

Kurse mit dem Zusatz (Jan21) werden im Januar 2021 nochmals ausgeschrieben.

<b>20-001</b>	<b>Diskussionsforum 2020</b>	Tagesthemen zu Politik, Kultur, Gesellschaft und Wissenschaft
ausgebucht	<i>Heinz Kneubühl</i>	
<b>20-002</b>	<b>Das andere Gespräch: Dialog nach David Bohm</b>	Der Quantenphysiker David Bohm entwickelte den Dialog als eine neue Form, gemeinsam zu denken und zu sprechen.
ausgebucht	<i>Peter Naef</i>	
<b>20-003</b>	<b>Facetten der Alterspolitik</b>	Wir diskutieren grundlegende Fragen, aktuelle Probleme und Lösungsansätze in der Alterspolitik.
ausgebucht	<i>Heinz Gilomen</i>	
<b>20-004</b>	<b>Wohnformen und Freizeitorte junger Menschen in Bern</b>	Wohin gehen junge Menschen in Bern in den Ausgang? Mit welchen neuen Wohnmodellen experimentieren sie?
ausgebucht	<i>Adrian Stucki</i>	
<b>20-005</b>	<b>Making Sense - Challenges Of Our Time (COOT)</b>	Participants are invited to research, present and debate some of the challenges of our time.
abgesagt	<i>Jean-Jacques Subrenat</i>	
<b>20-019</b>	<b>Charakterlehre</b>	Wieso bin ich so und Du anders? Einführung in die Charakterlehre Enneagramm
ausgebucht	<i>Monique Vuithier</i>	
<b>20-020</b>	<b>Charakterlehre 2</b>	Wieso bin ich so und Du anders? Einführung in die Charakterlehre Enneagramm
ausgebucht	<i>Monique Vuithier</i>	
<b>20-021</b>	<b>Werte heute</b>	Welche Werte sind heute WERTvoll: für mich - dich - uns? Wie können Werte gelebt werden? Wie verändern sich Werte?
abgesagt	<i>Erica Binder</i>	
<b>20-022</b>	<b>Umgang mit Veränderungen</b>	Wertschätzen, was ist. Loslassen, was zu viel ist. Wahrnehmen, was fehlt.
freie Plätze	<i>Marianne Gerber</i>	
<b>20-023</b>	<b>Kulinarische Perlen neu entdecken</b>	Gemeinsame Wahl aus reichhaltiger Schatzkiste alter Rezepte.
ausgebucht	<i>Marianne Roth-Schneider</i>	
<b>20-024</b>	<b>Japanisch kochen: O-Bentos (1)</b>	Als LiebhaberInnen der japanischen Küche lernen wir, was ein O-Bento ist und wie es zubereitet wird.
ausgebucht	<i>Gitte Naujoks</i>	
<b>20-025</b>	<b>Japanisch kochen: O-Bentos (2)</b>	Als LiebhaberInnen der japanischen Küche lernen wir, was ein O-Bento ist und wie es zubereitet wird.
ausgebucht	<i>Gitte Naujoks</i>	
<b>20-041</b>	<b>Traue keiner Statistik...</b>	Die Medien konfrontieren uns täglich mit Statistiken und Grafiken. Wie kommen sie zustande, was sagen sie wirklich aus?
abgesagt	<i>Johann Binder</i>	

