  
 Kursort: Belp  
 Kurskosten: Fr. 350.— bzw. Fr. 450.— pro Sem. (Quartalszahlung möglich)  
 Lehrbücher ca. Fr. 70.—  
 Teilnehmerz.: Mind. 4, max. 10 Personen  
 Anmeldung: Frau Erika Zehnder-Spittler, Tel.P. 031 819 42 63  
 Husmattstrasse 19, 3123 Belp Mobile 079 487 43 10  
 E-Mail: erika.zehnder@bluewin.ch  
 Anmeldeschl.: Einstieg jederzeit möglich

**39 Deutsch für Anfängerinnen**

*Deutsch lernen für Lernungewohnte.*

*In kleinen Schritten lernen Sie sich im Alltag verständigen.*

Veranstalter: Reformierte Kirche Belp-Belpberg-Toffen  
 Kursleitung: Frau Franziska Aeberhardt, Belp  
 Daten/Zeit: jeweils Mittwoch, ab 15. Oktober 2008 09.00 – 11.00 Uhr  
 Kursort: Pfruend-Schüür, Dorfstrasse 32, Belp  
 Kurskosten: Kleiner Unkostenbeitrag, Materialkosten: Fr. 30.— für Buch  
 Teilnehmerz.: Mind. 5, max. 10 Personen  
 Anmeldung: Frau Ruth Hirsiger,  
 Dorfstrasse 34, 3123 Belp  
 E-Mail: ruth.hirsiger@refbelp.ch  
 Anmeldeschl.: Ende September 2008

**40 Muki Deutsch**

*Deutschkurs für fremdsprachige Mütter und ihre Kinder im Alter von 3-6 Jahren.*

*Sie lernen die deutsche Sprache und den schweizerischen Alltag kennen. Die Kinder erweitern auf spielerische Weise ihren deutschen Wortschatz und machen erste Erfahrungen in der Gruppe.*

Veranstalter: Reformierte Kirche Belp-Belpberg-Toffen und Kath. Pfarrei  
 Heiliggeist Belp und HEKS Bern  
 Kursleitung: Frau Susanne Roemer, Wichtrach und Frau Franziska Aeberhardt,  
 Belp  
 Daten/Zeit: jeweils Dienstag, ab 04. November 2008 09.15 – 11.00 Uhr  
 Kursort: Jugendraum, Muristrasse 4, Belp  
 Kurskosten: Fr. 16.— Mutter und Kind, Fr. 30.— Einschreibgebühr  
 Teilnehmerz.: Mind. 6, max. 10 Personen  
 Anmeldung: Frau Ruth Hirsiger,  
 Dorfstrasse 34, 3123 Belp  
 E-Mail: ruth.hirsiger@refbelp.ch  
 Anmeldeschl.: Ende Oktober 2008

**41 LOTS DO IT - LET'S DO IT! Let's do FIRST!**

*We study for FCE (First Certificate in English). Come and join us!*

*You don't want to do FCE? Come anyway to brush up your English. In a small group we have fun with grammar, games, conversations, vocabulary, etc.*

Veranstalter: Frauenverein Mühlethurnen/Lohnstorf  
 Kursleitung: Frau Susette Vogt-Tanner, Lohnstorf  
 Daten/Zeit: Donnerstag 08.45 – 10.15 Uhr  
 Kursort: Schulhaus Mühlethurnen, Raum 7a  
 Kurskosten: Fr. 20.— / Lektion, quartalsweise vorauszuzahlen  
 Materialkosten: Fr. 2.— plus Kursbücher  
 Einzellektionen: Fr. 25.—  
 Teilnehmerz.: Mind. 4, max. 8 Personen  
 Anmeldung: Frau Susette Vogt-Tanner, Tel. 031 809 12 22  
 Husmatte, 3127 Lohnstorf  
 E-Mail: s.vogt-tanner@tele2.ch  
 Anmeldeschl.: Einstieg jederzeit möglich

