

80 Jahre
1944-2024

vhs-up

volkshochschule interlaken und umgebung
Kursprogramm Winter 2025/26



erscheint jährlich zweimal 2025 Nr. 2

EDUQUA

Wir danken der Abteilung (AWB) der Bildungs- und Kulturdirektion des Kantons Bern für die wertvolle Unterstützung

Die volkshochschule interlaken und umgebung informiert

Wir heissen Sie als Kursteilnehmende herzlich willkommen. Wir danken für Ihr Interesse und das Vertrauen, das Sie uns durch Ihre Kursanmeldung entgegenbringen. Unser Kursangebot richtet sich an Erwachsene, welche an Weiterbildung interessiert sind. Wir sprechen aktive Menschen an, die persönlich und beruflich weiterkommen wollen. Es ist keine Eintrittsprüfung zu absolvieren - für Fortsetzungs- und Diplomkurse sind die Anforderungen im Kursbeschrieb ersichtlich. Die Kursübersicht finden Sie ab Seite 4.

Einige Zahlen...

Im 2024 haben wir 323 Kurse mit 2678 Teilnehmenden durchgeführt. Die Kursadministration und die Buchhaltung wurden durch das VHI-Sekretariat mit 230 Stellenprozenten erledigt.

Gründung

Dank regem Interesse aus verschiedenen Bevölkerungsschichten wurde im Jahr 1944 in Interlaken die Volkshochschule „Bödeli“ gegründet. Die Weiterbildung für Jedermann fand grossen Anklang. Da sich der Kreis der Kursteilnehmenden und Mitglieder rasch auf die umliegenden Gemeinden und Täler ausweitete, konnte der Name schon bald in „volkshochschule interlaken und umgebung“ umgewandelt werden. Es wurden Kurse durchgeführt in den Bereichen Vorträge, Kunst, Technik, Werken - die ersten Sprachkurse konnten 1961 in Spanisch, 1964 in Englisch und 1965 in Italienisch besucht werden. Seither wurde das Angebot von Jahr zu Jahr vielfältiger. Wurden im Jahr 1969/1970 insgesamt 25 Kurse angeboten, so waren es 1994 bereits über 150 Kurse.

Zufriedenheit

Wir legen Wert auf Qualität und stellen Ihre Zufriedenheit in den Mittelpunkt.

Qualitätsstandards

Die volkshochschule interlaken und umgebung arbeitet mit einem Leitbild und garantiert Qualitätsstandards. Wir setzen uns jedes Jahr mit einem Schwerpunkt unseres Leitbildes auseinander.

Lernbedürfnisse zum Start

Die Kursleitenden möchten am Anfang des Kurses Ihre Lernbedürfnisse kennenlernen und erfahren, was Sie im Kurs erreichen wollen. Es ist wichtig, dass Sie Ihre Erfahrungen einbringen und das Gelernte im Alltag anwenden können.

Auswertung

Gegen Kursende möchten wir von Ihnen wissen, wie Sie den Kurs und Ihren persönlichen Lernfortschritt beurteilen. Es zählt, was Sie aus Ihrer Sicht mitteilen und dadurch zu einer stetigen Verbesserung unserer Bildungsangebote beitragen können.

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter

Unsere Kursleitenden sind fachlich, didaktisch und erwachsenenbildnerisch kompetent und hoch motiviert. Sie geben Ihnen über ihre Qualifikation gerne Auskunft. Für sie ist Fortbildung eine Selbstverständlichkeit.

Viel Erfolg und Spass

Wir wünschen Ihnen Freude an der Begegnung mit anderen Menschen, Neugierde und Spass beim Lernen sowie Erfolg und Zufriedenheit.

Fragen

Fragen, Wünsche, Kritik und Anregungen können Sie jederzeit mit Ihrer Kursleiterin, Ihrem Kursleiter besprechen oder sich an das Sekretariat wenden.

Anmeldung

Für alle Kurse ist eine telefonische oder schriftliche Anmeldung beim Sekretariat der vhi erforderlich und diese ist verbindlich. Bisherige Teilnehmende können sich für weiterführende Kurse bei der Kursleitung verbindlich auf der Teilnehmerliste eintragen. Die Anmeldung kann zudem online auf unserer Website www.vhs-interlaken.ch erfolgen. Es werden nur die Daten erhoben, welche für die Kurse relevant sind.

Kurse, für die nicht spätestens 10 Tage vor Beginn genügend Anmeldungen vorliegen, werden durch die vhi abgesagt. Liegen weniger als 9 Anmeldungen vor, so wird das höhere Kursgeld verrechnet.

Für die meisten Sprachkurse stehen Einstufungstests zur Verfügung.

Abmeldung

Abmeldungen sind bis 10 Tage vor Kursbeginn ohne Kostenfolge möglich und müssen schriftlich an das Sekretariat erfolgen. Für später eintreffende Abmeldungen bleibt das ganze Kursgeld geschuldet. Versäumte Lektionen werden nicht zurückbezahlt. Die Abmeldung bei Krankheit oder Unfall ist mit Arztzeugnis möglich. Es wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 20.00 erhoben.

Ermässigung

Folgende Teilnehmende können Kurse zu ermässigten Tarifen besuchen:

- Die Mitglieder der Volkshochschule Interlaken und Umgebung
- Die EinwohnerInnen der Gemeinden Beatenberg, Därligen, Grindelwald, Gsteigwiler, Habkern, Iseltwald, Lauterbrunnen, Leissigen, Matten, Niederried, Ringgenberg, Unterseen und Wilderswil.
- Das ermässigte Kursgeld ist mit * gekennzeichnet.

Subventionierte Kurse

Beim Kursgeld mit ➤ gekennzeichnete Kurse werden durch die Erziehungsdirektion des Kantons Bern, Abteilung Weiterbildung und/oder durch den Integrationskredit des Bundes (BFM) unterstützt. Die Subventionen werden in diesen Kursen durch speziell tiefe Preise an die Teilnehmenden weitergegeben. Ausgeschlossen von der Subvention sind Personen in einem laufenden Asylverfahren (Ausweis N) – diese können nur im Kurs aufgenommen werden, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist.

Haftung

Die vhi lehnt jegliche Haftung ab. Die Versicherungsdeckung bei Veranstaltungen ist Sache der TeilnehmerInnen.

Krankenkassen

Einige Kurse aus dem Bereich Gesundheit werden von zahlreichen Krankenkassen anerkannt. Diese Kursgebühren werden bei entsprechender Zusatzversicherung durch die Krankenkasse teilweise nach Einsendung der Kursbestätigung zurückerstattet.

Kursgeld

Sobald ein Kurs durchgeführt werden kann, wird eine Bestätigung mit Zahlungsschein verschickt. Das Kursgeld ist vor Kursbeginn einzuzahlen. Bei Vorträgen wird das Kursgeld an der Abendkasse eingezogen. Für die Teilnahme an Vorträgen ist keine Anmeldung nötig, sofern es nicht explizit in der Ausschreibung verlangt wird.

Datenschutz

Die Datenschutzerklärung ist auf der Website ersichtlich.