20-042 ausgebucht	<b>Aktuelle Zeitgeschichte</b> <i>Christoph Graf</i>	Die Teilnehmenden analysieren aktuelle Ereignisse und Entwicklungen der Zeitgeschichte.
20-043 ausgebucht	<b>Die Erzelterngeschichten der Genesis</b> <i>Walter Dietrich</i>	Erkundung der unvergänglichen Geschichten um Abraham, Isaak, Jakob und ihre Familien (Genesis 12-36)
20-044 ausgebucht	<b>Griechische Mythologie</b> <i>Alfred Stückelberger</i>	Bedeutung der Mythologie in der griechischen Religion, Literatur und Kunst
20-045 ausgebucht	<b>Kreativität - Annäherungen an einen vagen Begriff</b> <i>Willi Stadelmann-Felber</i> <i>Verena Felber Stadelmann</i>	«Kreativität» ist ein kein eindeutiger Begriff, sondern ein schwer beschreibbares Denkkonstrukt. Was steckt dahinter?
20-046 freie Plätze	<b>C. G. Jung und Traumarbeit</b> <i>Art Funkhouser</i>	Die Grundideen von C. G. Jung werden vorgestellt und moderne Traumarbeit wird erklärt und geübt.
20-047 abgesagt	<b>Fallstricke des Denkens (Jan21)</b> <i>Margit Oswald</i>	Auseinandersetzung mit zentralen Fallstricken menschlichen Denkens und Diskussion über Ursachen und Relevanz
20-049 ausgebucht	<b>Als die Schweiz in den Tropen lag (Jan21)</b> <i>Benjamin Meylan</i>	Drei geologische Exkursionen ins Juragebirge und ins Mittelland.
20-050 ausgebucht	<b>Kreativität - Annäherungen an einen vagen Begriff 2</b> <i>Willi Stadelmann-Felber</i> <i>Verena Felber Stadelmann</i>	«Kreativität» ist ein kein eindeutiger Begriff, sondern ein schwer beschreibbares Denkkonstrukt. Was steckt dahinter?
20-059 freie Plätze	<b>Für Schau-Lustige und Museums-Spaziergänger/innen (1)</b> <i>Ursula Naef</i>	Gemeinsam Museen besuchen. Eindrücke und Entdeckungen mit anderen teilen.
20-060 ausgebucht	<b>Für Schau-Lustige und Museums-Spaziergänger/innen (2)</b> <i>Eva Koschorke</i>	Gemeinsam Museen besuchen. Eindrücke und Entdeckungen mit anderen teilen.
20-061 ausgebucht	<b>Unsere Stadt</b> <i>Peter Degen</i> <i>Martin Fröhlich</i>	Wir lernen wandernd grössere und kleinere Städte kennen.
20-061 abgesagt	<b>Unsere Stadt 1020 - 2020</b> <i>Peter Degen</i> <i>Martin Fröhlich</i>	Ein Stationenweg zum Städtebau in der Schweiz, von der ersten Jahrtausendwende bis heute.

**20-062 Kultur am Sonntag**

ausgebucht

*Sibylle Divis***20-063 Natur zur Kultur**

ausgebucht

*Jacqueline Thormann*

Wanderungen in der Umgebung von Bern verbinden Natur und Kultur.

**20-064 Literarische Wanderungen**

ausgebucht

*Therese Jungen*

Wanderungen zu Handlungsschauplätzen von Schweizer Literatur

**20-065 Navid Kermani: Entlang den Gräben**

ausgebucht

*Therese Jungen*

Lektüre und Diskussion: Reisetagebuch durch das östliche Europa nach Isfahan.

**20-066 Städtewanderungen 1**

ausgebucht

*Georges Pestalozzi***20-067 Städtewanderungen 2**

freie Plätze

*Urs Mathys*

Wir lernen wandernd Städte in der näheren und weiteren Region von Bern kennen.

**20-068 Städtewanderungen 3**

ausgebucht

*Adrian Stucki*

Wir lernen wandernd grössere und kleinere Städte kennen.

**20-069 Einheimische Religionen Chinas**

freie Plätze

*Katri Näf*

Drei Treffen: 1. Volksreligiöse Praktiken 2. Daoismus 3. Konfuzianismus

**20-070 Unbekanntes Bern**

ausgebucht

*Toni Brauchle*

Besichtigung von wenig bekannten Orten in und um Bern

**20-071 Streifzug durch rätselhafte Orte der Archäologie**

freie Plätze

*Peter Degen*

Neue Wege zu alten Monumenten.

**20-072 Unbekanntes Bern (2)**

ausgebucht

*Jacqueline Thormann*

Besichtigung von wenig bekannten Orten in und um Bern

**20-080 Opern – Fans**

abgesagt

*Muriel Streit*

Einzelne Opern vertieft kennenlernen.

