

1 - Gesellschaft und Politik

21-001	Diskussionsforum 2021/22 <i>Heinz Kneubühl</i>	Tagesthemen zu Politik, Kultur, Gesellschaft und Wissenschaft
21-002	Das andere Gespräch: Dialog nach David Bohm <i>Peter Naef</i>	Der Quantenphysiker David Bohm entwickelte den Dialog als eine neue Form, gemeinsam zu denken und zu sprechen.
21-003	Facetten der Alterspolitik <i>Heinz Gilomen</i>	Wir diskutieren grundlegende Fragen, aktuelle Probleme und Lösungsansätze in der Alterspolitik.
21-004	Junge Menschen in Bern: Wohnen, Freizeit, Szenen <i>Adrian Stucki</i>	Wo treffen sich junge Menschen? Wohin gehen sie in den Ausgang? Mit welchen neuen Wohnmodellen experimentieren sie?
21-005	Challenges of our time <i>Jean-Jacques Subrenat</i>	Participants take turns to research, present and debate some of the challenges of our time.
21-006	Aktuelle Zeitgeschichte <i>Christoph Graf</i>	Die Teilnehmenden analysieren aktuelle Ereignisse und Entwicklungen der Zeitgeschichte.
21-007	Antike Staatsformen (Jan 22) <i>Alfred Stückelberger</i>	Antike Staatsformen, insbesondere athenische Demokratie
21-008	Kreativität - Annäherungen an einen vagen Begriff <i>Willi Stadelmann-Felber</i> <i>Verena Felber Stadelmann</i>	«Kreativität» ist ein kein eindeutiger Begriff, sondern ein schwer beschreibbares Denkkonstrukt. Was steckt dahinter?
21-010	BSC Young Boys inside (Jan 22) <i>Hanspeter Kiener</i>	Blick hinter die Kulissen eines Profi-Fussballclubs
21-012	Humor trotz(t) Alter <i>Ursula Naef</i> <i>Organisation Graue Panther Bern</i>	Im Referat herzlich lachen, im Kurs danach über Humor und Komik nachdenken

2 - Natur und Umwelt

21-020	Universum 1 <i>Kathrin Altwegg</i> <i>Timm Riesen</i>	Geschichte des Universums, astronomische Dimensionen (inkl. Beobachtung)
---------------	--	--

21-021	Zeugen der Eiszeit in der Stadt Bern (Jan 22) <i>Heinz Veit Benjamin Meylan</i>	Wir suchen die Spuren, die Rhone- und Aaregletscher in der letzten Eiszeit in Bern hinterlassen haben.
21-022	100 verschiedene Nadel- und Laubbäume 1 (Jan 22) <i>Klaus Woodtli</i>	Wir lernen bekannte und weniger bekannte Baumarten und deren Körpersprache besser kennen.
21-023	Permakultur: Einklang Mensch - Natur <i>Marcel Perret</i>	Einführung in die Permakultur: Ist Permakultur ein Ansatz, um unsere natürlichen Ressourcen nachhaltiger zu nutzen?
21-024	Biologische Lebensräume besuchen und Biodiversität entdecken <i>Kathrin Peter</i>	Wir sehen uns verschiedene Biotoptypen in Stadtnähe und der weiteren Umgebung an und bewerten Vielfalt und Reichtum an Lebensformen sowie die Standortbedingungen.
21-025	Wein - Genuss - Rebbau (Jan 22) <i>Johannes Kipfer</i>	Kenntnisse zum Rebbau, zur Weinbereitung und zur Degustation auffrischen
21-026	Bienen, Einblick in die Imkerei (Jan 22) <i>José Buschor</i>	Beobachtung eines Volkes während eines Bienenjahres. Praktische Arbeiten
21-027	100 verschiedene Nadel- und Laubbäume 2 (Jan 22) <i>Klaus Woodtli</i>	Wir lernen bekannte und weniger bekannte Baumarten und deren Körpersprache besser kennen.