Kursübersicht

Bildende Kunst und Handwerke	Armketten auf Draht anfertigen	6
	Perlenketten mit Kulturperlen anfertigen	6
	Malakette knüpfen	6
	Art Clay Silver Kurs	7
	Herstkranz	7
	Handyhülle/kleine Geldbörsen aus Schafwolle filzen	7
	Verschiedene Gläser mit Schafwolle umfilzen und verzieren/Herbst	8
	Hausschuhe aus Schafwolle filzen	8
	Eine Zwergfrau/mann aus Schafwolle filzen	8
	Verschiedene Gläser mit Schafwolle umfilzen und verzieren/Frühling	9
	Spültücher aus Baumwolle Häkeln	9
	Nähkurs: Einkaufstasche in der Watercolor Technik	9
	Nähkurs: Lustige „Samichläuse“ als Adventsdekoration	10
	Nähkurs: Borotechnik Kissen oder Mini Komebukuro Bag	10
	Schachbrett und Figuren selbst gestalten	10
	Meditieren & Töpfern	11
	Töpfern: Engel	11
	Töpfern: Stele	11
	Töpfern	12
	Töpfern für Kinder zum Thema: Windlicht	12
	Töpfern für Kinder zum Thema: Ängeli & Kerzenschäli	12
Töpfern für Kinder zum Thema: Teller & Becher	12	
Töpfern für Kinder zum Thema: Bluemetöpfl	13	
Zeichnen und Malen	13	
Büro, Recht und Wirtschaft	Arbeiten nach der Pensionierung	14
	Buchhaltung/Rechnungswesen Einführung	14
	Konfliktführung	14
	Rechnen, keine Angst vor Zahlen	15
	Selbstmanagement - Planung über Alles	15
	Social Media für Vereine, Verbände und Interessierte	15
	Unterschiedliches Rollenverhalten verstehen	16
Verbale und non-verbale Kommunikation?	16	
Freizeit, praktische Kurse	Spielend fröhlich und zufrieden sein	17
	Zaubern lernen mit Profizauberer Umberto	17
	Potcast - von der Idee zur Pilotfolge	17
	Wild auf Wildkräuter	17
	Einfach ayurvedisch Kochen	18
	Weihnachtsguetsli	18
	Einstieg in die pflanzenbasierte Ernährung	18
	Männer, die kochen sind unwiderstehlich...	18
	Ravioli & Pasta handgemacht	19
	Backen ohne Kristallzucker	19
Vorträge	Mit Hilfe der Homöopathie durh den Winter	20
	VITAL IN DEN WINTER - Immunsystem winterfest machen - Fokus Körper	20
	VITAL IN DEN WINTER - Immunsystem winterfest machen - Fokus Geist u. Seele	20
	Einsatz von EM (Effektiven Mikroorganismen) in Garten und Haushalt	20
Gesundheit/ Persönlichkeitsbildung	Atem bewusst wahrnehmen	21
	Brain - Gym - Gehirngymnastik für Erwachsene in Büro und Alltag	21
	Das hochsensible Kind begleiten	21
	Die Kraft der Farben	21
	EFT - Befreiende Klopfakkupressur für mehr Leichtigkeit	22
	Familienaufstellung mit den Engelssymbolen von Ingrid Auer	22
	Ganzheitliches Augentraining - für entspanntes Sehen	22
	Ganzheitliches Augentraining - Ausgleich bei Bildschirmarbeit	23
	Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht	23
	Gewaltfreie Kommunikation nach M.B. Rosenberg - einfühlsames Miteinander	23

Gesundheit/ Persönlichkeitsbildung	Jin Shin Jyutsu	24	
	Jin Shin Jyutsu Vertiefung	24	
	Kaltbaden - Durch Stille und Kälte zu inneren Wärme	24	
	Meditation	25	
	Natürliche Desinfektionsmittel selber machen - Eine Duftwerkstatt	25	
	Numerologie - die Weisheit der alten Griechen und Kompass im Leben heute	25	
	Pendel - Workshop	26	
	Ganzheitliche Fussreflexzonenmassage	26	
	Rückenmassage	26	
	Vision Board gestalten - ein Wegweiser durch das neue Jahr	27	
	Wald im Herbst und Samhain	27	
	Wohnen im Alter - Sicher Schön Bequem	27	
	Gymnastik/Fitness/ Tanz	Achtsame Körperwahrnehmung	28
		BBP Bauch-Beine-Po	28
Bodyforming		28	
Country Line Dance für Fortgeschrittene		29	
Flow Yoga für Kraft und Lebensfreude		29	
Freies Tanzen		29	
Power Circuits - Ganzkörpertraining für alle Fitnesslevels		30	
Power Core - funktionelles Rumpftaining		30	
Prana Flow Yoga: Energiefluss und innere Harmonie		30	
Rückenfit		31	
Sanstes Yoga		31	
T'ai Chi Chuan und Chi-Gong		31	
Paartanzen für AnfängerInnen		32	
Paartanzen Grundkurs 1 -Hobbykurs 3		32-35	
Informatik	Digitale Bildbearbeitung	36	
	Excel Einführung	36	
	Office	36	
	Ordnung schaffen im PC	36	
	PC-Einführungskurs	37	
	Von der Kamera ins Fotoalbum	37	
	Word für Windows	37	
Musik/Literatur	Gitarre Privatunterricht	37	
Sprachen	Europäisches Sprachenportfolio	38	
	Englisch 1-18 A1-B1	39-41	
	English 20, B2 Conversation	41	
	English 21, B2 Conversation	42	
	English Conversation Pre-Intermediate to Intermediate	42	
	Italienisch 1-16: A1-B2	42-44	
	Italienisch: Kulinarische Reise A2-B2	43	
	Russisch 1-4: A1	44-45	
	Spanisch 1-4: A1	45-46	
	Deutsch als Fremdsprache		
	Schweizerdeutsch - Konversation	53	
Deutsch sprechen A2/B1	54		
Deutsch als Fremdsprache A1-B2	47-59		
Deutsch in Grindelwald	59		

Bildende Kunst und Handwerke

Armketten auf Draht anfertigen



Wir verwenden echte Edelsteine, Perlen, Silber Zwischenteile und Silberverschlüsse. Aus einer grossen Auswahl kreieren Sie ihr persönliches Schmuckstück. Ich unterstütze und berate Sie gerne. Armketten eignen sich hervorragend als Geschenk und sind auch für Männer im Trend. Es besteht die Möglichkeit eigene Armketten zu reparieren oder umzuarbeiten. Je nach Zeit können auch Halsketten angefertigt werden.

Vetsch Therese, Künstlerin

Kurs 101 Freitag, 14.00 bis 16.00 Uhr, am 05.12.25
Kurs 102 Montag, 14.00 bis 16.00 Uhr, am 26.01.26

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 1 Nachmittag
Preis CHF 41.00/*CHF 38.00, exklusive Materialkosten
Mitbringen Küchentuch, wenn vorhanden kleine Flachzange, evtl. Lesebrille, wenn vorhanden Holzbrett mit Rille
Materialkosten ab ca. CHF 25.00 für ein Armband

Perlenketten mit Kulturperlen anfertigen



Mit einer Auswahl gepflegter Materialien kreieren Sie Ihr ganz persönliches Schmuckstück. Vielleicht haben Sie eine oder mehrere Perlenketten, welche zu kurz oder zu lang sind oder sonst irgendwie nicht mehr passen und deshalb nicht mehr getragen werden. Gemeinsam können wir diese Ketten umgestalten und mit neuem Glanz versehen. Ob Sie etwas komplett Neues machen oder etwas umgestalten: Ich bin gespannt, was alles entstehen wird und freue mich auf diesen kreativen Tag.

Vetsch Therese, Künstlerin

Kurs 103 Montag, 10.00 bis 17.00 Uhr, am 17.11.25
Kurs 104 Freitag, 10.00 bis 17.00 Uhr, am 06.03.26

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 1 Tag
Preis CHF 84.00/*CHF 77.00, exklusive Materialkosten
Bemerkung ca. 1 Stunde Mittagspause
Mitbringen Geschirrtuch, kleine Schere, Massband, eventuell Lesebrille
Materialkosten Collier ab ca. CHF 70.00/ Armketten ab ca. CHF 25.00, oder nach Aufwand

Malakette knüpfen



In diesem Kurs kreieren Sie eine eigene Malakette mit natürlichen Edelsteinen und einem dazu passenden Silbermandala-Anhänger aus Art Clay Silver.

Schnell Katrin

Kurs 105 Mittwoch, 10.00 bis 17.00 Uhr, am 15.10.25
Kurs 106 Samstag, 10.00 bis 17.00 Uhr, am 07.02.26

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3, 1. Stock Atelier
Dauer 1 Tag
Preis CHF 144.00/*CHF 131.00, exklusive Materialkosten
Mitbringen Zwischenverpflegung, Lesebrille
Materialkosten CHF 140,00 direkt im Kurs zu bezahlen

Art Clay Silver Kurs



In diesem Kurs gestalten Sie Ihr eigenes Silber-Schmuckstück aus Art-Clay Silver. Art Clay Silver ist zum Bearbeiten ganz ähnlich wie Ton und mit einigen Tricks ist es ganz einfach, wunderschönen Schmuck herzustellen. Die Schmuckstücke werden nach dem Bearbeiten getrocknet und dann in einem speziellen Ofen gebrannt. Der Schmuck besteht nach dem Brand aus 99% Silber. Gestalten Sie Ihren persönlichen Anhänger oder Ring. Zirkonias oder Edelsteine können auch mitverarbeitet werden. Ich freue mich auf einen kreativen Tag mit Ihnen und auf schöne Schmuckstücke.

