

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz

**Band:** 82 (2004)

**Heft:** -: Programm Sommer 2004 : Kurse und Veranstaltungen April - September 2004

**Rubrik:** Gesundheit und Wohlbefinden

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Gesundheit und Wohlbefinden

## Gedächtnistraining

Entdecken Sie die Fähigkeiten und die Flexibilität Ihres Gedächtnisses durch sinnvolles Gehirntraining.

- Tipps und Strategien helfen Ihnen, den Alltag zu strukturieren
- Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen erhöhen Ihre Aufmerksamkeit
- Erprobte Methoden verbessern Ihre Merkfähigkeit
- Auf vielfältige Weise trainieren Sie das logische Denken und das räumliche Vorstellungsvermögen
- Fantasievoller Umgang mit Sprache macht Freude und fördert Ihre sprachliche Gewandtheit

Ohne Druck und mit viel Humor entdecken wir in der Gruppe unser Wunderwerk Gehirn.

Mit Isabelle Wüthrich, Gedächtnistrainerin SVGT  
Kurskosten CHF 195.– inkl. Material

### ■ Grundkurs Nr. 32054-02-1

Donnerstag, 22.4. – 3.6.2004  
(6x 2 Std. außer 20.5.04)

9 – 11 Uhr

Kursort: Campus

### ■ Auffrischkurs Nr. 32054-02-2

Dienstag, 20.4. – 25.5.2004  
(6x 2 Std.)  
9 – 11 Uhr

Kursort: Campus

## NEU Sagenhafte Pflanzen

In diesem Kurs erhalten Sie Einblick in die Welt der Heilpflanzen am Wegrand, welche ab Juni bis Herbst in unserer Region aktuell sind.

Sie lernen Heilpflanzen mit ihrer Geschichte, ihrer Wirkung und ihrem Anwendungsbereich für die Notfall-apotheke kennen. Einige davon sind grosse Sagenträger, deren Wurzeln bis tief in frühere Zeiten und Kulturen reichen. Auch über mögliche Zubereitungen als Nahrungsmittel, Rezepte für Tees und Salben werden Sie informiert.

### ■ Kurs Nr. 32021-02-12

Mittwoch, 2. Juni 2004  
9 – 11 Uhr

Mit Madelaine Karin Balmer, Erwachsenenbildnerin und Naturheilpraktikerin NVS  
Treffpunkt: Schönauzug beim Tierpark Dählhölzli  
CHF 37.–

**NEU**

## Intuitives Feng-Shui – eine Einführung

### Wohlbefinden in den eigenen vier Wänden

Feng-Shui ist eine uralte fernöstliche Harmonielehre. Feng-Shui untersucht die Möglichkeiten, wie der Mensch am effektivsten im Einklang mit seiner Umgebung leben kann.

Im Einführungskurs geht es darum, die Bereiche der eigenen Wohnung sowie des Arbeitsplatzes genauer zu betrachten. Sie lernen den Begriff, die Grundlagen und die Ziele von Feng-Shui kennen. Gemeinsam befassen wir uns mit den Auswirkungen der Raum- und Umgebungsgestaltung und erarbeiten Vorschläge, die eigene Wohnung optimal zu gestalten.

### ■ Kurs Nr. 32050-02-18

Dienstag, 8. und 29. Juni 2004  
(2 x 4 Std.)  
8 – 12 Uhr

Mit Brigitte Bettschen-Steiner, Certified Practitioner of Intuitive Feng-Shui  
Kursort: Campus  
CHF 197.–

Bitte bringen Sie Ihren Wohnungsplan mit

**NEU**

## Einführung in pflegerische Handreichungen

In Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Roten Kreuz, Sektion Bern-Mittelland

In der Begleitung von Kranken, Schwerkranken und Sterbenden sind wir als Begleitpersonen manchmal auch als Betreuerinnen und Betreuer gefragt. Um mehr Sicherheit zu gewinnen, lernen wir im Kurs verschiedene kleine, doch sehr hilfreiche Handreichungen in der Pflege von

Kranken, Schwerkranken und Sterbenden kennen. Es geht darum, sich punktuelle Hilfestellungen für den Praxisalltag anzueignen.

### ■ Kurs Nr. 32021-02-14

Montag, 14. Juni 2004  
Donnerstag, 17. Juni 2004  
und Freitag, 25. Juni 2004 (7 Std.)  
14 – 16.30 Uhr  
Mit Irene Eggen  
Kursort: Campus  
CHF 190.–

**NEU**

## Schnupperkurs Bach-Blüten-Therapie

«Behandle den Patienten und nicht die Krankheit», so lautet der Grundsatz des englischen Arztes Dr. Edward Bach.

Das erfordert ein eingehendes Studium der geistigen Gesetze sowie das Erkennen der Faktoren, die einen Konflikt zwischen Seele und Persönlichkeit hervorrufen.

In diesem Kurs erfahren und erhalten Sie: eine Einführung in das Leben von



Die Wohlfühlloase für Frauen

## Wellness pur

Entspannen, sich erholen,  
neue Kräfte sammeln.

