

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 82 (2004)  
**Heft:** -: Programm Winter 2004/2005 : Oktober 2004 bis März 2005

**Rubrik:** Freizeit und Hobbys ; 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>**

# Freizeit und Hobbys

## Gesundheit und Wohlbefinden

### NEU Farb- und Modestilberatung

Foulards und Schals fantasievoll gebunden und Tipps zu attraktivem Aussehen. Foulards optimal einsetzen, als modischer Blickfang, Farbtupfer und als Accessoires zur Garderobe. Tipps zu Brille, Frisur und Make-up. Eigene Foulards mitbringen.

#### ■ Kurs Nr. 32001-04-6

Montag, 25. Oktober 2004 (2 Std.)  
14 – 16 Uhr

#### ■ Kurs Nr. 32001-01-6

Dienstag, 1. März 2005 (2 Std.)  
14 – 16 Uhr  
Mit Esther Giauque, Farb- und Modestilberaterin  
Kursort: Campus  
CHF 45.–

### NEU

#### Tipps zum Kleiderkauf – die optimale Grundgarderobe

Vorschläge zum Einkauf von passenden Kleidungsstücken. Brauche ich Normal-, Kurz oder Langgrösse? Fehleinkäufe vermeiden. Kombinationen zusammenstellen. Weniger Kleider im Schrank und trotzdem für jeden Anlass etwas Passendes! Mit zahlreichen Tipps kaufen Sie sicher ein! Bitte Modekataloge mitbringen!

#### ■ Kurs Nr. 32001-04-7

Montag, 1. November 2004  
14 – 16 Uhr

#### ■ Kurs Nr. 32001-01-7

Dienstag, 8. März 2005  
14 – 16 Uhr  
Mit Esther Giauque, Farb- und Modestilberaterin  
Kursort: Campus  
CHF 45.–

### NEU Harmonie der Farben

Sie lernen die 4-Jahreszeiten-Farben kennen. Welche Farben harmonieren miteinander? Vergleich von kalt- und warmtonigen Farben. Was bewirken diese Farben in meinem Gesicht?

#### ■ Kurs Nr. 32001-04-8

Montag, 15. November 2004  
14 – 16 Uhr

#### ■ Kurs Nr. 32001-01-8

Dienstag, 15. März 2005  
14 – 16 Uhr  
Mit Esther Giauque, Farb- und Modestilberaterin  
Kursort: Campus  
CHF 45.–

### 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.

Fantastischer Umgang mit Sprache macht Freude und fördert Ihre sprachliche Gewandtheit.

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

#### ■ Grundkurs Nr. 32054-04-1

Dienstag, 26.10. – 30.11.2004  
(6x 2 Std.)

#### ■ Grundkurs Nr. 32054-01-1

Donnerstag, 17.2. – 24.3.2005  
(6x 2 Std.)

#### ■ Auffrischkurs Nr. 32054-04-2

Donnerstag, 28.10. – 2.12.2004  
(6x 2 Std.)

Jeweils 9 – 11 Uhr

Mit Isabelle Wüthrich, Gedächtnistrainerin SVGT  
Kursort: Campus

CHF 195.– (inklusive Material)

### Ganzheitliches Augentraining

In fröhlicher Runde von der Verspannung in die Entspannung finden. Gemeinsam entdecken wir das farbenfrohe Sehen. Wir lernen, Stress abzubauen, unser Atemmuster zu beobachten und mit gezielten Übungen unseren Körper und die Augen zu entspannen und kräftigend zu unterstützen.

#### ■ Kurs Nr. 32021-01-1

Dienstag, 1.2. – 1.3.2005 (5x 2 Std.)  
14 – 16 Uhr  
Mit Marianne Alchenberger, dipl. Sehlehrerin  
Kursort: Campus  
CHF 195.–

### NEU

#### Umgang mit Zeit und Energie – das eigene Mass und den eigenen Rhythmus finden

Das Phänomen Zeit begleitet uns durch unser Leben. Die Frage, wie wir damit umgehen, stellt sich immer wieder von Neuem. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit dem persönlichen und gesellschaftlichen Umgang mit Zeit und Energie. Mit verschiedenen Impulsen und Übungen erhalten Sie die Möglichkeit, Ihren persönlichen Bezug zu Zeit und Energie zu klären und sich mit dem eigenen Kräftemass und Lebensrhythmus zu befassen. Dadurch kann wieder Zeit und Raum für das Wesentliche entstehen.

