

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 Notfallapotheke 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: Schönausteg 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

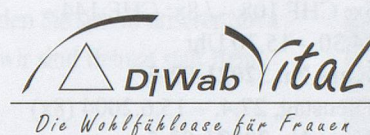
CHF 190.–

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



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

Verwögnungsgutscheine erhältlich!

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. Gelenkpflege und Haltungsaufbau unterstützen sowohl die körperliche als auch die psychische Stabilität.

Mit Helene Balzer

Kirchgemeindehaus Johannes,
Wylstrasse 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 Mühlethaler. Die jeweiligen Architektinnen und Architekten empfangen Sie in ihren Ateliers und gehen auf Fragen Ihrerseits gerne ein. Der erste Atelierbesuch findet bei Rolf Mühlethaler, 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 Dialektchansons 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, Grabenpromenade 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 Pharao

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 Pharao 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

Nova Vita Residenz Montreux

Place de la Paix • CP 256 • 1820 Montreux • Tel.: 021/965 90 90 • www.novavita.com