Infrarotsauna  
Dampfbad/Rhassoul  
Wassermassagebett  
Körperpackungen im Flower

3 Gehminuten  
von der Tramendstation Wabern  
Grünastr. 9  
3084 Wabern  
031 961 77 61

Verwöhnungsgutscheine erhältlich!

# Gesundheit und Wohlbefinden / Kunst und Kultur

Dr. Bach – einen Überblick über die sieben Hauptgruppen – besprechen der 38 Archetypen. Praktische Anwendungen und Übungen, Diagnose und Wahl der passenden Blüten.

## ■ Kurs Nr. 32021-02-15

Freitag, 4.6. – 25.6. 2004 (4x 2 Std.)  
14 – 16 Uhr  
Mit Anna-Barbara Meyer-Merz  
Kursort: Campus  
CHF 180.–

## Atmen ist mehr als Luft holen

Methode Klara Wolf. Diese Atem- und Körperschulung dient der Harmonisierung des ganzen Menschen. Durch Konditionieren vom Atem- und Kreislaufsystem kann die Energiebildung und somit die Lebenskraft und Lebensqualität gesteigert werden. Spezielle Bewegungsformen verbessern die Atemorgane und fördern Stoffwechsel und nervliche Spannkraft. Gelenkpfllege und Haltungsaufbau unterstützen sowohl die körperliche als auch die psychische Stabilität.

Mit Helene Balzer  
Kirchgemeindehaus Johannes,  
Wyerstrasse 5, Gymnastikraum  
6x: CHF 108.– / 8x: CHF 144.–  
14.30 – 15.30 Uhr

## ■ Kurs Nr. 32021-02-5

Dienstag, 27.4. – 15.6.2004 (8x)

## ■ Kurs Nr. 32021-03-5

Dienstag, 10.8. – 14.9.2004 (6x)

## VHS

## Bildende Kunst

**Erinnerung und Gegenwart – ein Sommerkurs für Daheimgebliebene**  
Fünfmal am Morgen im Museum werden Werke intensiv betrachtet, besprochen und Hintergrundinformationen dazu vermittelt. Wo scheint Erinnerung in den Werken auf und wie gestaltet sich die Verknüpfung neu gewonnener Bilder mit inneren Bildern aus der Vergangenheit?

## ■ Kurs Nr. 210142

Dienstag – Samstag,  
13. – 17. Juli 2004 (5x)  
9.30 – 11.30 Uhr

Mit Katharina Nyffenegger,  
Kunsthistorikerin  
Kunstmuseum Bern,  
Hodlerstrasse 8 – 12, 3011 Bern  
CHF 150.–

## VHS Architektur

### Atelierbesuche –

#### Architektur in Bern und Umgebung

Bauen, umbauen, sanieren, renovieren – in Bern und Umgebung sind Architektinnen und Architekten an der Arbeit. Wer sind sie? Welche Überzeugungen vertreten sie? Wo und wie arbeiten sie? Was sind ihre nächsten Projekte? Fünf Architekturbüros stellen sich vor und gewähren Einblick in ihren Arbeitsalltag. Schauen Sie vorbei bei Atelier 5, Peter Bölsterli, Alain und Regina Gonthier, Graber, Pulver und Rolf Mühlenthaler. Die jeweiligen Architektinnen und Architekten empfangen Sie in ihren Ateliers und gehen auf Fragen Ihrerseits gerne ein. Der erste Atelierbesuch findet bei Rolf Mühlenthaler, Altenbergstrasse 42a, 3013 Bern statt; die Angaben zu den andern Atelierbesuchen werden an diesem ersten Anlass bekannt gegeben.

## ■ Kurs Nr. 211042

Ab Montag, 26. April 2004 (5x)  
17 – 18.30 Uhr  
CHF 75.–

## VHS Musik

### Die Geschichte

#### der «Berner Troubadours»

«Vive la chanson ...»!

Die Berner Troubadours gelten als eigentliche «Erfinder» des Dialekt-chansons in der deutschen Schweiz und treten immer noch mit grossem Erfolg landauf, landab als «auteurs, compositeurs, interprètes» ihrer eigenen berndeutschen Lieder auf. Ein Grund für den seit über drei Jahrzehnten anhaltenden Erfolg ist sicher die ausgeprägte Individualität der einzelnen, so ganz verschiedenen Chansonniers. Eine Gitarre, ein Bein auf dem

Stuhl – und schon lässt sich das Publikum von den heiteren und ernsten, kritischen und komischen Chansons begeistern.

Markus Traber ist seit der Spielzeit 1965 Mitglied der «Berner Troubadours». Er berichtet, erzählt, plaudert vom Phänomen «Berner Troubadours». Die Vorträge werden bereichert durch seltene Tonaufnahmen und Dokumente aus der bald vierzigjährigen Geschichte der «Berner Troubadours».