#### ■ Kurs Nr. 32050-01-10

Mittwoch, 16. – 23.2.2005  
(2x 2,5 Std.)  
14 – 16.30 Uhr

# Gesundheit und Wohlbefinden

## Kunst und Kultur

Mit Agnes Schweizer, Erwachsenenbildnerin AEB, dipl. Körper- und Atemtherapeutin  
Kursort: Campus  
CHF. 85.-

### Freier atmen ist lernbar

Bei flacher und falscher Atmung staunt sich verbrauchte Luft in der Lunge. Dadurch können Entzündungen entstehen. Gezielte Übungen helfen, die Reinigungsmechanismen der Atemwege zu unterstützen und richtiges von falschem Atmen zu unterscheiden. Rhythmische Atemzüge wirken stabilisierend auf das Nerven- und Drüsensystem, schonen das Herz, verbessern den Kreislauf und den Zellstoffwechsel.

- Kurs Nr.32021-04-3**  
Dienstag, 12.10. – 14.12.2004 (10x)
- Kurs Nr. 32021-01-3**  
Dienstag, 11.1. – 29.3.2005 (13x)  
14.30 – 15.30 Uhr

Mit Helene Balzer, Atemlehrerin  
Methode Klara Wolf  
Kirchgemeindehaus Johannes  
Wylerstrasse 5, Gymnastikraum  
Tram Nr. 9, Guisanplatz bis Spital-  
ackerpark  
10x CHF 180.- / 13x CHF 234.-

### NEU Massage

Wohltuende, entspannende Massage für den Alltag! Hand/Arm, Fuss/Bein, Kopf/Nacken. Wir massieren auf Massage-  
liegen. Mitbringen: lockere Kleidung,  
Leintuch, grosses Badetuch  
Für weitere Fragen: Tel. 031 352 88 34

- Kurs-Nr. 32050-04-6**  
Montag, 15.11. – 6.12.2004  
(4x 90 Min.)  
8.45 – 10.15 Uhr  
Mit Jing-Yng Chen Lienhard,  
Physiotherapeutin  
Kursraum Thunstrasse  
CHF 90.-

### Vortragsreihe Klimawandel

Wissenschaftliche Hintergründe und Antworten der Klimapolitik in der Schweiz – eine Vortragsreihe in Zusammenarbeit mit dem Campus Muristalden.

#### Klimaszenarien

Bis 2100 wird die globale Temperatur um 1,4 bis 5,8° C ansteigen. Wie kann man in der Forschung solche Temperaturszenarien rechnen?

#### **Vortrag Nr. 32200-04-4**

Mittwoch, 3. November 2004  
Mit Prof. Thomas Stocker, Physikalisch-  
es Institut, Klima- und Umwelt-  
politik, Uni Bern

#### Klimaveränderungen

Klimatische Veränderungen über die letzten 4000 Jahre bis heute und in die Zukunft

#### **Vortrag Nr. 32200-04-5**

Mittwoch, 10. November 2004  
Mit Prof. Heinz Wanner, Geographisches Institut, Uni Bern

#### Gletscherschmelzen

Gletscherschwankungen im Alpenraum – zur Klimaerwärmung und dem Abschmelzen der Alpengletscher.

#### **Vortrag Nr. 32200-04-6**

Mittwoch, 17. November 2004  
Mit PD. Dr. Heinz Zumbühl, Geographisches Institut, Uni Bern, Gruppe Siedlungsgeographie und Landschaftsgeschichte

#### Klimakatastrophen

Klimaextreme, Klimakatastrophen und die Antworten der Gesellschaft.

#### **Vortrag Nr. 32200-04-7**

Mittwoch, 24. November 2004  
Mit Prof. Christian Pfister, Wirtschafts-, Sozial- und Umweltgeschichte, Uni Bern

#### Klimapolitik der Schweiz

Zur Klimapolitik in der Schweiz – Zielsetzungen, Realität und Realisierung.