Schnell Katrin

Kurs 107 Samstag, 10.00 bis 16.30 Uhr, am 25.10.25

Kurs 108 Samstag, 10.00 bis 16.30 Uhr, am 24.01.26

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3, 1. Stock, Atelier

Dauer 1 Tag

Preis CHF 134.00/*CHF 122.00, exklusive Materialkosten

Mitbringen Zwischenverpflegung, Lesebrille

Materialkosten CHF 100.00, direkt im Kurs zu bezahlen

Herbstkranz



Wir gestalten gemeinsam einen Kranz mit Floralien.

Hurschler Trudy, Floristin EFZ

Kurs 109 Mittwoch, 19.00 bis 21.30 Uhr, am 22.10.25

Dauer 1 Abend

Kurs 110 Freitag, 14.00 bis 16.30 Uhr, am 24.10.25

Dauer 1 Nachmittag

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Preis CHF 52.00/*CHF 47.00, exklusive Materialkosten

Mitbringen Drahtschere, Baumschere, Victorinoxmesser oder ähnliches

Materialkosten ca. CHF 50.00-70.00, wird direkt im Kurs abgerechnet

Handyhülle/kleine Geldbörsen aus Schafwolle filzen



Wir filzen aus gefärbter Schafwolle, Handyhüllen und oder kleine Geldbörsen. Mit einer Schablone wird eine Hohlform hergestellt und danach auf die Grösse des Handys gefilzt. Bei der Anmeldung bitte Handygrösse und gewünschte Farbe angeben.

Baumann Nicole

Kurs 111 Samstag, 09.00 bis 17.00 Uhr, am 25.10.25

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 1 Tag

Preis CHF 144.00/*CHF 131.00, exklusive Materialkosten

Bemerkung 1 Stunde Pause von 12.00 bis 13.00 Uhr

Mitbringen Altes Frotteetuch, Tasche oder Box (zum Transport), evtl. Hausschuhe, Getränke, Mittagessen.

Materialkosten Je nach Verbrauch CHF 30.00 - 50.00 direkt im Kurs zu bezahlen

Verschiedene Gläser mit Schafwolle umfilzen und verzieren



Die Gläser werden aus weisser und gefärbter Schafwolle als Hohlkörper hauchdünn umfilzt. Mit einer Schablone wird die Hohlform hergestellt, verziert, dekoriert, nass gefilzt und dem Glasgefäss angepasst.

Baumann Nicole
 Kurs 112 Samstag, 09.00 bis 17.00 Uhr, am 29.11.25
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 1 Tag
 Preis CHF 144.00/*CHF 131.00, exklusive Materialkosten
 Bemerkung 1 Stunde Pause von 12.00 bis 13.00 Uhr
 Mitbringen Altes Frotteetuch, Tasche oder Box (zum Transport), evtl. Hausschuhe, Getränke, Mittagessen.
 Materialkosten Je nach Verbrauch CHF 40.00 - 60.00 direkt im Kurs zu bezahlen

Hausschuhe aus Schafwolle filzen



Wir filzen aus gefärbter oder naturbelassener Schafwolle Hausschuhe. Mit einer Schablone wird eine Hohlform hergestellt und danach fleissig, massgenau auf die genannte Grösse gefilzt. Bei der Anmeldung bitte Schuhgrösse und gewünschte Farbe angeben.

Baumann Nicole
 Kurs 113 Samstag, 09.00 bis 17.00 Uhr, am 17.01.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 1 Tag
 Preis CHF 144.00/*CHF 131.00, exklusive Materialkosten
 Bemerkung 1 Stunde Pause von 12.00 bis 13.00 Uhr
 Mitbringen Altes Frotteetuch, Tasche oder Box (zum Transport), evtl. Hausschuhe, Getränke, Mittagessen.
 Materialkosten Je nach Verbrauch CHF 50.00 - 70.00 direkt im Kurs zu bezahlen

Eine Zwergenfrau/mann aus Schafwolle filzen



Wir stellen lustige Zwerge aus naturbelassener und gefärbter Schafwolle her. Kopf und Hände werden mit Kardwolle gewickelt und nass gefilzt. In den feuchten Filzball wird das Gesicht hineingenäht. Die Kleider werden aus bestehenden Filzflächen ausgeschnitten und von Hand zusammengenäht. Bei der Anmeldung bitte Farbwünsche der Zwergenkleider angeben.

Baumann Nicole
 Kurs 114 Samstag, 08.00 bis 18.00 Uhr, am 28.02.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 1 Tag
 Preis CHF 186.00/*CHF 169.00, exklusive Materialkosten
 Bemerkung 1 Stunde Pause von 12.00 bis 13.00 Uhr
 Mitbringen Altes Frotteetuch, Tasche oder Box (zum Transport), evtl. Hausschuhe, Getränke, Mittagessen.
 Materialkosten Je nach Verbrauch CHF 50.00 - 70.00 direkt im Kurs zu bezahlen

Verschiedene Gläser mit Schafwolle umfilzen und verzieren



Die Gläser werden aus weisser und gefärbter Schafwolle als Hohlkörper hauchdünn umfilzt. Mit einer Schablone wird die Hohlform hergestellt, verziert, dekoriert, nass gefilzt und dem Glasgefäss angepasst.

Baumann Nicole
 Kurs 115 Samstag, 09.00 bis 17.00 Uhr, am 21.03.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 1 Tag
 Preis CHF 144.00/*CHF 131.00, exklusive Materialkosten
 Bemerkung 1 Stunde Pause von 12.00 bis 13.00 Uhr,
 Mitbringen Altes Frotteetuch, Tasche oder Box (zum Transport), evtl. Hausschuhe, Getränke, Mittagessen.
 Materialkosten Je nach Verbrauch CHF 40.00 - 60.00 direkt im Kurs zu bezahlen

Spültücher aus Baumwolle



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. Wir suchen unsere Lieblingsfarbe aus, und los geht's.

Vetsch Therese, Künstlerin
 Kurs 116 Montag, 14.00 bis 16.30 Uhr, am 03.11.25
 Kurs 117 Donnerstag, 14.00 bis 16.30 Uhr, am 20.11.25
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 1 Nachmittag
 Preis CHF 42.00/*CHF 38.00, exklusive Materialkosten
 Bemerkung Wenn Sie eine bestimmte Farbe möchten, bitten wir Sie um frühzeitige Anmeldung, ca. 14 Tage vor Kursbeginn, und uns die Wunschfarbe mitzuteilen
 Mitbringen Wenn nötig Lesebrille und wenn vorhanden Tunesische Häkelnadel Nr. 3,5
 Materialkosten Garn ca. CHF 4.00/ eventuell Tunesische Häkelnadel Nr. 3,5 ca. CHF 10.00

Einkaufstasche in der Watercolor Technik



Watercolor - Eine schnelle und einfache Patchworktechnik. Diese Technik eignet sich ausgezeichnet zum Aufbrauchen von Stoffresten und ist als Gestaltungsmittel vielseitig einsetzbar. Aus mehreren 5 cm grossen Quadraten, die wir zuerst auf ein Vlies aufbügeln, nähen wir eine beliebig grosse Tasche. Am ersten Kurstag patchen wir unser Prunkteil mit den kleinen Quadraten und am 2. Kurstag nähen wir daraus unsere Tasche. Die Tasche wird abgefüttert und es besteht die Möglichkeit, eine Innentasche mit Reissverschluss einzubauen.

Siegrist Anna-Barbara, Fachlehrerin für Gestalten (TTG, TXG, BG)
 Kurs 118 Samstag, 10.00 bis 16.30 Uhr, ab 25.10.25
 Kursort Interlaken, Handarbeitszimmer Sekundarschule, Alpenstr. 23
 Dauer 2 Tage
 Preis CHF 248.00/*CHF 225.00, exklusive Materialkosten
 Bemerkung 30 Minuten Mittagspause,
 genaue Kursdaten 25.10. und 01.11.25
 Mitbringen 1.Tag Nähzeug, Schere etc. Stoffreste, Verpflegung, 2.Tag Stoff für Rand und Innenfutter, Band für Träger, Wattevlies, Verpflegung, Kaffeetasche
 Materialkosten CHF 40.00, direkt im Kurs zu bezahlen

Lustige „Samichläuse“ als Adventsdekoration



Wir widmen uns der Patchworktechnik, Paperpiecing. Dabei entstehen lustige Nikoläuse, die sich hervorragend in eine Adventsdekoration integrieren lassen. Bei der Paperpiecingmethode wird auf eine Vlies- oder auf Papiervorlage genäht, auf der das Muster vorgängig aufgezeichnet wird. Eine einfache Technik, auch für ungeübte Näherinnen und Näher leicht machbar.