3 - Kultur-Orte

21-040	Für schau-lustige Museums-Spaziergänger/innen <i>Eva Koschorke</i>	Gemeinsam Museen besuchen. Eindrücke und Entdeckungen mit anderen teilen.
21-041	Für schau-lustige Museums-Spaziergänger/innen (2) <i>Eva Koschorke</i>	Gemeinsam Museen besuchen. Eindrücke und Entdeckungen mit anderen teilen.
21-042	Natur zur Kultur <i>Jacqueline Thormann</i>	Wanderungen in der Umgebung von Bern verbinden Natur und Kultur.
21-043	Kultur am Sonntag <i>Sibylle Divis</i>	Gemeinsame kulturelle Unternehmungen am Sonntag
21-044	Literarische Wanderungen <i>Therese Jungen</i>	Wanderungen zu Handlungsschauplätzen von Schweizer Literatur

21-045	Städtewanderungen 1 <i>Georges Pestalozzi</i>	Wir lernen wandernd grössere und kleinere Städte kennen.
21-046	Städtewanderungen 2 <i>Ruth Rohr</i>	Wir lernen wandernd Städte in der näheren und weiteren Region von Bern kennen.
21-047	Städtewanderung 3 <i>Adrian Stucki</i> <i>Chantal Klinkenbergh</i>	Wir lernen wandernd grössere und kleinere Städte kennen.
21-048	Unbekanntes Bern 1 <i>Toni Brauchle</i>	Besichtigung von wenig bekannten Orten in und um Bern
21-049	Unbekanntes Bern 2 <i>Daniel Hornung</i>	Besichtigung von wenig bekannten Orten in und um Bern
21-050	Rund um Dorfmuseen - drinnen und draussen <i>Luzia Hedinger</i>	Wir entdecken verschiedene Dorfmuseen und/oder Themenpfade in der Umgebung von Bern
21-051	Wenn jemand eine Reise tut <i>Mario Mark</i>	In der Schweiz reisen wir viel und erleben interessante und spezielle Geschichten. Einige davon wollen wir kennenlernen.
21-052	Migrationsgeschichten <i>Therese Jungen</i>	Warum migrieren Menschen? Wie geht es ihnen dabei? Wir suchen nach eigenen und fremden Migrationsgeschichten.
21-053	Archäologische Streifzüge durch Städte und Stätten <i>Peter Degen</i>	Welche Stadtbaumuster liegen europäischen Städten zugrunde? Welche alternativen Ansätze sind andernorts zu beobachten?
21-054	Die Etrusker und der Ursprung von Rom <i>Ulrike Fischer</i>	Etrurien als erste Hochkultur Italiens und Fundament der römischen Zivilisation.
21-055	Musik hören - <i>Felix Hochuli</i>	Wir befassen uns mit Musik aus dem Bereich "Minimal Music", vor allem mit Musik des Komponisten Steve Reich.
21-056	Ein musikalischer Ausflug in den Norden Europas <i>Jacqueline Thormann</i> <i>Roxane Olshausen</i>	Lasst euch überraschen von bekannten und unbekanntem KomponistInnen aus Dänemark, Schweden, Norwegen und Finnland!
21-057	Kelten, Kirchen und Klöster im Burgund (Jan 22) <i>Peter Hilfiker</i>	Wir befassen uns mit einigen kulturhistorischen Perlen des Burgunds

21-058	Chinesische Kultur und Geschichte <i>Katri Näf</i>	Vier Themen: Ein Weltbild im eigenen Namen, Peking Oper, Ein-Kind-Politik und soziale Folgen, China auf dem Weg zur Weltmacht.
21-059	Musik hören - Improvisation: höhere Eingebung oder erlernbar? <i>Felix Hochuli</i>	Wir hören Musik, in der Improvisation zentral ist und befassen uns mit der Art der Improvisation.

4 - Kultur auf Bühne und Leinwand

21-060	Opern - Fans <i>Brigitta Hubacher</i>	Einzelne Opern vertieft kennenlernen
21-061	500 Jahre Oper <i>Sibylle Divis</i>	Wir unternehmen gemeinsam einen Streifzug durch die 500jährige Geschichte der Oper.
21-063	Gemeinsam ins Kino <i>Kathrin Keller</i>	Gemeinsamer Kinobesuch am Mittwochnachmittag mit anschliessendem Gespräch
21-064	Film am Frühabend <i>Yvonne Schärer</i>	Kinobesuch mit anschliessender Diskussion in naheliegender Beiz/ freiluft Sitzplatz.
21-065	Film am Frühabend - montags 1 <i>Carole Sunderland</i>	Monatlicher Kinobesuch mit anschliessender Besprechung
21-066	Film am Frühabend - montags 2 <i>Regula Pestalozzi-Seger</i> <i>Marie-Louise Opl Steffen</i>	Monatlicher Kinobesuch mit anschliessender ungezwungener Diskussion
21-067	Abends zusammen ins Kino <i>Françoise Gysi-Klaus</i> <i>Katharina Fehr</i>	Für Abendaktive, die den Tag zur freien Verfügung haben möchten.
21-068	Film am Frühabend - montags 3 <i>Peter Bischof</i>	Monatlicher Kinobesuch mit anschliessender Besprechung

