



volkshochschule interlaken und umgebung

Liebe Vereinsmitglieder

Mit schon sehr sommerlichen Temperaturen, viel Sonnenschein und bunter Blüte auf den Wiesen und in den Gärten, starten wir mit diesen belebenden Energien in unser ebenso buntes Sommerkursprogramm. Es sind wieder spannende Angebote dabei, Neues und Bekanntes, Kurse, Vorträge und Tagesseminare. Lassen Sie sich inspirieren und zögern Sie nicht sich anzumelden.

Zu Ihrer Vorfreude dürfen wir bereits heute auf das nächste Programm hinweisen.

Am **3. September 2026** erscheint unser Herbst-Winterkursprogramm.

Ein herzliches Dankeschön gilt auch unseren Mitarbeitenden im Sekretariat, dem Vorstand, sowie unseren Kursleitenden. Mit ihrer offenen Art, ihrem grossen Engagement und ihrer Begeisterung für die Erwachsenenbildung sorgen sie Tag für Tag dafür, dass die **vhi** ein lebendiger Ort des Lernens, Entdeckens und der Begegnung bleibt. Sie alle tragen dazu bei, dass wir unseren Teilnehmenden ein vielfältiges und qualitativ hochwertiges Kursangebot bieten können.

Wir freuen uns! Daniela Schoch hat am 1. Januar 2026 die Geschäftsleitung der **vhi** übernommen: «Die volkshochschule interlaken und umgebung ist ein Ort der Passion, der Begegnung und der Bildung. Meine Faszination an diesen breiten Kursangeboten ist seit über 20 Jahren ungebrochen.» Daniela Schoch ist mit ganzem Herzen bei der Arbeit dabei. Seit 2005 als Mitarbeiterin im Sekretariat und nun als Geschäftsleiterin wünschen wir Daniela viel Freude und Erfolg.

Auch freuen wir uns über unser neues Vorstandsmitglied Brigitte Mussi. Mit der einstimmigen Wahl an der Hauptversammlung im März konnten wir Sie für unseren Vorstand gewinnen.

Wir danken von Herzen Valentin Bunjaku und Filip Firlefijn für ihr wertvolles und grossartiges Engagement für die **vhi** und verabschieden die beiden Herren aus unserem Vorstand.

Und schließlich noch ein kleiner Ausblick und zum Vormerken:

Die nächste Hauptversammlung findet am **19. März 2027** statt.

Gerne stellen wir Ihnen unsere nächsten Vorträge vor:

Honigbienen, Wildbienen und andere Bestäuber

Amacher Thomas, dipl. Imker

Vortrag am 11.6.26 um 18.30 Uhr



Bienen faszinieren als perfekt organisierter Staat mit bis zu 50'000 Individuen. Der Vortrag zeigt, wie Honigbienen

zusammenleben, sich orientieren und Informationen weitergeben. Körperbau und Aufgaben von Arbeiterinnen, Drohnen und Königin werden erklärt. Sie lernen Wildbienen und weitere Bestäuber kennen und erfahren, wie man sie mit blühenden Pflanzen unterstützen kann.

Dem Mikroplastik auf der Spur

Erb Alexandra, Umweltingenieurin & Umweltbildnerin

Vortrag am 18.8.26 um 18.30 Uhr



In diesem Vortrag gehen wir dem Mikroplastik auf die Spur. Wir befassen uns mit der Entstehung und den weit-reichenden

Auswirkungen auf Natur, Tier und Mensch. Das Bundesamt für Umwelt schätzt, dass in der Schweiz jährlich ca. 14'000 Tonnen Plastik in Böden, Gewässer und Sedimente gelangen. Wie gelangt denn eine PET-Flasche überhaupt von der Schweiz ins Meer? Und was für Schäden richtet sie bei uns in der Schweiz an? Freuen Sie sich auf einen spannenden, lehrreichen und zukunftsorientierten Kurs.