Siegrist Anna-Barbara, Fachlehrerin für Gestalten (TTG, TXG, BG)
 Kurs 119 Samstag, 10.00 bis 16.00 Uhr, am 15.11.25
 Kursort Interlaken, Handarbeitszimmer Sekundarschule, Alpenstr. 23
 Dauer 1 Tag
 Preis CHF 113.00/*CHF 103.00, exklusive Materialkosten
 Bemerkung 30 Minuten Mittagspause
 Mitbringen Lunch für Mittagspause, Trinkflasche, Kaffeetasse
 Materialkosten CHF 25.00, direkt im Kurs zu bezahlen

Borotechnik: Kissen oder Mini Komebukuro Bag (japanischer Beutel)



Borotechnik ist eine traditionelle japanische Flicktechnik. Dabei werden verschiedene Stoffstücke übereinander mit verschiedenen Nutz- und Zierstichen auf ein Wattevlies oder einen festeren Stoff, wie Leintuch- oder Jeansstoff genäht. Diese Technik eignet sich hervorragend zum Aufbrauchen von Stoffresten aller Art. Wir werden ein Kissen in der Grösse 40 x 40 cm oder einen Mini Komebukuro Bag (einen kleinen japanischen Beutel) ca. 20 x 15 cm, nähen.

Siegrist Anna-Barbara, Fachlehrerin für Gestalten (TTG, TXG, BG)
 Kurs 120 Samstag, 10.00 bis 16.30 Uhr, am 28.02.26
 Kursort Interlaken, Handarbeitszimmer Sekundarschule, Alpenstr. 23
 Dauer 1 Tag
 Preis CHF 124.00/*CHF 113.00, exklusive Materialkosten
 Bemerkung 30 Minuten Mittagspause
 Mitbringen Stoffreste und Altkleider, Stoff für Rückseite Kissen 50x50 cm, für Mini Bag 2 Streifen à 20x50 cm und 8 Stück 9x5 cm und 2m passende Kordeln, 6 mm
 Materialkosten CHF 50.00 für Vlisline, Kleinmaterial, Kissen ecc., direkt im Kurs zu bezahlen

Schachbrett und Figuren selbst gestalten



Am ersten Kurstag töpfeln wir zusammen Schachfiguren. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Figuren können aufwändig geformt und verziert werden oder auch ganz simpel in einfachen Formen sein. Am zweiten Kurstag werden wir ein Schachbrett mit Stoff in einer sehr einfachen Streifen- oder Patchworktechnik nähen. Es macht viel mehr Spass mit einem selbst hergestellten Schachspiel, Schach zu spielen. Der Kurs ist für alle geeignet die gerne kreativ sind, Schach spielen oder ein exklusives Geschenk für eine schachspielende Person suchen.

Siegrist Anna-Barbara, Fachlehrerin für Gestalten (TTG, TXG, BG) und Schoch Daniela, Töpferin
 Kurs 121 Donnerstag, 10.00 bis 15.30 Uhr, am 12.03.26 und Samstag, 10.00 bis 15.30, am 28.03.26
 Kursort am Donnerstag Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3, 1. Stock am Samstag Interlaken, Handarbeitszimmer Sekundarschule, Alpenstr.23
 Dauer 2 Tage
 Preis CHF 156.00/*CHF 142.00, exklusive Materialkosten
 Mitbringen Kleidung, die schmutzig werden darf und ev. Mittagessen
 Materialkosten CHF 50.-, direkt im Kurs zu bezahlen

Meditieren & Töpfern



Wir werden in die Fantasiewelt abtauchen und wunderschöne Bilder erleben. Monika führt in die Entspannung und reist mit Ihnen in andere Welten, Orte der besonderen Art. Unmittelbar nach der Fantasiereise werden wir mit Daniela aus beigem Steinzeugton eine Figur oder etwas, was aus dem Inneren heraus entsteht, gestalten – Entspannung pur erwartet Sie!

Wacher Monika, Kreativcoach und Schoch Daniela, Töpferin
 Kurs 122 Samstag, 13.00 bis 16.00 Uhr, am 22.11.25
 Kurs 123 Samstag, 13.00 bis 16.00 Uhr, am 14.03.26

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3, 1. Stock, Atelier
 Dauer 1 Nachmittag
 Preis CHF 42.00/*CHF 38.00, exklusive Materialkosten
 Mitbringen Kleidung, die schmutzig werden darf
 Materialkosten CHF 30.00, direkt im Kurs zu bezahlen

Töpfern: Engel



Ein ganz besonderer Kreativtag zum Thema Engel erwartet Sie. Wir werden nach einer Engelmeditation einen Engel (Figur, Relief oder Bild) gestalten sei es mit Ton (beigem Steinzeugton) oder mit Malen (Pastellkreide). Auf kreative Weise treten wir in Kontakt mit diesen Lichtwesen. Lassen Sie sich überraschen, was aus Ton oder Farbe entstehen kann. Wir freuen uns auf einen freudvollen Engeltag mit euch.

Schoch Daniela, Töpferin und Wacher Monika, Kreativcoach
 Kurs 124 Samstag, 09.30 bis 17.00 Uhr, am 13.12.25
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3, 1. Stock, Atelier
 Dauer 1 Tag
 Preis CHF 91.00/*CHF 83.00, exklusive Materialkosten
 Bemerkung 1 Stunde Mittagspause
 Mitbringen Kleidung, die schmutzig werden darf und ev. Mittagessen
 Materialkosten CHF 50.-, direkt im Kurs zu bezahlen

Töpfern: Stele



Möchten Sie eine Stele selbst töpfeln? Das ist ein echter Hingucker, vor der Haustüre oder im Garten. Wir werden zusammen schauen, wie die Stele sein soll, ob mit Farbe oder nur in Naturton. Sie können den Ton auch mit Schwemmholz verbinden. Es stehen verschiedene Tone und Farben zur Verfügung, die auf Wunsch auch bestellt werden können. Der Kurs ist für AnfängerInnen sowie für Fortgeschrittene geeignet.

Schoch Daniela, Töpferin
 Kurs 125 Donnerstag, 09.00 bis 11.30 Uhr, ab 15.01.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3, 1. Stock, Atelier
 Dauer 3 Morgen
 Preis CHF 105.00/*CHF 96.00, exklusive Materialkosten
 Mitbringen Kleidung die schmutzig werden darf
 Materialkosten ca. CHF 80.00, direkt im Kurs zu bezahlen

Töpfern



Ein Töpferitag an welchem Sie frei nach Wunsch töpfeln können, was Sie möchten. Ideen sind viele vorhanden, Sie können aber auch ein Bild oder eine Vorlage mitbringen. Es ist auch eine Drehscheibe vorhanden, die ausprobiert werden darf. Der Kurs ist für AnfängerInnen wie für Fortgeschrittene geeignet.

Schoch Daniela, Töpferin
 Kurs 126 Samstag, 09.00 bis 17.00 Uhr, am 31.01.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3, 1. Stock, Atelier
 Dauer 1 Tag
 Preis CHF 98.00/*CHF 89.00, exklusive Materialkosten
 Bemerkung 1 Stunde Mittagspause
 Mitbringen Kleidung, die schmutzig werden darf, ev. Mittagessen
 Materialkosten ca. CHF 50.00, direkt im Kurs zu bezahlen

Töpfern für Kinder zum Thema: Windlicht



Bald ist Weihnachten... Es ist so schön, während der Winterzeit auf dem Tisch, auf dem Balkon oder der Terasse ein Windlicht aufstellen zu können und dem Kerzenschein und dem Schattenspiel zuzuschauen. Lass dich davon überraschen, was wir an diesem Nachmittag aus Ton erschaffen können. Falls gewünscht, dürfen auch Erwachsene den Kurs zusammen mit den Kindern besuchen. Für Erwachsene gilt ein Erwachsenenkursgeld von CHF 20.00, exklusive Materialkosten.