**42 Sage (und schreibe) besser Englisch!**

*Vocabulary- and grammargames and a lot of conversation.*

Veranstalter: Frauenverein Mühlethurnen/Lohnstorf  
 Kursleitung: Frau Susette Vogt-Tanner, Lohnstorf  
 Daten/Zeit: jeweils Montag mit Grundkenntnissen 17.45 – 19.15 Uhr  
 Kursort: Schulhaus Mühlethurnen  
**Weitere Kurse in Wattenwil:**  
 jeweils Dienstag 09.00 – 10.30 Uhr  
 Kurskosten: Fr. 20.— pro Kursabend, quartalsweise vorauszuzahlen  
 Einzeleintritte: Fr. 25.—  
 Materialkosten: je nach Lehrmittel Fr. 2.— bis Fr. 5.—  
 Teilnehmerz.: Mind. 4, max. 8 Personen  
 Anmeldung: Frau Susette Vogt-Tanner, Tel. 031 809 12 22  
 Husmatte, 3127 Lohnstorf  
 E-Mail: s.vogt-tanner@tele2.ch  
 Anmeldeschl.: Einstieg jederzeit möglich

**43 English 4U – Englischkurse für Erwachsene**

*Verschiedene Stufen; Verstehen und Sprechen stehen im Vordergrund.*

*\*= English for Tourists*

Kursleitung: Frau Ursula Häusermann, dipl. Sprachkursleiterin CTEFLA  
 Daten/Zeit: Montag, ab 13. Oktober 2008 18.30 – 20.00 Uhr\*  
 Montag, ab 20. Oktober 2008 20.10 – 21.40 Uhr  
 Dienstag, ab 14. Oktober 2008 18.45 – 20.15 Uhr  
 Mittwoch, ab 15. Oktober 2008 17.10 – 18.40 Uhr  
 Mittwoch, ab 15. Oktober 2008 18.55 – 20.25 Uhr  
 Donnerstag, ab 16. Oktober 2008 09.30 – 11.00 Uhr\*  
 Donnerstag, ab 16. Oktober 2008 19.30 – 21.00 Uhr  
 Kursort: Mühlethurnen  
**Weitere Kurse an anderen Orten:**  
**In Seftigen**  
 Dienstag, ab 14. Oktober 2008 20.30 – 21.45 Uhr  
**In Burgstein-Dorf**  
 Mittwoch, ab 15. Oktober 2008 09.30 – 11.00 Uhr  
 Kurskosten: Fr. 18.— bis Fr. 25.— pro Doppellektion, je nach Teilnehmerzahl  
 Teilnehmerz.: Mind. 6, max. 10 Personen  
 Anmeldung: Frau Ursula Häusermann, Tel. 031 809 42 88  
 Stockhornweg 8, 3127 Mühlethurnen  
 E-Mail: uhamu@bluewin.ch  
 Anmeldeschl.: Einstieg jederzeit möglich – Schnupperlektion gratis!

**44 AZZURRO Italienischkurse**

*In einer entspannten Atmosphäre erfahren Sie viel über Gewohnheiten und das tägliche Leben in Italien. Der Schwerpunkt dabei bildet das Anwenden der Sprache.*

- Anfängerkurse bis Fortgeschrittene
- Wiederholungskurse
- Corsi di conversazione
- Privatlektionen 1-3 Teilnehmende