**Wir wünschen Ihnen erlebnisreiche Sommertage und auf bald,
Ihre vhi**

Mitgliederinfo

Ausgabe 02/2026

Die nächsten startenden Kurse:

Bildende Kunst und Handwerke		Beginn	Kurstag/Dauer	Kurszeiten	Preis
Kurs 101	Art Clay Silver Kurs	25.7.26	Samstag 1x	10.00 – 16.30	134.-/*122.-
Kurs 102	Art Clay Silver Kurs	29.7.26	Mittwoch 1x	10.00 – 16.30	134.-/*122.-
Kurs 104	Edelsteine und Perlen auf Draht	19.8.26	Mittwoch 1x	18.00 – 20.00	42.-/*38.-
Kurs 105	Perlenketten mit Kulturperlen anfertigen	22.6.26	Montag 1x	10.00 – 17.00	84.-/*77.-
Kurs 106	Perlenketten mit Kulturperlen anfertigen	7.9.26	Montag 1x	10.00 – 17.00	84.-/*77.-
Kurs 108	Eine Sternenfigur mittel oder gross aus Schafwolle filzen	27.6.26	Samstag 1x	8.00 – 18.00	186.-/*169.-
Kurs 109	Eine Zwergenfrau/mann aus Schafwolle filzen	22.8.26	Samstag 1x	8.00 – 18.00	186.-/*169.-
Kurs 112	Spültücher aus Baumwolle	2.9.26	Mittwoch 1x	17.00 – 19.30	42.-/*38.-
Kurs 115	Intuitive Mandalas malen	8.9.26	Dienstag 2x	18.15 – 21.15	84.-/*77.-
Kurs 123	Zentangle und Zendala	19.8.26	Mittwoch 3x	18.45 – 20.45	84.-/*77.-
Kurs 126	Töpfern	29.8.26	Samstag 1x	9.00 – 17.00	98.-/*89.-
Kurs 128	Töpfern für Kinder zum Thema: Lieblingstier	19.8.26	Mittwoch 1x	14.00 – 16.00	15.-/*15.-
Büro, Recht und Wirtschaft					
Kurs 201	Arbeiten nach der Pensionierung	11.8.26	Dienstag 3x	18.30 – 20.30	104.-/*95.-
Kurs 202	Buchhaltung / Rechnungswesen Einführung	10.8.26	Montag 4x	18.30 – 21.45	251.-/*228.-
Kurs 203	Bewerbungstraining für Berufstätige	16.6.26	Dienstag 3x	18.30 – 21.00	130.-/*118.-
Kurs 204	Rechnen, keine Angst vor Zahlen	11.8.26	Dienstag 4x	9.30 – 11.00	66.-/*60.-
Freizeit, praktische Kurse					
Kurs 303	Sommer-Wildkräuterkochkurs vegetarisch	16.8.26	Sonntag 1x	9.00 – 14.30	70.-/*64.-
Kurs 302	Pilzkurs - Pilzexkursion - Pilzessen	11.8.26	Di+Sa 2x	20.00 – 22.00	224.-/*204.-
Kurs 306	Sushi-Kurs selber Sushi rollen	14.9.26	Montag 1x	18.00 – 20.30	52.-/*47.-
Kurs 307	Fermentieren	11.9.26	Freitag 1x	19.00 – 21.00	42.-/*38.-
Kurs 316	Dem Mikroplastik auf der Spur	18.8.26	Dienstag 1x	18.30 – 20.30	18.-/*18.-
Kurs 317	Fermentieren Zusatzkurs	29.8.26	Samstag 1x	15.00 – 17.00	42.-/*38.-
Gesundheit / Lebensqualität					
Kurs 401	Atem bewusst wahrnehmen	1.9.26	Dienstag 3x	10.00 – 11.00	52.-/*47.-
Kurs 405	Ganzheitliche Augentherapie bei Trockenen Augen / Sicca Syndrom	20.6.26	Samstag 1x	10.00 – 13.00	62.-/*56.-
Kurs 409	Jin Shin Jyutsu	8.8.26	Samstag 1x	9.30 – 16.00	77.-/*70.-
Kurs 410	Jin Shin Jyutsu Vertiefungskurs	22.8.26	Samstag 1x	9.30 – 16.00	77.-/*70.-
Kurs 413	Meditation	26.6.26	Freitag 1x	19.00 – 20.30	31.-/*28.-
Kurs 414	Meditation	21.8.26	Freitag 1x	19.00 – 20.30	31.-/*28.-
Kurs 415	Meditation	11.9.26	Freitag 1x	19.00 – 20.30	31.-/*28.-
Kurs 419	Schnupperkurs Astrologische Psychologie nach Huber	15.8.26	Samstag 2x	9.00 – 12.00	77.-/*70.-
Kurs 421	Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht	18.9.26	Freitag 1x	18.00 – 20.00	41.-/*38.-
Gymnastik / Fitness / Tanz					
Kurs 503	Body Mind Yoga Flow	12.8.26	Mittwoch 4x	8.15 – 9.15	69.-/*63.-
Kurs 507	T'ai Chi Chuan und Chi - Gong für Fortgeschrittene	12.8.26	Mittwoch 6x	19.00 – 20.00	104.-/*95.-
Kurs 521	Paartanzen Grundkurs 1 AnfängerInnen ohne/mit sehr wenig Vorkenntnissen	10.8.26	Montag 5x	21.00 – 22.00	70.-/*64.-
Kurs 522	Paartanzen Grundkurs 1 AnfängerInnen ohne/mit sehr wenig Vorkenntnissen	13.8.26	Donnerstag 5x	21.00 – 22.00	70.-/*64.-
Kurs 524	Paartanzen Grundkurs 2	10.8.26	Montag 5x	20.00 – 21.00	70.-/*64.-
Kurs 526	Paartanzen Grundkurs 3	10.8.26	Montag 5x	19.00 – 20.00	70.-/*64.-
Kurs 528	Paartanzen Fortgeschritten 2	10.8.26	Montag 5x	18.00 – 19.00	70.-/*64.-
Kurs 530	Paartanzen Fortgeschritten 3	13.8.26	Donnerstag 5x	18.00 – 19.00	70.-/*64.-