Schoch Daniela, Töpferin
 Kurs 127 Mittwoch, 14.00 bis 15.30 Uhr, am 12.11.25
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3, 1. Stock, Atelier
 Dauer 1 Nachmittag
 Preis CHF 10.00, exklusive Materialkosten
 Mitbringen Schürze oder Kleider, die schmutzig werden dürfen
 Materialkosten CHF 25.00, direkt im Kurs zu bezahlen

Töpfern für Kinder zum Thema: Ängeli & Kerzenschäli



Noch ein Monat bis Weihnacht... Für die Dekoration oder als Geschenk werden wir zusammen einen kleinen Engel und ein dazu passendes Kerzenschäli für ein Teelicht töpfeln. Falls gewünscht, dürfen auch Erwachsene den Kurs zusammen mit den Kindern besuchen. Für Erwachsene gilt ein Erwachsenenkursgeld von CHF 20.00, exklusive Materialkosten.

Schoch Daniela, Töpferin
 Kurs 128 Mittwoch, 14.00 bis 15.30 Uhr, am 26.11.25
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3, 1. Stock, Atelier
 Dauer 1 Nachmittag
 Preis CHF 10.00, exklusive Materialkosten
 Mitbringen Schürze oder Kleider, die schmutzig werden dürfen
 Materialkosten CHF 25.00, direkt im Kurs zu bezahlen

Töpfern für Kinder zum Thema: Teller & Becher



Möchtest du aus deinem eigenen Geschirr essen und trinken? Wir werden zusammen einen Teller formen, welches du mit aufgeklebten Formen oder Stempeln verzieren kannst. Und danach werden wir noch einen Becher oder ein Tassli modellieren. Nach dem Kurs werde ich die Sachen glasieren und du hast dann dein eigenes Geschirr. Falls gewünscht, dürfen auch Erwachsene den Kurs zusammen mit den Kindern besuchen. Für Erwachsene gilt ein Erwachsenenkursgeld von CHF 30.00, exklusive Materialkosten.

Schoch Daniela, Töpferin
 Kurs 129 Mittwoch, 14.00 bis 16.00 Uhr, am 21.01.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3, 1. Stock, Atelier
 Dauer 1 Nachmittag
 Preis CHF 15.00, exklusive Materialkosten
 Mitbringen Schürze oder Kleider, die schmutzig werden dürfen
 Materialkosten CHF 35.00, direkt im Kurs zu bezahlen

Töpfern für Kinder zum Thema: Blumetöpfli



Bald schon ist der Frühling da: Wir töpfen zusammen ein individuelles Blumentöpfli, dieses kann frei nach Wunsch verziert werden. Nach dem Kurs werde ich die Blumentöpfli, wie im ausgewählt, bemalen. Falls gewünscht, dürfen auch Erwachsene den Kurs zusammen mit den Kindern besuchen. Für Erwachsene gilt ein Erwachsenenkursgeld von CHF 30.00, exklusive Materialkosten.

Schoch Daniela, Töpferin

Kurs 130 Mittwoch, 14.00 bis 16.00 Uhr, am 18.03.26
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3, 1. Stock, Atelier
Dauer 1 Nachmittag
Preis CHF 15.00, exklusive Materialkosten
Mitbringen Schürze oder Kleider, die schmutzig werden dürfen
Materialkosten CHF 30.00, direkt im Kurs zu bezahlen

Zeichnen und Malen



Mit verschiedenen Zeichnungs- und Malmaterialien, auf diversen Zeichnungs- und Malgründen, erfasste Form und Gestalt, umsetzen.

Berger Vreni, eidg. Ausbilderin alic

Kurs 131 Mittwoch, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 22.10.25
Kurs 132 Mittwoch, 19.00 bis 21.00 Uhr, ab 22.10.25

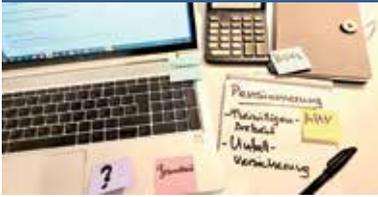
Kurs 133 Mittwoch, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 07.01.26
Kurs 134 Mittwoch, 19.00 bis 21.00 Uhr, ab 07.01.26

Kursort Interlaken, Mittengrabenschulhaus, Mittengrabenstr. 14, Zi E.15
Dauer 8 Morgen/8 Abende
Preis CHF 313.00/*CHF 284.00
Bemerkung Einsteiger sind herzlich willkommen!
Mitbringen Zeichen-/Malmaterial soweit vorhanden, Zeichenmappe
Materialkosten Zeichnungs-, Aquarellpapiere, Leihmaterial CHF 8.00, direkt im Kurs zu bezahlen



Büro, Recht und Wirtschaft

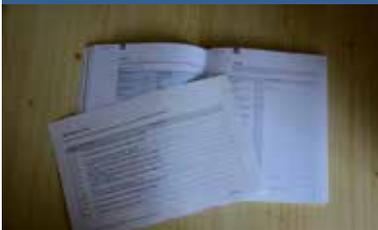
Arbeiten nach der Pensionierung



Sind Sie sich am überlegen mit 65 Jahren noch weiter zu arbeiten? Etwas neues anzupacken oder suchen Sie ein freiwilliges Engagement? Wir werden älter, es gibt einen Arbeitskräftemangel und es gibt neue Ruhestandmodelle. Sie erhalten Informationen zum individuellen Ausstieg, neue Arbeitsmodelle für Pensionierte und rechtliche Hinweise zur Vorsorge, Versicherungen und Steuern.

Schaad Thomas, HR-Fachmann mit eidg. Fachausweis, SVEB 1
Kurs 201 Dienstag, 18.30 bis 20.30 Uhr, ab 20.01.26
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 3 Abende
Preis CHF 104.00/*CHF 95.00
Mitbringen persönliches Notizpapier

Buchhaltung / Rechnungswesen Einführung



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.

Schoch Heinz, Informatiker
Kurs 202 Dienstag, 18.30 bis 21.45 Uhr, ab 28.10.25
Kurs 203 Montag, 18.30 bis 21.45 Uhr, ab 19.01.26
Kursort Unterseen, Schoch Intercomp AG, Mühle, Spielmatte 3
Dauer 4 Abende
Preis CHF 251.00 / *CHF 228.00, exklusive Lehrmittel
Mitbringen Lehrmittel wird bei der Bestätigung bekannt gegeben

Konfliktführung



Missverständnisse, Meinungsverschiedenheiten und eben Konflikte sind an der Tagesordnung - warum? Einander zu verstehen, gegenseitiges Verständnis, auf einander zugehen und einfach zuhören sind Grundsätze, welche uns zu einem angenehmen Zusammenleben führen, sowohl Privat- als auch im Geschäftsleben. Die selbstkritische Auseinandersetzung mit der eigenen Person führt oft zu unerwarteten Resultaten und einem „besseren“ gemeinsamen Zusammenleben.

Güntert Sascha, Unternehmensberater - MAS FH Erwachsenenbildung
Kurs 204 Mittwoch, 08.30 bis 16.30 Uhr, am 04.03.26
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 1 Tag
Preis CHF 113.00/*CHF 102.00
Bemerkung 1.5 Stunden Mittagspause



Rechnen, keine Angst vor Zahlen



Den Rabatt beim Einkaufen ausrechnen, das Wechselgeld überprüfen, den Eurobetrag in Schweizerfranken umrechnen - fallen Ihnen solche Situationen auch nicht immer leicht? Lernen Sie praxisbezogen einfach besser zu rechnen.

Schoch Heinz, Informatiker

Kurs 205 Dienstag, 09.30 bis 11.00 Uhr, ab 04.11.25
Kursort Unterseen, Schoch Intercomp AG, Mühle, Spielmatte 3
Dauer 4 Morgen
Preis CHF 66.00 / *CHF 60.00

Selbstmanagement - Planung über Alles



Wie wichtig ist Selbstmanagement für unsere tägliche Privat- und Arbeitsplanung? Welche Tätigkeiten „fressen“ uns die Zeit weg? Die Zusammenhänge zwischen unserem täglichen Tun oder Unterlassen hat einen grossen Einfluss auf unsere persönliche Leistungs- und Motivationskurve. Diese Einflüsse zu verstehen setzt gewisse Grundlagen im methodischen Vorgehen voraus. Das Anwenden und Umsetzen von klaren Zielen unterstützt jeden Einzelnen von uns, während gleichzeitig noch Zeit zur freien Verfügung gewonnen wird.