Kursleitung: Frau Antonietta Baccile

Daten/Zeit: **Anfängerkurse und bestehende Kurse:**

10x, jeweils Montag,	ab 13. Oktober 2008	18.00 – 19.15 Uhr
10x, jeweils Montag,	ab 13. Oktober 2008	19.30 – 21.00 Uhr
10x, jeweils Mittwoch,	ab 15. Oktober 2008	09.00 – 10.30 Uhr
10x, jeweils Donnerstag,	ab 16. Oktober 2008	09.00 – 10.30 Uhr
10x, jeweils Donnerstag,	ab 16. Oktober 2008	19.00 – 20.30 Uhr
10x, jeweils Montag,	ab 12. Januar 2009	18.00 – 19.15 Uhr
10x, jeweils Montag,	ab 12. Januar 2009	19.30 – 21.00 Uhr
10x, jeweils Mittwoch,	ab 14. Januar 2009	09.00 – 10.30 Uhr
10x, jeweils Donnerstag,	ab 15. Januar 2009	09.00 – 10.30 Uhr
10x, jeweils Donnerstag,	ab 15. Januar 2009	19.00 – 20.30 Uhr

Kursort: Bahnhofplatz 6, Belp

Kurskosten: Fr. 22.— pro Abend (75 Min.)  
Fr. 24.— pro Abend (90 Min.)

Teilnehmerz.: Mind. 6, max. 10 Personen

Anmeldung: Frau Antonietta Baccile, Tel. 031 819 16 68  
Schafmattstrasse 48, 3123 Belp  
E-mail: azzurro@belponline.ch

Anmeldeschl.: **Anfängerkurse:** 3 Wochen vor Kursbeginn  
**Bestehende Kurse:** Einstieg jederzeit möglich

**45 We bring you English by!**

*Ferienträume? Reisepläne?*

*Mit Englisch kommen Sie überall hin!*

*You can go far with a little bit of English!*

*Englisch auffrischen oder Grundkenntnisse erwerben in kurzer Zeit.*

Veranstalter: Frauenverein Mühlethurnen/Lohnstorf

Kursleitung: Frau Susette Vogt-Tanner, Lohnstorf

Daten/Zeit: Dienstag 19.00 – 20.30 Uhr

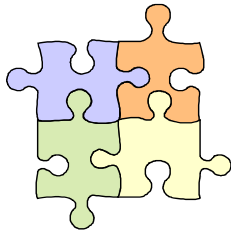
Kursort: auf Anfrage

Kurskosten: Fr. 20.— bis 25.— / Lektion je nach Teilnehmerzahl,  
quartalsweise voranzuzahlen  
Materialkosten: Fr. 5.—

Teilnehmerz.: Mind. 4, max. 8 Personen

Anmeldung: Frau Susette Vogt-Tanner, Tel. 031 809 12 22  
Husmatte, 3127 Lohnstorf  
E-Mail: s.vogt-tanner@tele2.ch

Anmeldeschl.: Einstieg jederzeit möglich



## Informatik / Wiedereinstieg

### 46 Die erfolgreiche Bewerbung ☉

*Wer nicht über die Zukunft nachdenkt, wird keine haben (John Galsworthy).*

Der erste Eindruck ist entscheidend!

- Ihre Bewerbung soll korrekt, vollständig und ansprechend sein.
- Sein Potenzial erkennen und dieses gezielt bei Bewerbungen sowie Vorstellungsgesprächen einsetzen.

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

Daten/Zeit: nach Absprache, 3 x 2 Std.

Kursort: Belp

Kurskosten: Fr. 290.— inkl. Material

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

Tel./Fax 031 819 42 63

Mobile 079 487 43 10

E-Mail: erika.zehnder@bluewin.ch

### 47 Beruf und Alltag ☉ Wie mache ich mehr daraus?

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

*(Seneca)*

*Fachkundige Unterstützung auf dem Weg zu Ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung. Mit Hilfe der **Standortbestimmung** führe ich Sie stufenweise zu Ihren Ressourcen.*

- Darstellung des Lebensweges
- Erkennen von verborgenen Talenten
- Formulierung von Wünschen und Zielen
- Begleitung bei der Umsetzung in den Alltag

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

Daten/Zeit: nach Absprache, 4 x 2 ½Std.