5 - Philosophie, Psychologie, Religion

21-080	Umgang mit Veränderungen (Jan 22) <i>Marianne Gerber</i>	Wertschätzen, was ist. Loslassen, was zu viel ist. Wahrnehmen, was fehlt.
21-081	Fallstricke des Denkens <i>Margit Oswald</i>	Auseinandersetzung mit zentralen Fallstricken menschlichen Denkens und Diskussion über Ursachen und Relevanz

21-082	C. G. Jung und Traumarbeit <i>Art Funkhouser</i>	Die Grundideen von C. G. Jung werden vorgestellt und moderne Traumarbeit wird erklärt und geübt.
21-083	Die Erzelterngeschichten der Genesis <i>Walter Dietrich</i>	Erkundung der unvergänglichen Geschichten um Abraham, Isaak, Jakob und ihre Familien (Genesis 12-36)
21-085	Charakterlehre <i>Monique Vuithier</i>	Wieso bin ich so und Du anders? Einführung in die Charakterlehre Enneagramm
21-086	Ethik Kompass 21 <i>Bruno Leugger</i>	Nach einer Einleitung kreieren wir anhand einer Vorlage mit aktuellen Beispielen unseren eigenen Ethik Kompass 2021.
21-087	Lebenspanorama <i>Erica Binder</i>	Wir blicken auf unser Lebenspanorama und tauschen uns aus über Höhen und Tiefen.

6 - Deutsche Sprache und Literatur

21-100	Deutsche Literatur: Lektüre und Besprechung 1 <i>Susanne Graf-Brawand</i>	Die Beschäftigung mit aktuellen literarischen Werken hilft uns, unsere Umwelt besser zu verstehen.
21-101	Deutsche Literatur (Belletristik) 2 <i>Marianne Heimoz</i>	Neuere, spannende Bücher lesen und miteinander diskutieren.
21-102	Deutsche Literatur (Belletristik) 3 <i>Monika Schöni Lanker</i>	Neuere, spannende Bücher vorstellen, lesen und miteinander diskutieren.
21-103	Deutsche Literatur (Belletristik) 4 <i>Ursula Stalder</i>	Neuere, spannende Bücher lesen, vorstellen und miteinander diskutieren.
21-104	Noch einmal klassische deutsche Literatur lesen <i>Peter Naef</i>	Die besten Texte der deutschen Literaturgeschichte haben ihren Ruf nicht grundlos. Sie wieder zu lesen, lohnt sich.
21-105	Geschichte der deutschen Sprache und Literatur <i>Susanne Graf-Brawand</i>	Der Kurs gibt Einblicke in die Entwicklung der deutschen Sprache und Literatur von den Anfängen bis heute.
21-106	Der Geheimtipp aus der Bücherecke <i>Jacqueline Thormann</i>	Wir begegnen neuen AutorInnen, stellen uns Bücher vor und leihen sie gegenseitig aus.

- | | |
|---|---|
| 21-107 Der wohltemperierte Mord
<i>Agnes Studer</i>
<i>Sibylle Divis</i> | Wir lesen Krimis, von Edgar Allan Poe zu Henning Mankell, von Friedrich Glauser zu Friedrich Dürrenmatt und andere. |
| 21-108 Schreibwerkstatt
<i>Hannelore Dietrich</i> | Sie lesen selbst verfasste Texte vor, die wir besprechen. Sie erhalten Anregungen zur Erzähltechnik. |