Güntert Sascha, Unternehmensberater - MAS FH Erwachsenenbildung

Kurs 206 Samstag, 08.30 bis 12.30 Uhr, am 15.11.25
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 1 Morgen
Preis CHF 61.00/*CHF 55.00
Bemerkung 30 Minuten Pause

Social Media für Vereine, Verbände und Interessierte



In diesem praxisorientierten Kurs lernen Vereinsverantwortliche, wie sie Social Media gezielt für Mitgliedergewinnung und -bindung nutzen. Sie erfahren alles über die verschiedenen Plattformen, entwickeln eine individuelle Strategie und setzen ihre Ideen in praktischen Workshops um. Steigern Sie die Reichweite und Bekanntheit Ihres Vereins und gewinnen Sie neue Mitglieder!

Gloor Ramona, Kommunikations- u. Dig. Mktg Expertin

Kurs 207 Dienstag, 19.30 bis 21.00 Uhr, ab 28.10.25
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 4 Abende
Preis CHF 104.00/*CHF 95.00
Bemerkung kein Kurs am 18.11.25
Mitbringen Handy, Laptop oder Tablet mit Internetzugang

Unterschiedliches Rollenverhalten verstehen



Verstehen wir unser Gegenüber nicht oder nicht richtig? Konflikte, Ziele, Meinungsverschiedenheiten und unterschiedliche Werte prägen sowohl unser Privat- wie auch Geschäftsleben. Wichtig hierbei ist das Rollenverhalten jeder einzelnen Person zu verstehen. Zu akzeptieren, dass Menschen unterschiedlich sind und wir auch einmal etwas stehen lassen können. Es gibt viele gute Gründe, welche uns lehren, warum wir so handeln, wie wir es eben tun. Das Verstehen anderer Rollen und Menschen setzt voraus, dass wir uns selbst kennen.

Güntert Sascha, Unternehmensberater - MAS FH Erwachsenenbildung
 Kurs 208 Samstag, 08.30 bis 12.30 Uhr, am 07.02.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 1 Morgen
 Preis CHF 61.00/*CHF 55.00
 Bemerkung 30 Minuten Pause

Verbale und non-verbale Kommunikation?



Die Kommunikation ist als grösstes Konfliktpotential sowohl privat als auch in Betrieben zu verstehen. In einem Gespräch kann es um viel mehr gehen als um Small Talk. Sehr viel kann im persönlichen Austausch oder Gespräch von der eigenen Person preisgegeben aber auch von dritten erkannt werden. Den Menschen zu verstehen setzt voraus, dass verschiedene Betrachtungsweisen möglich sind. Mit dem Verstehen der Unterschiede zwischen verbaler und non-verbaler Kommunikation legen wir den Grundstein, das Gegenüber genauer zu verstehen.

Güntert Sascha, Unternehmensberater - MAS FH Erwachsenenbildung
 Kurs 209 Mittwoch, 08.30 bis 16.30 Uhr, am 14.01.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 1 Tag
 Preis CHF 113.00/*CHF 102.00
 Bemerkung 1.5 Stunden Mittagspause

VERSTEHEN, WIE MENSCHEN ARBEITEN.



Neue
 Einrichtungslösungen für
 neue Arbeitswelten - wir
 beraten, planen und
 realisieren.

Das neue **Teta-Programm!**
 Lassen Sie sich von uns inspirieren.



Bürobedarf SCHAFFNER
 GmbH

Papeterie, Büromöbel und -maschinen

Bahnhofstrasse 5 | 3800 Unterseen | Tel. +41 33 822 74 47
 info@schaffner-buerobedarf.ch | www.schaffner-buerobedarf.ch



Freizeit, praktische Kurse

Spielend fröhlich und zufrieden sein



Spielend fröhlich und zufrieden sein. Es ist ganz einfach, spielend Kontakte zu schaffen. Wir lernen bewährte Spielimpulse aus aller Welt kennen. Zum Entwickeln von Konzentration, Flexibilität und Lockerheit begegnen wir Spielen für Einzelne, für Paare und kleine Gruppen. Mit fröhlichen Spielen für drei Generationen erleben wir Lebensfreude und Frohsinn in der Gemeinschaft.

Fluri Hans, Spielpädagoge

Kurs 301 Samstag, 09.00 bis 16.00 Uhr, am 25.10.25
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 1 Tag
Preis CHF 84.00/*CHF 77.00, exklusive Kursunterlagen
Bemerkung 1 Stunde Mittagspause
Mitbringen Schreibmaterial, bewegungsfreundliche Kleidung

Zaubern lernen mit Profizauberer Umberto



Sie sind schon lange, richtig fasziniert von der Zauberkunst und interessieren sich schon lange dafür? Dann ermöglichen Sie sich drei Zauberstunden mit Profizauberer UMBERTO. Zaubern fördert die Fingerfertigkeit und die Motorik der Hände. Es fördert das Selbstwertgefühl, das Vorführen von Kunststücken vor Zuschauern gibt Ihnen Mut und Selbstvertrauen. Zaubern fördert das Erlernen, Einüben und Auswendiglernen von Kunststücken, Geschichten und Texten im Zusammenhang mit den vorgeführten Kunststücken auf spielerische Weise.

Schenkel René, Kaufmann

Kurs 302 Samstag, 14.00 bis 17.00 Uhr, am 01.11.25
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 1 Tag
Preis CHF 42.00/*CHF 38.00, exklusiv Materialkosten
Mitbringen Freude am Zaubern
Materialkosten CHF 59.00 direkt im Kurs zu zahlen

Podcast - von der Idee zur Pilotfolge



In diesem Kurs tauchen wir ein in die vielfältige Welt des Podcasting. Sie lernen die Podcastlandschaft kennen, entwickeln Ihr eigenes Format, lernen die einzelnen Produktionsschritte kennen und produzieren unter Anleitung eine Rohversion einer Pilotfolge. Sie erfahren, was bei der Gesprächsführung zu beachten ist, wie man Aufnahme & Schnitt macht und was bei der Veröffentlichung beachtet werden sollte. Voraussetzungen: Faszination für Podcasts! Sicheren Umgang mit Computer und Offenheit für neue technische Anwendungen.

Rall Wilma, SVEB 1, Podcastproduzentin

Kurs 303 Samstag, 09.00 bis 16.00 Uhr, ab 15.11.25
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 4 Tage
Preis CHF 337.00/*CHF 306.00
Bemerkung 1 Stunde Mittagspause
Mitbringen Laptop, Kopfhörer
Materialkosten Bei Bedarf Miete Aufnahmegerät CHF 30.00

Wild auf Wildkräuter



In diesem Kurs sammeln wir Wildkräuter und kochen mit ihnen ein schmackhaftes 3-Gang-Menü mit Wildfleisch. Das Rezept unserer gemeinsamen Kreation gebe ich weiter, ebenso Wissenswertes über die Kräuter die wir verwenden.

Bäumer David, Koch

Kurs 304 Sonntag, 09.00 bis 14.30 Uhr, am 09.11.25
Kursort Interlaken, Schulküche Sekundarschule, Alpenstr. 23
Dauer 1 Tag
Preis CHF 77.00/*CHF 70.00, exklusive Materialkosten
Mitbringen Freude an gutem Essen und Hunger
Materialkosten CHF 15.00 für Lebensmittel, direkt im Kurs zu bezahlen

Einfach ayurvedisch kochen

Lernen Sie die Grundsätze der ayurvedischen Küche und Lehre kennen. Gemeinsam bereiten wir ein genussvolles und wohltuendes Menü vor und geniessen es zusammen. Ayurvedisch kochen bedeutet eine ganzheitliche, natürliche Sichtweise und muss nicht kompliziert sein.

Landmesser Susi, vegane Ernährungsberaterin
 Kurs 305 Samstag, 17.00 bis 21.00 Uhr, am 22.11.25
 Kursort Interlaken, Schulküche, Sekundarschule Interlaken
 Dauer 1 Abend
 Preis CHF 56.00/*CHF 51.00, exklusive Materialkosten
 Mitbringen Küchenschürze, Behälter für Reste
 Materialkosten CHF 12.00 für Lebensmittel, direkt im Kurs zu bezahlen

Wiehnachtsguetsli

Es muss nicht immer Butter sein... Lassen Sie sich überraschen wie gut pflanzenbasiertes Weihnachtsgebäck aussehen und schmecken kann. Gemeinsam stellen wir ein paar neue und spezielle Sorten her.