Kurs 532	Paartanzen Hobbykurs 2	13.8.26	Donnerstag 5x	19.00 – 20.00	70.-/*64.-
Kurs 534	Paartanzen Hobbykurs 3	13.8.26	Donnerstag 5x	20.00 – 21.00	70.-/*64.-
Kurs 543	Body Mind Yoga Flow, Schnuppermorgen	1.7.26	Mittwoch 1x	8.15-9.15	0.-
Kurs 540	Yoga	14.8.26	Freitag 6x	17.00 – 18.30	156.-/*142.-
Kurs 541	Yoga	14.8.26	Freitag 6x	19.00 – 20.30	156.-/*142.-
Kurs 542	Freies Tanzen	18.8.26	Dienstag 4x	19.15---20.45	104.-/*95.-
Informatik					
Kurs 601	Digitale Bildbearbeitung	13.8.26	Donnerstag 4x	18.30 – 21.00	363.-/*330.-
Kurs 602	Excel Einführung	12.8.26	Mittwoch 4x	18.30 – 21.45	420.-/*380.-
Kurs 603	Ordnung schaffen im PC	21.8.26	Freitag 3x	18.30 – 20.00	198.-/*180.-
Kurs 604	Word für Windows	11.8.26	Dienstag 4x	18.30 – 21.45	420.-/*380.-
Sprachen					
Kurs 802	Englisch 1, A1	13.8.26	Donnerstag 6x	8.15 – 9.45	89.-/*81.-
Kurs 805	Englisch 7, A2	10.8.26	Montag 6x	19.30 – 21.00	89.-/*81.-
Kurs 807	Englisch 11, A2	10.8.26	Montag 6x	18.00 – 19.30	89.-/*81.-
Kurs 810	Englisch 14, A2	13.8.26	Donnerstag 6x	10.15 – 11.45	89.-/*81.-
Deutsch als Fremdsprache					
Kurs 901	Deutsch 1, A1 - Teil 1 Langsam	3.8.26	Mo+Do 16x	14.00 – 16.00	255.-
Kurs 903	Intensiv: Deutsch 1 + 2, A1.1	6.7.26	Mo+Di+Do+Fr 20x	8.15 – 11.35	570.-
Kurs 905	Halbintensiv: Deutsch 1 + 2, A1.1	3.8.26	Mo+Mi+Do 24x	13.30 – 16.15	570.-
Kurs 923	Intensiv: Deutsch 3 + 4, A1.2	17.8.26	Mo+Di+Do+Fr 20x	8.15 – 11.35	570.-
Kurs 926	Halbintensiv: Deutsch 3 + 4, A1.2	4.8.26	Di+Do+Fr 24x	13.30 – 16.15	570.-
Kurs 942	Schweizerdeutsch - Konversation	5.8.26	Mittwoch 8x	18.30 – 20.00	168.-
Kurs 944	Deutsch sprechen A2	20.8.26	Donnerstag 6x	14.00 – 16.00	74.-
Kurs 947	Halbintensiv: Deutsch 5 + 6, A2 .1	3.8.26	Mo+Mi+Do 24x	8.30 – 11.15	540.-
Kurs 964	Halbintensiv: Deutsch 7 + 8, A2.2	11.8.26	Di+M+Fr 24x	8.15 – 11.00	540.-
Kurs 965	Halbintensiv: Deutsch 7 + 8, A2.2	10.8.26	Mo+Mi+Fr 24x	13.30 – 16.15	540.-
Kurse 911-990	Verschiedene Deutschkurse in den Niveaus A1-B2	ab 3.8.26	2x wöchentlich	Morgens Nachmittages Abends	ab 224.-