Kursort: Belp

Kurskosten: Fr. 480.— inkl. Handbuch und Arbeitsblätter

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

Tel./Fax 031 819 42 63

Mobile 079 487 43 10

E-Mail: erika.zehnder@bluewin.ch

48 **Computerkurse****Kurs 1: Informatik Anwender I SIZ**

Mit diesem Diplom verfügen Sie über eine gute Informatik Anwender Grundausbildung und können den Computer als effizientes Arbeitsmittel einsetzen.  
20 Abende / 80 Lektionen

Einfache Windows- und Wordkenntnisse von Vorteil.

Die Prüfungen werden einzeln nach Abschluss eines Moduls absolviert.

**Kurs 2a: Informatik Anwender II SIZ**

Sie sind bereits im Besitz des Informatik Anwender I SIZ Zertifikates oder verfügen über gleichwertige Kenntnisse.

18 Morgen / 74 Lektionen

Die Prüfungen werden einzeln nach Abschluss eines Moduls absolviert.

**Kurs 3: ICT PowerUser SIZ**

Sie sind bereits im Besitz des Informatik Anwender II SIZ Zertifikates oder verfügen über gleichwertige Kenntnisse.

34 Abende / 160 Lektionen

Dieser Lehrgang wird modulweise durchgeführt, mit jeweils ca. 1 Monat Pause zwischen den einzelnen Modulen. Die Prüfungen werden einzeln nach Abschluss eines Moduls absolviert.

Nähere Informationen dazu finden Sie auf der Homepage.

**Kurs 4: Windows / Installationspraxis / Internet**

Fenstertechnik / Ordner erstellen / Programme installieren und deinstallieren / Benutzerkonten einrichten / Internet / google / E-Banking / Einkaufen online.

**Kurs 5: Word - Einführung**

Texte erfassen, gestalten und bearbeiten / Tabulatoren / Aufzählungen Grafik einfügen / Kopf- und Fusszeilen.

**Kurs 6: Excel - Einführung**

Tabellen formatieren / mit Formeln arbeiten / Funktionen / Diagramme Listen sortieren und filtern.

**Kurs 7: Bildbearbeitung mit Photoshop Elements**

Bilder ab Digitalkamera auf den Computer laden, optimieren, retouchieren, mit Ebenen arbeiten, Effekte hinzufügen, Kalender oder Grusskarten erstellen, Diashow erstellen.

Kursleitung: Frau Gabi Kafader, Belp

Daten: Kurs 1: 20x, jeweils Dienstag ab 14. Oktober 2008  
Kurs 2a: 16x, jeweils Donnerstag, ab 16. Oktober 2008  
Kurs 3: 34x, jeweils Donnerstag, ab 12. Februar 2009  
Kurs 4: 4x, jeweils Donnerstag, ab 16. Oktober 2008  
Kurs 5: 4x, jeweils Donnerstag, ab 27. November 2008  
Kurs 6: 4x, jeweils Donnerstag, ab 08. Januar 2009  
Kurs 7: 4x, jeweils Dienstag, ab 28. April 2009

Weitere Kurse auf Anfrage

Zeit: Kurse 1, 4, 5, 6 und 7: 18.40 – 21.40 Uhr  
Kurs 2a: 08.30 – 11.35 Uhr  
Kurs 3: 18.00 – 21.35 Uhr

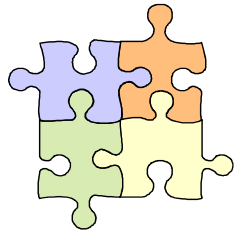
Kursort: Informatikraum Schulhaus Mühlematt, Belp (abends)  
Raiffeisen Corner, Belp (morgens)

Kurskosten: Kurs 1: Fr. 1'600.— inkl. Kursunterlagen, exkl. Prüfungsgebühren  
Kurs 2a: Fr. 1'600.— inkl. Kursunterlagen, exkl. Prüfungsgebühren  
Kurs 3: Fr. 3'650.— inkl. Kursunterlagen, exkl. Prüfungsgebühren  
Kurse 4-7: Fr. 360.— inkl. Kursunterlagen  
Spezial: Fr. 1'000.— bei Buchung aller 3 Kurse 4-6