7 - Fremde Sprachen und Literaturen

- | | |
|---|---|
| 21-120 English Book Discussion Group – Thursday afternoon
<i>Vreni Welstead</i> | Participants aim to increase their enjoyment of English books by means of active discussions. |
| 21-121 English conversation - Monday
<i>Robert A. Schwenk</i> | Participants aim to improve their spoken English and extend their vocabulary by means of active, often spontaneous discussions. |
| 21-122 English Conversation – Wednesday afternoon
<i>Ursula Jeanmonod</i> | Participants enjoy to speak English in a group of motivated people and to extend their vocabulary by means of spontaneous or topic-based discussions. |
| 21-123 English Conversation - Thursday (Talk Talk)
<i>Yvonne Schärer</i> | Once a fortnight we meet (14.30-16.00) to read and discuss a text. We also enjoy playing English language games. |
| 21-124 Conversation française
<i>Jean Pierre Rosat</i> | Conversation en français sur divers thèmes actuels |
| 21-125 Nederlandse conversatie
<i>Mieke Schwenk</i> | Nederlandse conversatie "plus" |
| 21-126 Conversazione in italiano
<i>Saro Marretta</i> | Die Teilnehmenden erwerben sich Italienischkenntnisse anhand von Lektüre verschiedener Texte. |
| 21-127 Conversación en español
<i>Gerhard Steffen</i> | Conversación sobre diferentes temas, elegidos por los participantes |
| 21-128 Conversación en español 2
<i>Graziella Mateo-De Doni</i> | Conversación para niveles avanzados. |
| 21-129 Altgriechisch-Lektüre (Stephanidion)
<i>Alfred Stückelberger</i> | Wir lesen die 'Athenaion politeia' des Aristoteles im griechischen Urtext. |
| 21-130 Altgriechisch-Lektüre: Aischylos, Die Perser (Frühling 22)
<i>Alfred Stückelberger</i> | Wir lesen, übersetzen und besprechen <i>Die Perser</i> des Aischylos (die älteste erhaltene Tragödie) in der Ursprache. |

8 - Sport, Bewegung, Achtsamkeit

21-140	Nordic Walking für Anfänger/innen, Herbst 21 <i>Mieke Schwenk</i>	Wir treffen uns an drei Mittwochmorgen für ein erstes Kennenlernen der Nordic Walking-Technik.
21-141	Nordic Walking für Anfänger /innen, Frühjahr 22 (Jan 22) <i>Mieke Schwenk</i>	Wir treffen uns an drei Mittwochmorgen für ein erstes Kennenlernen der Nordic Walking-Technik.
21-142	Nordic Walking - Treff <i>Mieke Schwenk</i>	Dieser Treff ist für Personen, die die Nordic Walking-Technik kennen und zügig gehen können.
21-144	Wandern im Aargau <i>Rolf Maurer</i>	Aargau – zu Fuss durch Grafschaften und Ämter
21-145	Schneeschuhwandern <i>Chantal Klinkenbergh Hans Linder</i>	Wir wandern auf offiziellen Schneeschuhtrails in den Voralpen und im Jura.
21-146	Japanisches Bogenschiessen (Kyudo) <i>Hans Geissberger</i>	Kyudo schult Gelassenheit. Es schärft die innere Wahrnehmung und verbessert die Bewegungskoordination.
21-147	Feldenkrais <i>Esther Lehmann</i>	"Körper und Geist in Bewegung" von Moshé Feldenkrais ist eine Bewegungsmethode auf wissenschaftlicher Grundlage.
21-148	Atem und Achtsamkeit <i>Lilo Ramser</i>	Gelassen, zentriert und fokussiert sein durch regelmässige Atem- und Achtsamkeitspraxis
21-149	Einstieg in die Meditation <i>Esther Uhlmann</i>	Es gibt viele verschiedene Meditations-Techniken. Ich werde einige vorstellen die sich besonders für Einsteiger eignen.
21-151	Glücklich bis ins 101. Lebensjahr <i>Esther Uhlmann</i>	Willst Du 101 Jahre alt werden?
21-152	Schneeschuhwandern 2 <i>Adrian Stucki Max Mollet</i>	Wir wandern auf offiziellen Schneeschuhtrails in den Voralpen und im Jura.

9 - Spiel und Spass

21-160	Begleitete Bridgepartien <i>Hans-Peter Jost</i>	Es wird Bridge gespielt mit Betreuung durch den Kursleiter.
---------------	---	---

21-161	Sidi Barrani <i>Thomas Plattner</i>	Regelmässige Sidi Barrani-Jassrunde (ca 1-2 X monatlich nach Absprache)
21-162	Pentabolos - ein pfiffiges und kniffliges Puzzle <i>Christof Fankhauser</i>	Kennenlernen dieses ästhetischen und unglaublich variantenreichen Spiels.
21-163	Schach Anfängerkurs <i>Hans Ehrenguber</i>	Das Spiel der Könige an vier Nachmittagen neu lernen oder fast Vergessenes auffrischen.
21-164	Spielnachmittage Schach <i>Hans Ehrenguber</i>	Freies Schachspielen für alle
21-165	Spiel und Spass <i>Jean Pierre Rosat</i> <i>Marianne Roth-Schneider</i>	Man ist nie zu alt, Neues zu lernen. Wir machen es auf spielerische Art.
21-166	Spiel und Spass 2	Man ist nie zu alt, Neues zu lernen. Wir machen es auf spielerische Art.
21-167	Pétanque, das Boule-Spiel der Franzosen <i>Françoise Gysi-Klaus</i> <i>Beat Jenni</i>	Alle, die Freude und Interesse an diesem Spiel haben, sind willkommen, ob Anfänger*innen oder Geübte!
21-168	Pétanque, das Boule-Spiel der Franzosen 2 <i>René Lechner</i>	Alle, die Freude und Interesse an diesem Spiel haben, sind willkommen, ob Anfänger*innen oder Geübte!
21-169	Geocaching - Schatzsuche in der Natur <i>René Lechner</i>	Mit Hilfe eines Smartphones und Koordinaten machst du dich auf die Suche nach einem Versteck.