**20-081 Opern - Fans 2**

ausgebucht

*Brigitta Hubacher*

Einzelne Opern vertieft kennenlernen

20-082 ausgebucht	<b>Ein musikalischer Ausflug in den Norden Europas (Jan21)</b> <i>Jacqueline Thormann</i> <i>Roxane Olshausen</i>	Lasst euch überraschen von bekannten und unbekanntem KomponistInnen aus Dänemark, Schweden, Norwegen und Finnland!
20-100 freie Plätze	<b>Gemeinsam ins Kino</b> <i>Kathrin Keller</i>	Gemeinsamer Kinobesuch am Mittwochnachmittag mit anschliessendem Gespräch
20-101 freie Plätze	<b>Film am Frühabend</b> <i>Yvonne Schärer</i>	Kinobesuch mit anschliessender Diskussion in naheliegender Beiz.
20-102 ausgebucht	<b>Film am Frühabend - montags 1</b> <i>Carole Sunderland</i>	Monatlicher Kinobesuch mit anschliessender Besprechung
20-103 ausgebucht	<b>Film am Frühabend - montags 2</b> <i>Regula Pestalozzi-Seger</i> <i>Marie-Louise Opl Steffen</i>	Monatlicher Kinobesuch mit anschliessender ungezwungener Diskussion
20-104 freie Plätze	<b>Abends zusammen ins Kino</b> <i>Françoise Gysi-Klaus</i> <i>Katharina Fehr</i>	Für Abendaktive, die den Tag zur freien Verfügung haben möchten.
20-120 ausgebucht	<b>Deutsche Literatur: Lektüre und Besprechung (1)</b> <i>Susanne Graf-Brawand</i>	Beschäftigung mit aktuellen literarischen Werken hilft uns, unsere Umwelt besser zu verstehen.
20-121 freie Plätze	<b>Geschichte der deutschen Sprache und Literatur</b> <i>Susanne Graf-Brawand</i>	Wie sich die deutsche Literatur und Sprache von den Anfängen bis zur Gegenwart entwickelt haben.
20-122 ausgebucht	<b>Deutsche Literatur (Belletristik) (2)</b> <i>Marianne Heimoz</i>	Neuere, spannende Bücher lesen und miteinander diskutieren.
20-123 ausgebucht	<b>Deutsche Literatur (Belletristik) (3)</b> <i>Monika Schöni Lanker</i>	Neuere, spannende Bücher vorstellen, lesen und miteinander diskutieren.
20-124 freie Plätze	<b>Der wohltemperierte Mord</b> <i>Marcel Girod</i>	Wir lesen Krimis, von Edgar Allan Poe zu Henning Mankell, von Friedrich Glauser zu Friedrich Dürrenmatt.
20-125 ausgebucht	<b>Der Geheimtipp aus der Bücherecke</b> <i>Jacqueline Thormann</i>	Wir begegnen neuen AutorInnen, stellen uns Bücher vor und leihen sie gegenseitig aus.
20-126 ausgebucht	<b>Deutsche Literatur (Belletristik) (4)</b> <i>Ursula Stalder</i>	Neuere, spannende Bücher vorstellen, lesen und miteinander diskutieren.

<p><b>20-140</b> <b>Schreibwerkstatt (Jan21)</b></p> <p>ausgebucht</p>	<p><i>Hannelore Dietrich</i></p>	<p>Wir lesen selbst verfasste Texte vor und besprechen sie. Sie erhalten Anregungen zur Erzähltechnik.</p>
<p><b>20-160</b> <b>English Book Discussion Group – Thursday afternoon</b></p> <p>ausgebucht</p>	<p><i>Hans Lang</i> <i>Vreni Welstead</i></p>	<p>Participants aim to increase their enjoyment of English books by means of active discussions.</p>
<p><b>20-161</b> <b>English conversation - Monday</b></p> <p>ausgebucht</p>	<p><i>Robert A. Schwenk</i></p>	<p>Participants aim to improve their spoken English and extend their vocabulary by means of active, often spontaneous discussions.</p>
<p><b>20-163</b> <b>English Conversation – Wednesday afternoon</b></p> <p>ausgebucht</p>	<p><i>Ursula Jeanmonod</i></p>	<p>Participants aim to improve their spoken English and to extend their vocabulary by means of active discussions.</p>
<p><b>20-164</b> <b>English Conversation - Thursday (Talk Talk)</b></p> <p>ausgebucht</p>	<p><i>Yvonne Schärer</i></p>	<p>Once a fortnight we meet to read and discuss a text. We also enjoy playing English language games.</p>
<p><b>20-165</b> <b>Conversation française</b></p> <p>freie Plätze</p>	<p><i>Jean Pierre Rosat</i></p>	<p>Conversation en français sur divers thèmes actuels</p>
<p><b>20-167</b> <b>Nederlandse conversatie</b></p> <p>freie Plätze</p>	<p><i>Mieke Schwenk</i></p>	<p>Nederlandse conversatie "plus"</p>
<p><b>20-169</b> <b>Conversazione in italiano</b></p> <p>ausgebucht</p>	<p><i>Saro Marretta</i></p>	<p>Die Teilnehmenden erwerben sich Italienischkenntnisse anhand von Lektüre verschiedener Texte.</p>
<p><b>20-170</b> <b>Conversación en español</b></p> <p>ausgebucht</p>	<p><i>Gerhard Steffen</i></p>	<p>Conversación sobre diferentes temas, elegidos por los participantes</p>
<p><b>20-171</b> <b>Conversación en español 2</b></p> <p>freie Plätze</p>	<p><i>Graziella Mateo-De Doni</i></p>	<p>Conversación para niveles avanzados.</p>
<p><b>20-172</b> <b>Altgriechisch-Lektüre (Stephanidion)</b></p> <p>freie Plätze</p>	<p><i>Alfred Stückelberger</i></p>	<p>Wir lesen die 'Athenaion politeia' des Aristoteles im griechischen Urtext.</p>
<p><b>20-180</b> <b>Vögel und ihr Lebensraum (Jan21)</b></p> <p>ausgebucht</p>	<p><i>Ulrich Gysi</i></p>	<p>Halb- und (mehrheitlich) ganztägige Exkursionen durch verschiedene Habitate</p>
<p><b>20-181</b> <b>100 verschiedene Nadel- und Laubbäume</b></p> <p>freie Plätze</p>	<p><i>Klaus Woodtli</i></p>	<p>Wir lernen bekannte und weniger bekannte Baumarten und deren Körpersprache besser kennen.</p>