Teilnehmerz.: 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.: 14 Tage vor Kursbeginn



## Diverses

### 49 Nach(t)klang – Meditation mit Klängen und Instrumenten

*Schweige und höre,  
neige deines Herzens Ohr,  
suche den Frieden.*

Veranstalter: Kath. Pfarrei Heiliggeist Belp und Reformierte Kirche Belp-Belpberg-  
Toffen

Daten/Zeit: Freitag, 17. Oktober und 12. Dezember 2008 20.00 – 24.00 Uhr  
Ein- und Ausstieg zu jeder vollen Stunde möglich.

Kursort: Raum der Stille der ref. Kirche

Kurskosten: Keine

Teilnehmerz.: Mind. 5 Personen

Anmeldung: Frau Regina Müller, Tel. 031 819 74 33  
Burggässli 11, 3123 Belp

Frau Susanne Rychen, Tel. 031 819 06 31

Herr René Schaufelberger

Neumattstrasse 16, 3123 Belp

Anmeldeschl.: Eintritt jederzeit möglich

### 50 Lichtmeditationen

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

Veranstalter: Kath. Pfarrei Heiliggeist Belp und Reformierte Kirche Belp-Belpberg-  
Toffen

Daten/Zeit: Montag, ab 13. Oktober 2008 09.00 – 10.00 Uhr

Mittwoch, ab 15. Oktober 2008 08.30 – 09.30 Uhr

Keine Meditationen während der Schulferien.

Kursort: Raum der Stille der ref. Kirche

Kurskosten: Keine

Teilnehmerz.: Mind. 5 Personen

Anmeldung: Frau Regina Müller, Tel. 031 819 74 33  
Burggässli 11, 3123 Belp

Herr René Schaufelberger Tel. 031 819 06 31

Neumattstrasse 16, 3123 Belp

Anmeldeschl.: Eintritt jederzeit möglich

### 51 Besichtigung Abegg-Stiftung

*Führung durch die Villa der Familie Abegg in Riggisberg und Besuch des Museums  
inklusive Diashow.*

Veranstalter: Frauenverein Belp

Führung: Frau Susanne Ritter, Belp

Daten/Zeit: Mittwoch, 29. Oktober 2008

Abfahrt mit dem Zug ab Belp 13.55 Uhr

Ankunft Bahnhof Belp 18.00 Uhr

Kursort: Abegg-Stiftung, Riggisberg

Kurskosten: Fr. 15.— plus Fahrkosten / Fr. 20.— für Nichtmitglieder

Anmeldung: Frauenverein Belp, Frau Monika Graf,  
Ahornweg 39, 3123 Belp

Anmeldeschl.: 13. Oktober 2008

**52 Wert der Arbeit**

*Referate, Führungen, Lesungen und Diskussionsrunden zum Thema Arbeit. Wie wertvoll ist Zeit auch ohne Erwerbsarbeit? Was ist eigentlich Arbeit und warum fällt uns das Nichtstun so schwer? Was hat Arbeit früher bedeutet? Welchen Wert hat Freiwilligenarbeit? Die Reihe Zeitfragen besteht aus Einzelveranstaltungen, welche unabhängig voneinander besucht werden können.*

Veranstalter: Reformierte Kirche Belp-Belpberg-Toffen

Daten/Zeit: jeweils Dienstag, ab Oktober 2008, 1x monatlich  
Details siehe Anzeiger, Zeitung „reformiert“ oder  
[www.refbelp.ch/Agenda](http://www.refbelp.ch/Agenda)