#### **Vortrag Nr. 32200-04-8**

Mittwoch, 1. Dezember 2004  
Mit Markus Noser, BUWAL, Mitglied der Schweizer Delegation bei den Verhandlungen der Klimakonvention und des Kioto-Protokolls

20 Uhr

Cafeteria, Campus Muristalden,  
Muristrasse 8, Bern

### VHS

## Félix Vallotton – Les couchers de soleil

Kurs zur Ausstellung im Kunstmuseum. In der Ausstellung entsteht durch die Sonnenuntergänge eine mit Romantik gefüllte Atmosphäre. Vallotton stiess nie weiter in die Abstraktion vor als in diesem Bildthema, und kaum ein anderes Motiv war geeigneter für seinen farblichen und kompositorischen Formwillen, die Lust am Darstellen der Natur und deren Verfremdung.

#### **Kurs Nr. 32001-01-10**

Mittwoch, 12.1. – 2.2.2005  
(4x 1 Std.), 15 – 16 Uhr  
Mit Anna Magdalena Schafroth  
Kunstmuseum, Hodlerstrasse 8 – 12,  
Bern  
CHF 80.-

### VHS

## Nachrichten aus dem Mittelalter

Was erzählen uns fünfhundert Jahre alte Bilder über frühere Lebens- und Denkarten? Mit genauem Blick auf Details lassen sich Informationen und Einsichten von überraschender Aktualität gewinnen. Zusammen mit zeitgenössischen Texten geben die Bilder im Kunstmuseum Einblicke in eine farbige, lebendige Zeit.

#### **Kurs Nr. 32021-01-11**

Dienstag, 18.1. – 1.2.2005  
(3x 90 Min.), 17.30 – 19.00 Uhr  
Mit Katharina Nyffenegger  
Kunstmuseum, Hodlerstrasse 8 – 12,  
Bern  
CHF. 60.-

### VHS

## Romanik verstehen lernen

Wie wurde romanische Kunst verstanden?  
Der Kurs eröffnet Zugänge zur sakralen

Kunst, wie sie die Menschen im Mittelalter hatten. Erläutert werden Grundlagen der Symbolik und Auslegung, zum Beispiel Wirklichkeitsverständnis, mehrfacher Schriftsinn, liturgische und symbolische Bedeutung des Kirchenbaus. Hilfsmittel wie Symbol-Lexika werden vorgestellt, die Teilnehmenden wenden diese in einer Übung auf einfache Beispiele an.

#### ■ Kurs Nr. 32021-04-12

Dienstag, 8.11. – 13.12.2004

(5x 105 Min.)

19.15 – 21 Uhr

Mit Rico Defila und Antonietta DiGiulio  
Universität Hauptgebäude, Hochschulstrasse 4, Bern  
CHF 140.–

## VHS

### 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? Fünf Architekturbüros stellen sich vor und gewähren Einblick in ihren Arbeitsalltag. Schauen Sie vorbei bei Atelier 5, Peter Böslsterli, Alain und Regina Gonthier, Gruber Pulver und Rolf Mühlethaler. Die ArchitektInnen empfangen Sie in ihren Ateliers und gehen auf Fragen gerne ein. Der erste Besuch findet bei Rolf Mühlethaler, Altenbergstrasse 42a, Bern, statt. Die Angaben zu den andern Atelierbesuchen gibts an diesem ersten Anlass.

#### ■ Kurs Nr. 32021-04-13

Montag, 18.10. – 15.11.2004

(5x 90 Min.)

17 – 18.30 Uhr

CHF 75.–

## VHS

### Humor – eine ernste Sache

Für welchen Humor sind denn SkandinavierInnen überhaupt empfänglich? Wo? Wann? In Island pflegen SchriftstellerInnen einen besonders skurrilen, er kippt schon mal in die Groteske. Im Kurs folgen wir Beispielen aus verschiedenen literarischen Epochen, vom Dänen Jens Baggesen bis zur Isländerin Steinunn Siguroardóttir. Sechs Wochen vor Kursbeginn erhalten die TeilnehmerInnen genaue Angaben zur Textauswahl.

#### ■ Kurs Nr. 32021-01-14

Dienstag, 15.2. – 1.3.2005 (3x 90 Min.)