Landmesser Susi, vegane Ernährungsberaterin
 Kurs 306 Sonntag, 14.00 bis 17.30 Uhr, am 14.12.25
 Kursort Interlaken, Schulküche, Sekundarschule Interlaken
 Dauer 1 Nachmittag
 Preis CHF 49.00/*CHF 45.00, exklusive Materialkosten
 Mitbringen Küchenschürze, Guetslidosen
 Materialkosten CHF 15.00 für Lebensmittel, direkt im Kurs zu bezahlen

Einstieg in die pflanzenbasierte Ernährung

Veganuary ist im Januar in aller Mund...Aber ist die pflanzenbasierte Ernährung so einfach zu handhaben? Zuerst werde ich alle Grundlagen dazu erklären. Anschliessend kochen wir gemeinsam verschiedene Gerichte. Lassen Sie sich überraschen wie vielfältig die pflanzenbasierte Küche sein kann.

Landmesser Susi, vegane Ernährungsberaterin
 Kurs 307 Samstag, 17.00 bis 21.00 Uhr, am 10.01.26
 Kursort Interlaken, Schulküche, Sekundarschule Interlaken
 Dauer 1 Abend
 Preis CHF 56.00/*CHF 51.00, exklusive Materialkosten
 Mitbringen Küchenschürze, Behälter für Reste
 Materialkosten CHF 12.00 für Lebensmittel, direkt im Kurs zu bezahlen

Männer, die kochen sind unwiderstehlich...

Brutzeln und Braten, Dünsten und Dämpfen sind genussvolle Tätigkeiten für experimentierfreudige Männer. Einfache, äusserst leckere Gerichte werden wir mit Spass und einer gehörigen Prise Humor zubereiten und geniessen. Deine wichtigste Zutat ist Neugier und alles andere bringen wir zusammen zustande. Also ran an die Messer und Töpfe ...

Minder Claudia, Hauswirtschaftslehrerin, system. Beraterin
 Kurs 308 Donnerstag, 19.00 bis 22.00 Uhr, ab 05.02.26
 Kursort Interlaken, Schulküche, Sekundarschule, Alpenstrasse 23
 Dauer 5 Abende
 Preis CHF 210.00/*CHF 191.00, exklusive Materialkosten
 Bemerkung Kursdaten: 05.02./12.02./26.02./05.03./12.03.26
 Materialkosten CHF 110.00, direkt im Kurs zu bezahlen

Ravioli & Pasta handgemacht



In diesem Kurs stellen wir Pastateig aus Hartweizengriess her. Aus diesem entstehen verschiedene Pastasorten und Ravioli mit pflanzenbasierter Füllung. Gemeinsam geniessen wir unsere Kreationen.

Landmesser Susi, vegane Ernährungsberaterin
Kurs 309 Samstag, 18.00 bis 21.00 Uhr, am 07.03.26
Kursort Interlaken, Schulküche, Sekundarschule Interlaken
Dauer 1 Abend
Preis CHF 42.00/*CHF 38.00, exklusive Materialkosten
Mitbringen Küchenschürze, Behälter für Reste
Materialkosten CHF 12.00 für Lebensmittel, direkt im Kurs zu bezahlen

Backen ohne Kristallzucker



Lernen Sie backen mit Zuckeralternativen. Natürliche Süsse aus Früchten und Co. enthält noch wertvolle Vitamine, Spurenelemente, Ballaststoffe oder Enzyme. Leider sind diese durch die industrielle Verarbeitung bei Kristallzucker oder Rohrzucker verloren gegangen. In diesem Kurs schauen wir verschiedene Süssungsalternativen an.

Landmesser Susi, vegane Ernährungsberaterin
Kurs 310 Sonntag, 14.00 bis 17.00 Uhr, am 15.03.26
Kursort Interlaken, Schulküche, Sekundarschule Interlaken
Dauer 1 Nachmittag
Preis CHF 42.00/*CHF 38.00, exklusive Materialkosten
Mitbringen Küchenschürze, Behälter
Materialkosten CHF 12.00 für Lebensmittel, direkt im Kurs zu bezahlen



Praxis Seelengruss

Glenda Eggenschwiler

Mediale Beratung, Lifecoaching & Workshops

📍 Standort:
Spielmatte 3, 2. Stock
3800 Unterseen, Schweiz
E-Mail: glenda@seelengruss.ch
Website: www.seelengruss.ch



Vorträge

Mit Hilfe der Homöopathie durch den Winter



Langsam kommt die kalte Jahreszeit: Die Nase läuft, der Hals wird rauher und die fehlenden Sonnenstunden fallen aufs Gemüt. Die Homöopathie hilft dabei diese Vorzeichen von einer Erkältung oder Grippe zu besänftigen.

Beck Irene, SHI-Diplom/OdAM-Zerifikat Homöopathie
Vortrag Dienstag, 04.11.25, Beginn 19.00 Uhr
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 1 Abend
Preis CHF 18.00 (in Bargeld)
Bemerkung Abendkasse, Reservierung erwünscht, Platzzahl beschränkt

VITAL IN DEN WINTER - Immunsystem winterfest machen - Fokus Körper



Ganzheitlich – Körper, Geist und Seele. Inzwischen bekannte Begriffe für viele Menschen, aber was haben diese mit dem Immunsystem zu tun? Es gibt Möglichkeiten dieses vorbeugend zu stärken. Dabei ist es wichtig, nicht nur an den Körper zu denken, sondern auch unsere geistige und emotionale Ebene mit einzubeziehen. Körper, Geist und Seele bedingen sich gegenseitig, sodass die Fürsorge für nur eine der Ebenen nicht ausreicht. In diesem Vortrag erfahren Sie spannende Details, wie Sie sich vor allem auf KÖRPERLICHER Ebene konkret stärken können.

Straub Camilla, Psychologin, Fachberaterin für Psychotraumatologie und Schenk Salome
Kurs 312 Donnerstag, 13.11.25, Beginn 19.00 Uhr
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 1 Abend
Preis CHF 18.00 (in Bargeld)
Bemerkung Abendkasse, Reservierung erwünscht, Platzzahl beschränkt

VITAL IN DEN WINTER - Immunsystem winterfest machen - Fokus Geist u. Seele



Am liebsten würden wir alle gerne ohne Erkältung oder Grippe über den Winter kommen. Dafür braucht es ein starkes Immunsystem und es gibt Möglichkeiten, dieses vorbeugend zu stärken. Dabei ist es wichtig auch unsere geistige und emotionale Ebene mit einzubeziehen. Körper, Geist und Seele bedingen sich gegenseitig und die Fürsorge für nur eine der Ebenen reicht nicht aus. In diesem Vortrag erfahren Sie spannende Details über deren Wechselwirkung und wie Sie sich vor allem auf GEISTIGER und EMOTIONALER Ebene konkret stärken können.

Straub Camilla, Psychologin, Fachberaterin für Psychotraumatologie und Schenk Salome
Kurs 313 Mittwoch, 26.11.25, Beginn 19.00 Uhr
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 1 Abend
Preis CHF 18.00 (in Bargeld)
Bemerkung Abendkasse, Reservierung erwünscht, Platzzahl beschränkt

Einsatz von EM (Effektiven Mikroorganismen) in Garten und Haushalt



EM Mikroorganismen ist ein Mix von Boden-Mikroben, die den Boden aufbauen und Fäulnis verdrängen. Damit wird die Grundlage geschaffen, dass auch gesunde Pflanzen wachsen können. Die Teilnehmenden erfahren, was EM ist, wie es eingesetzt werden kann, wo es Sinn macht und was im Garten und Haushalt erwartet werden kann.

Roth Stefan, Arzt (Dr.med.) und Agronom FH
Kurs 314 Montag, 23.03.26, Beginn 19.30 Uhr
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 1 Abend
Preis CHF 18.00 (in Bargeld)
Bemerkung Abendkasse, Reservierung erwünscht, Platzzahl beschränkt

Gesundheit/Persönlichkeitsbildung

Atem bewusst wahrnehmen



Oft nehmen wir im Alltag nicht richtig wahr. Erst wenn sich unser Lebenshauch selbst meldet, zum Beispiel indem er unregelmässig ist. Wenn unser Körper auf sich aufmerksam machen will, holt er sich oft Hilfe bei der Atmung. Eine langsame Atmung fördert das Bewusstsein sowie die Konzentration und ermöglicht, Emotionen besser loszulassen. Dabei lernt der Mensch seinen Körper genauer kennen und findet an Hand verschiedener Atemtechniken die innere Balance. Ebenso hilft das achtsame Atmen Verspannungen zu lösen.