20-182 abgesagt	<b>Geocaching - Schatzsuche in der Natur</b>	Mit Hilfe eines Smartphones und Koordinaten machst du dich auf die Suche nach einem Versteck.
<i>René Lechner</i>		
20-183 ausgebucht	<b>Permakultur: Einklang Mensch - Natur</b>	Infoveranstaltung: Was können wir tun, um unsere natürlichen Ressourcen optimaler zu nutzen?
<i>Marcel Perret</i>		
20-184 ausgebucht	<b>Permakultur umsetzen (Garten, Terrasse, Balkon)</b>	Theoretische und praktische Anwendung von Permakultur und Erfahrungsaustausch.
<i>Marcel Perret</i>		
20-200 freie Plätze	<b>Begleitete Bridgepartien</b>	Es wird Bridge gespielt mit Betreuung durch den Kursleiter.
<i>Hans-Peter Jost</i>		
20-201 freie Plätze	<b>Sidi Barrani</b>	Regelmässige Sidi Barrani-Jassrunde. (ca 1-2 X monatlich nach Absprache)
<i>Thomas Plattner</i>		
20-202 abgesagt	<b>Pentabolos - ein piffiges und kniffliges Puzzle</b>	Kennenlernen dieses ästhetischen und unglaublich variantenreichen Spiels.
<i>Christof Fankhauser</i>		
20-203 freie Plätze	<b>Schach Anfängerkurs</b>	Das Spiel der Könige an vier Nachmittagen neu lernen oder fast Vergessenes auffrischen.
<i>Hans Ehrenguber</i>		
20-204 freie Plätze	<b>Spielnachmittage Schach</b>	Freies Schachspielen für alle
<i>Hans Ehrenguber Hansruedi Renfer</i>		
20-205 freie Plätze	<b>Spiel und Spass 1</b>	Man ist nie zu alt, Neues zu lernen. Wir machen es spielerisch.
<i>Jean Pierre Rosat Marianne Roth-Schneider</i>		
20-206 ausgebucht	<b>Pétanque, das Boule-Spiel der Franzosen</b>	Alle, die Freude und Interesse an diesem Spiel haben, sind willkommen, ob Anfänger*innen oder Geübte!
<i>Françoise Gysi-Klaus</i>		
20-207 freie Plätze	<b>Spiel und Spass 2</b>	Man ist nie zu alt, Neues zu lernen. Wir machen es spielerisch.
<i>Jean Pierre Rosat</i>		
20-208 ausgebucht	<b>Pétanque, das Boule-Spiel der Franzosen 2</b>	Alle, die Freude und Interesse an diesem Spiel haben, sind willkommen, ob Anfänger*innen oder Geübte!
<i>René Lechner</i>		
20-220 freie Plätze	<b>Nordic Walking für Anfänger/-innen, Herbst 2020</b>	Wir treffen uns an drei Mittwochmorgen für ein erstes Kennenlernen der Nordic Walking-Technik.
<i>Mieke Schwenk</i>		