Kurskosten: Keine

Teilnehmerz.: offen

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich

Infos bei Caterina Heiniger

Tel. 031 819 65 61

**53 Psycho-Physiognomie (Charakterkunde)**

*I. Naturelle*

*II. Nasenform (Charakter)*

*III. Triebleben*

*IV. Ohrform (Seelenleben)*

*V. Stirnform (Talente)*

*VI. Analysieren der Teilnehmer*

Kursleitung: Frau Irene Krähenbühl, Belp, dipl. Psycho-Physiognomikerin

Daten/Zeit: **Kurs 1:** 6x, jeweils Dienstag,  
21., 28. Okt. + 04., 18. Nov. + 02., 09. Dez. 2008 19.30 – 21.00 Uhr  
**Kurs 2:** 6x, jeweils Montag,  
12., 19., 26. Jan. + 02., 09., 16. Februar 2009 19.30 – 21.00 Uhr

Kursort: Belpbergstrasse 7, Belp

Kurskosten: Fr. 200.—

Teilnehmerz.: Mind. 4, max. 7 Personen

Anmeldung: Frau Irene Krähenbühl,  
Belpbergstrasse 7, 3123 Belp

Tel./Fax 031 819 45 58

Anmeldeschl.: jeweils 10 Tage vor Kursbeginn

**54 Der Weg der Stille**

*Einführung und Vertiefung in Kontemplative Meditation.*

Veranstalter: Reformierte Kirche Belp-Belpberg-Toffen

Kursleitung: Herr René Schaufelberger, Belp

Daten/Zeit: Freitag, 24. Okt. 2008 – 13. März 2009 19.30 – 21.00 Uhr  
alle 2 Wochen

Kursort: Raum der Stille im Alte Schuelhuus der ref. Kirche Belp

Kurskosten: Fr. 40.—

Teilnehmerz.: Mind. 6, max. 18 Personen

Anmeldung: Herr René Schaufelberger,  
Neumattstrasse 16, 3123 Belp

Tel. 031 819 06 31

E-Mail: [rene.schaufelberger@refbelp.ch](mailto:rene.schaufelberger@refbelp.ch)

Anmeldeschl.: 17. Oktober 2008

**55 Café Littéraire**

*Ein gemeinsam ausgewähltes Buch, zu Hause abschnittsweise gelesen, bildet die Grundlage zum Gespräch.*

Veranstalter: Reformierte Kirche Belp-Belpberg-Toffen  
 Kursleitung: Frau Edith Siegenthaler, Toffen  
 Daten/Zeit: ab Mittwoch, 01. Oktober 2008 alle 14 Tage  
 Kurskosten: Keine / Materialkosten: Literatur  
 Teilnehmerz.: offen  
 Anmeldung: Reformierte Kirche Belp-Belpberg-Toffen  
 Dorfstrasse 34, 3123 Belp

**56 Auf dem Weg zum Wesentlichen*****Sterben und Tod – Eine persönliche Auseinandersetzung***

*An diesem Tageskurs haben Sie die Möglichkeit, sich mit dem Sterben und dem Tod auseinanderzusetzen. Die Vertiefung in diese Themen kann gleichzeitig helfen, das Wesentliche im Leben zu erkennen.*

Kursleitung: Frau Agnes Schweizer, Erwachsenenbildnerin HF, Körper- und Atemtherapeutin, Toffen  
 Daten/Zeit: Sonntag, 02. November 2008 09.15 – 17.00 Uhr  
 Kursort: Gesundheitspraxis Heitern, 3125 Toffen  
 Kurskosten: Fr. 180.—  
 Teilnehmerz.: Mind. 4, max. 10 Personen  
 Anmeldung: Frau Agnes Schweizer, Tel./Fax 031 819 12 19  
 Beratung Bildung Begleitung  
 Heitern, 3125 Toffen  
 E-Mail: mail@infobbb.ch  
 Internet: infobbb.ch  
 Anmeldeschl.: 25. Oktober 2008

**57 Die 7 Siegel öffnen**

*Vor langer Zeit haben wir unsere Chakren versiegelt, um hier auf dem Planeten der Dualität mehr in die Dichte gehen zu können. Nun ist es an der Zeit diese wieder zu öffnen.*