10 - Gestalten in Atelier, Küche und Werkstatt

21-180	Kulinarische Perlen neu entdecken <i>Marianne Roth-Schneider</i>	Gemeinsame Wahl aus reichhaltiger Schatzkiste alter Rezepte.
21-181	Japanisch kochen: O-Bentos <i>Gitte Naujoks</i>	Als LiebhaberInnen der japanischen Küche lernen wir, was ein O-Bento ist und wie es zubereitet wird.
21-182	Japanisch kochen für Fortgeschrittene <i>Gitte Naujoks</i>	Wir kochen alles - ausser Sushi ;-)

21-183	Mann kocht <i>Georges Pestalozzi</i> <i>Adrian Stucki</i>	Wir Männer kochen gemeinsam schmackhafte und raffinierte, aber nicht zu komplizierte Menus.
21-184	Aquarellieren 1 <i>Barbara Soom</i>	Einführung. Spielerisches Erarbeiten und Erproben der Möglichkeiten der Aquarellmalerei.
21-185	Aquarellieren 2 <i>Barbara Soom</i>	Teilnehmende haben schon etwas Erfahrung im Aquarellieren.
21-186	Asiatische Kalligraphie <i>Hans Geissberger</i>	Entdecken der ca. 3000 Jahre alten Schrift der Chinesen durch eigenes Tun. Einblicke in die Bedeutung von ZEN-Weisheiten
21-187	Foto-Workshop <i>Robert A. Schwenk</i> <i>René Lechner</i>	Purpose is to exchange photographic knowledge and experience. Photos may be critiqued and discussed.
21-188	Reisefotografie <i>Andy Keller</i>	Wie komme ich zu besseren, spannenderen und eindrucklicheren Reise- und Ferienbildern?
21-189	Strickgruppe <i>Christiane Bokor</i>	Stricken für Leute, die gerne stricken und das nicht immer alleine tun möchten.
21-190	Kreative Textilwerkstatt <i>Jacqueline Thormann</i> <i>Barbara Joss</i>	Lust auf Gestalten mit Stoff, Wolle, Garn, Faden....., aber was?
21-191	"Dot-Painting"- Symbole auf Steinen <i>Christina Frischherz</i>	Mit Punkten verschiedene Symbole gestalten, z.B. Kreise, Linien, Spiralen, Ornamente, Tiere, Runen.
21-192	Eigene Weihnachtskarten drucken <i>Katrin Michel-Ellenberger</i>	Persönliche Weihnachtskarten kreieren. Der Kurs ist offen für Interessierte mit oder ohne gestalterische Erfahrung.
21-193	Mann kocht 2 <i>Georges Pestalozzi</i> <i>Adrian Stucki</i>	Wir Männer kochen gemeinsam schmackhafte und raffinierte, aber nicht zu komplizierte Menus.

11 - Digitales, Technik

21-200	Kreative Informatik <i>Armin Hruby</i>	Wir wollen kreativ werden und selber etwas programmieren: Dazu benutzen wir die Programmiersprache scratch.
---------------	--	---

21-201	Digitale Geräte im Griff (Apple iPhone, iPad, Mac)	Apple-Geräte individuell passend einrichten und nutzen. Für Nicht-Versierte aber Interessierte.
	<i>Rudolf Geiser</i>	
<hr/>		
21-202	Digital wandern und reisen (Jan22)	Hilfsmittel zum Planen von Wanderungen, Velotouren und zur Orientierung unterwegs auf Reisen
	<i>Johann Binder</i>	
<hr/>		
21-203	Smartphone - unser ständiger Begleiter	Gemeinsam Funktionen und Möglichkeiten des Android-Smartphones entdecken (Kein iPhone!).
	<i>Johann Binder</i>	
<hr/>		
21-204	Smartphone - unser ständiger Begleiter 2	Gemeinsam Funktionen und Möglichkeiten des Android-Smartphones entdecken (Kein iPhone!).
	<i>Johann Binder</i>	