<p><b>20-221</b></p> <p>freie Plätze</p>	<p><b>Nordic Walking für Anfänger/-innen, Frühjahr 2021</b></p> <p>Mieke Schwenk</p>	<p>Wir treffen uns an drei Mittwochmorgen für ein erstes Kennenlernen der Nordic Walking-Technik.</p>
<p><b>20-222</b></p> <p>freie Plätze</p>	<p><b>Nordic Walking - Treff</b></p> <p>Mieke Schwenk</p>	<p>Dieser Treff ist für Personen, die die Nordic Walking-Technik kennen und zügig gehen können.</p>
<p><b>20-223</b></p> <p>ausgebucht</p>	<p><b>Japanisches Bogenschiessen (Kyudo) (Jan21)</b></p> <p>Hans Geissberger</p>	<p>Kyudo schult Gelassenheit. Es schärft die innere Wahrnehmung und verbessert die Bewegungskoordination.</p>
<p><b>20-224</b></p> <p>ausgebucht</p>	<p><b>Mit dem Velo über Land</b></p> <p>Heinz Bur</p>	<p>Tagestouren mit Velo oder E-Bike</p>
<p><b>20-225</b></p> <p>freie Plätze</p>	<p><b>Atem und Achtsamkeit (1)</b></p> <p>Lilo Ramser</p>	<p>Gelassen, zentriert und fokussiert sein durch regelmässige Atem- und Achtsamkeitspraxis</p>
<p><b>20-226</b></p> <p>ausgebucht</p>	<p><b>Feldenkrais</b></p> <p>Esther Lehmann</p>	<p>"Körper und Geist in Bewegung" von Moshé Feldenkrais ist eine Bewegungsmethode auf wissenschaftlicher Grundlage.</p>
<p><b>20-228</b></p> <p>abgesagt</p>	<p><b>Scottish Dancing (Jan21)</b></p> <p>Rosemay McGuigan</p>	<p>Ausschreibung des Kurses erfolgt im Januar 2021.</p>
<p><b>20-229</b></p> <p>ausgebucht</p>	<p><b>Atem und Achtsamkeit (2)</b></p> <p>Lilo Ramser</p>	<p>Gelassen, zentriert und fokussiert sein durch regelmässige Atem- und Achtsamkeitspraxis</p>
<p><b>20-230</b></p> <p>freie Plätze</p>	<p><b>Kajak - Paddeln</b></p> <p>Thomas Rammsayer</p>	<p>Einführung ins Kajak - Paddeln</p>
<p><b>20-240</b></p> <p>ausgebucht</p>	<p><b>Aquarellieren - 1</b></p> <p>Barbara Soom</p>	<p>Einführung. Spielerisches Erarbeiten und Erproben der Möglichkeiten der Aquarellmalerei.</p>
<p><b>20-241</b></p> <p>ausgebucht</p>	<p><b>Aquarellieren - 2</b></p> <p>Barbara Soom</p>	<p>Teilnehmende haben mit dieser Technik schon etwas Erfahrung.</p>
<p><b>20-242</b></p> <p>ausgebucht</p>	<p><b>Asiatische Kalligraphie (Jan21)</b></p> <p>Hans Geissberger</p>	<p>Entdecken der ca. 3000 Jahre alten Schrift der Chinesen durch eigenes Tun. Einblicke in die Bedeutung von ZEN-Weisheiten</p>
<p><b>20-243</b></p> <p>freie Plätze</p>	<p><b>Foto-Workshop</b></p> <p>Robert A. Schwenk René Lechner</p>	<p>Purpose is to exchange photographic knowledge and experience. Photos can be critiqued and discussed.</p>

**20-244 Strickgruppe**

ausgebucht

*Christiane Bokor*

Stricken für Leute, die gerne stricken und das nicht immer allein tun möchten.

**20-245 Kreative Textilwerkstatt**

ausgebucht

*Jacqueline Thormann  
Barbara Joss*

Lust auf Gestalten mit Stoff, Wolle, Garn, Faden....., aber was?

**20-246 Collagen**

abgesagt

*Madeleine Baer*

SoulCollage® ist eine kreative und spielerische Ausdrucksform.

**20-247 "Dot-Painting"- Symbole auf Steinen (Jan21)**

ausgebucht

*Christina Frischherz*

Mit Punkten verschiedene Symbole gestalten, z.B. Kreise, Linien, Spiralen, Ornamente, Tiere, Runen.

**20-248 Seniorentheater**

abgesagt

*Erica Binder*

Wir machen Theater.

**20-260 Smartphone – unser ständiger Begleiter**

abgesagt

*Johann Binder*

Gemeinsam Funktionen und Möglichkeiten des Android-Smartphones entdecken (Kein iPhone!).

**20-261 Digital wandern (Jan21)**

ausgebucht

*Johann Binder*

Hilfsmittel zum Planen von Wanderungen und zur Orientierung unterwegs

**20-262 Smartphone – unser ständiger Begleiter 2**

ausgebucht

*Johann Binder*

Gemeinsam Funktionen und Möglichkeiten des Android-Smartphones entdecken (Kein iPhone!).