19 – 20.30 Uhr

Mit Katharina Kienholz

Universität Hauptgebäude, Hochschulstrasse 4, Bern  
CHF 60.–

## VHS

### «Gespenster» im Stadttheater Bern

Henrik Ibsen schrieb «Gespenster» im Jahr 1881 – und löste damit einen Skandal aus. Heute ist das Stück ein beliebter Klassiker. Wie geht man an einem Stadttheater damit um? Welche Probleme, welche Chancen ergeben sich aus der zeitlichen Distanz? Welche Themen bleiben aktuell? Anhand von «Gespenster» wird der Arbeitsweg des Theaters von der Lektüre bis zur fertigen Inszenierung nachgezeichnet. Der zweite Kursabend sieht den Besuch einer Vorstellung sowie ein anschliessendes Gespräch mit den Schauspielern vor. Die Lektüre des Dramas wird vorausgesetzt.

#### ■ Kurs Nr. 32021-04-15

Donnerstag, 28.10. und 11.11.2004

(2x 90 Min.)

19.30 – 21 Uhr

Volkshochschule, Grabenpromenade 3, Bern

CHF 90.– (inkl. Theaterbillett)

## VHS

### Trois couleurs: Licht, Schatten, Musik

Das Lichtspiel ist eine einzigartige kinematografische Sammlung. Anhand von Filmen, Geräten und Dokumenten führen wir in die Welt des Kinos ein. Diesmal interessiert uns die Bedeutung dieser drei filmischen Grundelemente, und wir zeigen anhand von vielen originalen Filmausschnitten, wie Regisseure diese zu einer persönlichen Handschrift kombinieren.

#### ■ Kurs Nr. 32021-04-16

Dienstag, 16.11. / 14.12.2004 /

11.1.2005 (3x 2 Std.)

20 – 22 Uhr

Mit Peter Fasnacht und David Landolf  
Lichtspiel, Bahnstrasse 21, Bern  
CHF 60.–

## VHS

### Philosophie

Nachsinnen zur Mittagszeit – Philosophien der Welt. Wenn wir an Philosophie denken, haben wir vor allen Dingen die abendländische Philosophie im Blick. Aber schon die griechischen Philosophen waren beeinflusst von Gedanken, die aus dem Osten und Süden zu ihnen kamen. Philosophie ist nicht eine europäische Erfindung, sondern findet sich in anderer Form überall auf der Welt und hat von dort kommend auch unsere Philosophie seit dem 19. Jahrhundert beeinflusst. Der Kursleiter bietet nun einen einjährigen Überblick über das aussereuropäische Philosophieren an.

#### ■ Kurs Nr. 32021-04-17

Montag, 8.11. – 20.12.2004 (6x 1 Std.)

Modul 1: Indische Philosophie

#### ■ Kurs Nr. 32021-01-18

Montag, 10.1. – 14.2.2005 (6x 1 Std.)

Modul 2: Chinesische Philosophie

12.30 – 13.30 Uhr

Mit Detlef Staude

Volkshochschule, Grabenpromenade 3, Bern  
CHF 120.–

## VHS

### Erkennen und Erleben – achtsames Philosophieren im Alltag

Philosophieren ist die Kunst, den Dingen so auf den Grund zu gehen, dass sinnhafte Zusammenhänge deutlich werden. Dabei sollten wir Begriffen und gedanklichen Konstruktionen nicht mehr trauen als der alltäglichen Erfahrung. Achtsames, lebensnahe Philosophieren bedarf nämlich der Offenheit allen Lebensbereichen gegenüber. So wird Philosophie, was sie dem Wort nach sollte: Liebe zur Weisheit, zu einem klaren, erfahrenen Denken, das auch das Leibliche, Gefühlige, Sinnhafte und Sinnliche achtet. Und vielleicht ist achtsames Philosophieren sogar ein Weg zum Glück?

#### ■ Kurs Nr. 32021-01-19

Dienstag, 26.10. – 7.12.2004

(7x 2 Std.) 19.30 – 21.30 Uhr

Mit Detlef Staude

Universität Hauptgebäude, Hochschulstrasse 4, Bern  
CHF 210.– (inkl. Theaterbillett)