*Preis für Mitglieder vhi

Die vollständige Kursübersicht finden Sie unter www.vhs-interlaken.ch,
in unserem Programmheft oder scannen Sie unseren QR Code!

Gerne stellen wir Ihnen einige unserer Angebote vor:



Intuitive Mandalas malen

Gafner Barbara, Kunsttherapeutin, Zentangle Teacher
Kurs 115, am 8.9.26



Mandalas sind geometrische und kreisförmige Kunstwerke. Sie stehen für die Ganzheit und das Universum. Im Kurs malen wir frei und intuitiv unsere eigenen Mandalas. Es gibt dabei kein Richtig oder Falsch. Das Malen von Mandalas fördert nicht nur die eigene Kreativität, sondern wirkt beruhigend, stressreduzierend und konzentrations-fördernd.

Spültücher aus Baumwolle

Vetsch Therese, Künstlerin
Kurs 112, am 2.9.26 um 17.00 Uhr

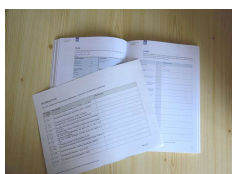


Wir verarbeiten hochwertige weiche Baumwolle zu praktischen Helfern in der Küche. Die Technik des Tunesich Häkelns eignet sich besonders gut für Spültücher und ist auch ohne Vorkenntnisse leicht erlernbar. Als Geschenke und kleine Mitbringsel bereiten sie ebenfalls Freude.

Buchhaltung / Rechnungswesen Einführung

Schoch Heinz, Informatiker

Kurs 202, ab 10.8.26



Sie lernen die Grundlagen der doppelten Buchführung in Theorie und Praxis kennen. Themen sind: Vermögen/Kapital/Bilanz, Aktiv- und Passivkonti, Aufwand- und

Ertragskonti, Erfolgsrechnung, Erfassung von Geschäftsfällen, Brutto- und Betriebserfolg, Schlussbilanz.

Pilzkurs - Pilzexkursion - Pilzessen

Wysser Hans und Geissbühler Susanne,

Pilzkontrolleur und Hauswirtschaftslehrerin

Kurs 304, ab 11.8.26



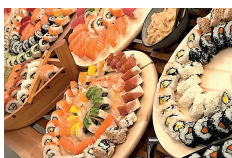
Im Rahmen einer kleinen Pilzkunde lernen wir an einem Abend die häufigsten Pilze kennen und bestimmen. Während der darauf folgenden ganztägigen Exkursion

wenden wir das Gelernte gemeinsam im Gelände an. Mit den gesammelten Pilzen bereiten wir anschliessend in der Küche der Schule Unterseen verschiedene leckere Pilzgerichte zu und geniessen diese zusammen.