*Wir bereiten uns am 1. Kursabend auf dieses Öffnen der Chakren vor und öffnen dann die Siegel am 2. Kursabend.*

Kursleitung: Frau Jacqueline Müller-Durrer, Belp  
 Daten/Zeit: jeweils Dienstag, 11. + 18. November 2008 19.30 – 21.30 Uhr  
 Kursort: Belp  
 Kurskosten: Fr. 90.—  
 Teilnehmerz.: Mind. 2 max. 8 Personen  
 Anmeldung: Frau Jacqueline Müller-Durrer, Tel./Fax 031 819 61 74  
 Riedlistrasse 33, 3123 Belp Mobile 076 470 18 82  
 E-Mail: info@sternentore.ch  
 Anmeldeschl.: 10 Tage vor Kursbeginn

**58 Meditieren für Schwangere**

*Durch Meditation versuchen wir zuerst mit unserem Sonnenengel und später mit der Seele unseres Kindes Kontakt aufzunehmen.*

*Gleichzeitig vermittele ich Ihnen Wissenswertes über die neuen Kinder / Seelen die bereit sind, sich in dieser Zeit zu inkarnieren.*

Kursleitung: Frau Jacqueline Müller-Durrer, Belp

Daten/Zeit: **Kurs A:**  
jeweils Montag, 17., 24. Nov. + 01. Dez. 2008 19.30 – 21.00 Uhr

**Kurs B:**  
jeweils Freitag, 27. Feb. + 06., 13. März 2009 19.30 – 21.00 Uhr

Kursort: Belp

Kurskosten: Fr. 90.—

Teilnehmerz.: Mind. 2 max. 6 Personen

Anmeldung: Frau Jacqueline Müller-Durrer, Tel./Fax 031 819 61 74

Riedlistrasse 33, 3123 Belp Mobile 076 470 18 82

E-Mail: info@sternentore.ch

Anmeldeschl.: 10 Tage vor Kursbeginn

**59 Sonne Mond und Sterne**

*Kursziel: Wisse was du bist*

*Kursinhalt:*

- *Astrologisches Grundwissen über die persönlichen Planeten. (Sonne, Mond, Merkur, Venus, Mars)*
- *Spirituelle Informationen über unsere feinstofflichen Körper.*
- *Praktische Arbeit und Übungen an einem persönlichen Thema und Gruppenarbeit. Dadurch den Zugang zum eigenen Potential verbessern.*
- *Geführte Meditationen / Planeten – Meditationen*

*Informationsabend (gratis) am Freitag, 28. November 2008 um 20.00 Uhr*

Kursleitung: Frau Jacqueline Müller-Durrer, Belp

Daten/Zeit: jeweils Samstag, 24. Jan., 14. Feb., 14. März, 09.30 – 17.00 Uhr  
25. April und 16. Mai 2009

Kursort: Belp

Kurskosten: Fr. 550.— inkl. Manual

Teilnehmerz.: Mind. 3 max. 8 Personen

Anmeldung: Frau Jacqueline Müller-Durrer, Tel./Fax 031 819 61 74

Riedlistrasse 33, 3123 Belp Mobile 076 470 18 82

E-Mail: info@sternentore.ch

Anmeldeschl.: 10 Tage vor Kursbeginn

**60 Gedächtnistraining für Seniorinnen und Senioren**

*Übungen zur Merkfähigkeit, Konzentration, Sprache und Wahrnehmung mit allen Sinnen. Nützliche Tipps für den Alltag.*

Veranstalter: Reformierte Kirche Belp-Belpberg-Toffen

Kursleitung: Frau Kathrin Fink, Kirchdorf

Daten/Zeit: 6x, jeweils Mittwoch, 22. Okt./19. Nov. 2008/ 09.00 – 11.00 Uhr  
21. Jan./11. Feb./11. März + 22. April 2009

6x, jeweils Donnerstag, 30. Okt./27. Nov. 2008/ 09.00 – 11.00 Uhr  
22. Jan./12. Feb./19. März + 30. April 2009