Am 11. Mai findet ein «Mini-Konzert» in der Cafeteria der Volkshochschule Bern statt.

## ■ Kurs Nr. 211142

Ab Dienstag, 20. April 2004 (4x)  
18.30 – 20 Uhr  
Mit Markus Traber  
Volkshochschule Bern, Graben-promenade 3, 3011 Bern  
CHF 80.–

## VHS Jeremias Gotthelf

Was wollen oder sollen wir mit unserem grossen Bauernheimatpfarrerprophetendichter heute noch anfangen?

Anlässlich des 150. Todestages von Jeremias Gotthelf stellt Barbara Kummer-Behrens den jungen Gotthelf vor, erläutert seine «deutsche» Seite und erzählt, wie sie selber – in Norddeutschland geboren, in Argentinien aufgewachsen und 1963 nach Utzendorf gekommen – Gotthelf und sein Werk erlebt.

Durch die Lektüre einer Novelle sowie einer Auswahl von herausragenden Glanzpassagen aus verschiedenen Werken soll gemeinsam mit dem Autor und Schriftsteller Beat Sterchi ein zeitgemässer Zugang zu Gotthelfs literarischer Welt erkundet, gesucht und eventuell gefunden werden.

Lektüreempfehlung: «Hans Joggeli der Erbvetter».

## ■ Kurs Nr. 211642

Ab Dienstag, 11. Mai 2004 (3x)  
19 – 20.30 Uhr  
Mit Barbara Kummer-Behrens,

Beat Sterchi, Autor und Schriftsteller  
Universität Hauptgebäude,  
Hochschulstrasse 4, 3012 Bern  
CHF 60.–

VHS

## Tutanchamun – Leben, Tod und Wieder- geburt eines Pharaos

Kurs zur Sonderausstellung «Tutanchamun – Das goldene Jenseits» mit Führung

Im November 1922 ging eine Sensationsmeldung um die Welt:  
Der britische Archäologe Howard Carter hatte im Tal der Könige in der Westwüste Ägyptens das nahezu unberührte Grab des Tutanchamun entdeckt. Anhand der einzigartigen, aus der Blütezeit der ägyptischen Kultur stammenden Grabbeigaben gibt der Kurs einen Einblick in die Geschichte des berühmten Herrscherhauses der 18. Dynastie, der Tutanchamun angehörte. Er zeichnet Leben und Tod des jung verstorbenen Pharaos nach und

lässt die unvergesslichen Augenblicke der grossartigen Entdeckung seiner letzten Ruhestätte nochmals aufleben.

### ■ Abendkurs Nr. 213342

Ab Dienstag, 25. Mai 2004 (4x)  
19 – 20 Uhr  
Alexandra Küffer, Ägyptologin  
CHF 80.–

VHS

## Wie uns der Bundesrat regiert

Der Kurs vermittelt historische, staatsrechtliche und politische Aspekte über die Entstehung und Funktionsweise unserer Landesregierung. Der Referent erzählt ausserdem über seine Erlebnisse und Erfahrungen im direkten Umgang mit über 25 Bundesräten.

### 26. April:

Warum braucht es eine Regierung? Diskussionen in der Revisionskommission (Bundesverfassung von 1848) zur Einsetzung des Bundesrates. Der Bundesrat im jungen Bundesstaat.

### 3. Mai:

Kompetenzen (Machtbefugnisse) und Aufgaben der Bundesräte. Wie läuft eine Sitzung des Bundesrates ab? Wie werden die Entscheide getroffen? Kollegialsystem und Konkordanz.

### 10. Mai:

Wie werden die Bundesräte gewählt? Voraussetzungen, Hürden, Einschränkungen. Entstehung und Bedeutung der Zauberformel. Die Stellung des Bundesrates im heutigen politischen und gesellschaftlichen Umfeld.

### ■ Kurs Nr. 214042

Ab Montag, 26. April 2004 (3x)  
19 – 20.30 Uhr  
Mit Dr. Urs Marti, ehemaliger  
Bundeshausredaktor NZZ  
Universität Hauptgebäude,  
Hochschulstrasse 4, 3012 Bern  
CHF 60.–

# „Ich geh doch nicht ins Altenheim!“



Wenn diese Aussage von Ihnen stammen könnte, werden Sie sich in unserer Nova Vita Residenz Montreux garantiert wohl fühlen. Denn wir sind Heimat statt Heim.

Unsere Residenz bietet ihren Bewohnern:

- zentrale Lage
- offene, menschliche Atmosphäre
- Pflegewohnen
- unabhängiges Wohnen in seniorengerechten Wohnungen
- stilvolles Ambiente
- freiwillige Hilfe- und Dienstleistungsangebote
- maximale Sicherheit

Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns doch einfach mal.  
Wir freuen uns auf Sie!

zweisprachige Residenz  
résidence bilingue



Nova Vita Residenz Montreux

Place de la Paix • CP 256 • 1820 Montreux • Tel.: 021/965 90 90 • [www.novavita.com](http://www.novavita.com)