Sushi-Kurs selber Sushi rollen

Weissen Alfred, Inhaber Simply Sushi

Kurs 306, ab 14.9.26



Wollten Sie schon immer einmal wissen, wie man echte, japanische Sushi selbst zubereitet? Dann ist dieser Kurs genau der Richtige für Sie! Unter fachkundiger Anleitung

von Freddi Weissen, dem Inhaber Restaurant Simply Sushi in Interlaken, lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie köstliche verschiedene Rollarten, Hosomakis (dünne Rollen), Futomaki (dicke Rollen) und Uramaki (Inside-Out Rollen) herstellen. Neben der Praxis erhalten Sie viele hilfreiche Tipps und Tricks rund um Zutaten, Techniken und die japanische Sushi-Kultur.

Die Kraft der Farben

Krebs Sarana, dipl. Farbgestalterin IACC/BEF

Kurs 403, am 12.9.26



Mit einer bewussten Farbwahl fördern wir eine positive Stimmung und gestalten Wohlfühlorte. Die Farben können unsere Emotionen und unser

Wohlbefinden stark beeinflussen. In der Wahl der Kleider, in der eigenen Wohnung oder im Büro können uns Farben sehr unterstützen. Sie erleben die Kraft der Farben und gestalten Ihr Kraftbild für Garderobe, Wohnung oder Büro.

Jin Shin Jyutsu

Ehret Barbara, Atem-, Bewegungs- + Klangtherapeutin

Kurs 409, am 8.8.26



Jin Shin Jyutsu ist eine Jahrtausend alte Lebenskunst aus Japan. Durch sanftes Auflegen der Hände auf bestimmte Punkte des Körpers (sog. «Sicherheits- Energieschlösser») und durch das Halten der Finger, können

wir körperliche und emotionale Spannungen lösen und für Harmonie und inneres Gleichgewicht sorgen. Erfahren, wie einfach es ist, sich selbst zu helfen und sein Gleichgewicht zu finden.

Body Mind Yoga Flow

Adamo Marina, Yoga teacher training, RYS200H Yoga Alliance

Kurs 503, ab 12.8.26



Tauchen sie mit mir ab in einen Vinsara Yoga Flow ohne Bewertung, wo Körper und Seele im Einklang fließen. Es gibt nichts anderes als sich selbst auf der Matte, hier und

jetzt. Sie dürfen sich auf eine abwechslungsreiche Ganzkörperpraxis freuen, die sie kräftig mobilisiert und wieder in Balance bringt. Schön, dass sie dabei sind!

Yoga

Neuenschwander Isabelle, Dipl. Yogalehrerin

Kurs 540, ab 14.8.26



Vielseitiges, kreatives Yoga, in dem verschiedene Stile vereint werden. Elemente aus Kundalini-, Faszien-, Vinyasa- und Hatha-Yoga. Eine kurze Anfangsmeditation, danach mit

sanften Bewegungen und Dehnungen immer weiter in die kräftigeren und stärkenden Bewegungen übergehend. Beweglichkeit, Kraft, Haltung, Balance wird gefördert, aber auch Achtsamkeit und Entspannung. Alle Levels geeignet.

Word für Windows

Schoch Heinz, Informatiker

Kurs 613, ab 11.8.26



In diesem Kurs üben Sie Grundfertigkeiten, die Ihnen den Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm erleichtern. Sie schreiben Texte, korrigieren und speichern diese. Sie formatieren Wörter, Absätze und

verändern die Seiteneinstellung, üben das Arbeiten mit Tabstopp, ClipArts und Tabellen oder setzen einen Text in Spalten. Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in der Handhabung des PCs sind erwünscht.