Kursort: Pfruend-Schüür, Dorfstrasse 32, Belp

Kurskosten: Fr. 100.— / Materialkosten: Fr. 20.—

Teilnehmerz.: Mind. 8 max. 12 Personen

Anmeldung: Frau Kathrin Fink, Tel. 031 781 19 61

Noflenstrasse, 3116 Kirchdorf

E-Mail: kathrin.fink@gmx.ch

Anmeldeschl.: 26. September 2008

**61 Was glauben Sie eigentlich?***Teil I: Gott als Geheimnis der Welt.**Teil II: Jesus – «wer ist doch dieser?»**Teil III: Hl. Geist – Gott in Bewegung.*

Veranstalter: Reformierte Kirche Belp-Belpberg-Toffen

Kursleitung: Herr Heiner Voegeli, Toffen

Daten/Zeit: **Teil I:**

4x, jeweils Mittwoch, 29. Okt./12., 26. Nov. + 10. Dez. 2008

**Teil II:**

4x, jeweils Mittwoch, 7., 21. Jan. + 04., 18. Februar 2009

**Teil III:**

4x, jeweils Mittwoch, 04., 18. März + 01., 15. April 2009

Kursort: Pfruend-Schüür, Dorfstrasse 32, Belp

Kurskosten: Keine / Materialkosten: Fr. 20.—

Teilnehmerz.: Mind. 8 max. 16 Personen

Anmeldung: Reformierte Kirche Belp-Belpberg-Toffen

Dorfstrasse 34, 3123 Belp

Anmeldeschl.: 26. September 2008

**62 Lernen Sie sich professionell Schminken***Oft bewundert man das perfekte Make-up anderer und wünscht sich deren Fertigkeit und Sicherheit im Umgang mit Foundation, Lippenstift und Rouge. Zu jedem Anlass richtig geschminkt... Meeting... Business... Rendez-vous... dezent... elegant...betont...schlicht; Trends und Tipps.*

- *Individuelles Make-up*
- *Die wichtigsten Schminktechniken Schritt für Schritt*
- *Neue, pfiffige einfache Schminkideen*
- *Wie Sie die Augen betonen*
- *Wie Sie Unregelmässigkeiten gekonnt kaschieren*
- *Dos und DON'Ts*
- *Mit Make-up Pass.*

Kursleitung: Frau Gisela Zürcher, dipl. Imageberaterin &amp; Visagistin, Belp

Daten/Zeit: Montag, 22. September 2008 18.30 – 21.00 Uhr

Montag, 13. Oktober 2008

Donnerstag, 16. Oktober 2008

Mittwoch, 22. Oktober 2008

Mittwoch, 05. November 2008

Termine für Trendfarben Frühling/Sommer 2009 auf Anfrage

Fasnachtsschminken auf Anfrage

Kursort: Hühnerhubelstrasse 45, Belp

Kurskosten: Fr. 95.— / Lehrlinge: Fr. 55.—

Teilnehmerz.: Mind. 2 max. 4 Personen

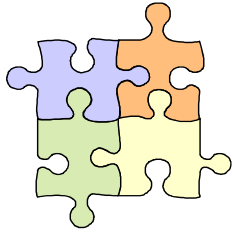
Anmeldung: Frau Gisela Zürcher,

Tel. 031 972 65 80

Hühnerhubelstrasse 45, 3123 Belp

E-Mail: [zuercher.gisela@bluewin.ch](mailto:zuercher.gisela@bluewin.ch)

Anmeldeschl.: 5 Tage vor Kursbeginn



## Vorinformation:

Das nächste Kursprogramm (April - September 2009) erscheint im März 2009.

Eingabefrist für Kursangebote: 31. Januar 2009

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: ..... Geschäft: .....

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: ..... Geschäft: .....

Kursnummer/Kurstitel: .....

Kurskosten: .....

Datum und Unterschrift: .....