Weyl Eveline, Dipl. Yogalehrerin
Kurs 400 Dienstag, 10.00 bis 11.00 Uhr, ab 13.01.26
Kursort Matten, Sportmühle, Oelestr. 2A
Dauer 3 Morgen
Preis CHF 52.00/*CHF 47.00
Mitbringen Bequeme Kleidung, evtl. Decke

Brain-Gym - Gehirngymnastik für Erwachsene in Büro und Alltag



Das Brain-Gym®-Übungsprogramm stammt aus der Kinesiologie und besteht aus einfachen Körperbewegungen, kombiniert mit Atmung, Augenbewegungen und Meridianpunkten. Sie regen die Gehirntätigkeit an, erhöhen die Denkleistung, bauen Stress ab, fördern Konzentration und Motorik. Lernen Sie diese effektiven Übungen kennen und stellen Sie sich Ihre eigene Kombination zusammen, um leistungsfähiger und gleichzeitig entspannter zu sein.

Straub Camilla, Psychologin, Fachberaterin für Psychotraumatologie
Kurs 401 Donnerstag, 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 15.01.26
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 6 Abende
Preis CHF 84.00/*CHF 77.00

Das hochsensible Kind begleiten



Erhalte viele praktische Tipps, um den Alltag mit einem reizoffenen, gefühlsstarken Kind leicht und freudvoll zu bewältigen. Neurobiologische Hintergründe (Hormone, Ernährung usw.), praktische Übungen und Fallbeispiele - gerne auch eigene - zeigen Handlungsmöglichkeiten. Es kann auf Diagnosen von AD(H)S bis ASS eingegangen werden. Immer mehr Kinder werden als neurodivers erkannt und sind ein grosser Mehrwert für unsere Gesellschaft!

Würsch Annetta, kant.appr. Naturheilpraktikerin, dipl. Kindergärtnerin
Kurs 402 Donnerstag, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 23.10.25
Kursort Interlaken, Raum für Gesundheit, Höhweg 15
Dauer 3 Morgen
Preis CHF 124.00/*CHF 113.00, exklusive Kursunterlagen
Bemerkung Kursdaten: 23.10./06.11. und 20.11.25
Mitbringen eigenes Notizmaterial
Materialkosten Kursunterlagen CHF 10.00

Die Kraft der Farben



Die Farben können unsere Emotionen und unser Wohlbefinden stark beeinflussen. In der eigenen Wohnung oder im Büro können Farben uns sehr unterstützen. Mit einer Farbwahl in den eigenen Räumen, fördern wir eine positive Stimmung und gestalten Wohlfühlorte. Sie erleben die Kraft der Farben und gestalten Ihr Kraftbild.

Krebs Sarana, Farbgestalterin IACC/BEF
Kurs 403 Samstag, 08.15 bis 12.30 Uhr, am 08.11.25
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 1 Morgen
Preis CHF 83.00/*CHF 75.00
Bemerkung 15 Minuten Pause
Mitbringen Auf Wunsch könne Fotos von den eigenen Räumen mitgebracht werden
Materialkosten CHF 10.- für Farben und Arbeitsmaterialien

EFT - Befreiende Klopfakupressur für mehr Leichtigkeit



Oft sind wir gefangen in unseren Emotionen und schaffen es nur schwer, sie loszulassen. Die Methode EFT – Emotional Freedom Technique – die von Gary Craig entwickelt wurde, ist ein hocheffektives „Werkzeug“, das es Ihnen möglich macht, sich von belastenden Emotionen kurzfristig wie langfristig zu befreien und wieder emotionale Freiheit zu erlangen. So können Sie sich in verschiedenen Situationen schnell helfen, sei es in einer akuten Situation, zur Verarbeitung eines Themas, als Hilfe zum Einschlafen oder Stärkung des Immunsystems.

Straub Camilla, Psychologin, Fachberaterin für Psychotraumatologie
 Kurs 404 Donnerstag, 18.30 bis 20.00 Uhr, ab 12.03.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 3 Abende
 Preis CHF 63.00/*CHF 57.00

Familienaufstellung mit den Engelssymbolen von Ingrid Auer



Viele unserer täglichen Schwierigkeiten in Familie, Partnerschaft und Beruf, aber auch gesundheitliche Störungen können ihren Ursprung in unserer Herkunftsfamilie haben. Mithilfe der Familienaufstellung können emotionale Verstrickungen, unterdrückte Gefühle und seelische Konflikte, die negative Auswirkungen auf unser Leben haben, offengelegt und gelöst werden. Nach einer theoretischen Einführung haben Sie die Möglichkeit, mit einer von Ihnen gewählten Person eine kleine Aufstellung zu machen.

Kühne-Pete Timea, Lebensberaterin
 Kurs 405 Freitag, 18.00 bis 20.00 Uhr, am 07.11.25
 Kurs 406 Freitag, 18.00 bis 20.00 Uhr, am 27.02.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 1 Abend
 Preis CHF 41.00/*CHF 38.00
 Mitbringen Trinken mitnehmen

Ganzheitliches Augentraining - für entspanntes Sehen



Unser Sehsinn ist etwas Wunderbares und verdient unsere besondere Aufmerksamkeit. Im Kurs erfahren Sie viel Wissenswertes rund um die Augen und das Sehen. Spielerische Übungen, um die Sehkraft und die Augengesundheit zu erhalten oder gar zu verbessern. Entdecken von augenfreundlichen, alltagstauglichen Sehgewohnheiten. Anatomische Grundlagen. Tipps bei trockenen Augen, Kopfschmerzen und verschwommenem Sehen und viel Interessantes mehr.

Bornemann Renate, Craniosacral Therapeutin OdA KT, Augentherapeutin
 Kurs 407 Samstag, 09.30 bis 12.30 Uhr, am 08.11.25
 Dauer 1 Morgen
 Preis CHF 42.00/*CHF 38.00

Kurs 408 Samstag, 09.30 bis 12.00 Uhr, ab 17.01.26
 Dauer 3 Morgen
 Preis CHF 105.00/*CHF 95.00

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Bemerkung exklusiv Unterlagen, kommen Sie bitte mit Brille und nicht mit Kontaktlinsen. Wir machen die Übungen ohne Sehhilfe und eine Brille ist rascher ab- und aufgesetzt als Kontaktlinsen.
 Mitbringen Yoga- oder Isomatte für Schlusssentspannung, Schreibzeug
 Materialkosten CHF 10.- für Übungsmaterialien

Ganzheitliches Augentraining - Ausgleich bei Bildschirmarbeit



Unsere Augen sind heutzutage höchsten Anforderungen ausgesetzt durch Computerarbeit, Handys, künstlichem Licht und Bewegungsmangel. Das Sehsystem vieler Menschen stösst an seine Grenzen. Dies äussert sich in Fehlsichtigkeiten und führt zu zahlreichen Beschwerden wie trockene, brennende, gerötete, tränende oder müde Augen. Hier kann ganzheitliches Sehtraining wertvolle Unterstützung bieten mit Übungen für mehr Augenfitness.

Bornemann Renate, Craniosacral Therapeutin OdA KT, Augentherapeutin
 Kurs 409 Samstag, 09.30 bis 16.30 Uhr, am 14.03.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 1 Tag
 Preis CHF 84.00/*CHF 77.00
 Bemerkung 60 min. Mittagspause, exkl. Unterlagen, Kommen Sie bitte mit Brille und nicht mit Kontaktlinsen. Wir machen die Übungen ohne Sehhilfe und eine Brille ist rascher ab- und aufgesetzt als Kontaktlinsen.
 Mitbringen Yoga- oder Isomatte für Schlussentspannung, Schreibzeug
 Materialkosten CHF 10.- für Übungsmaterialien

Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht



An diesem Abend betrachten wir gemeinsam das gängige Verständnis der Begriffe Krankheit und Gesundheit. Mein Anliegen ist es, Ihnen eine ganzheitlichere Sichtweise näherzubringen. Dies kann Ihnen künftig helfen, nicht nur mit Krankheit, sondern generell mit schwierigen Herausforderungen im Leben anders umzugehen. Durch Übungen bringen wir Körper, Geist und Seele in Harmonie und aktivieren so die Selbstheilungskräfte in unserem System.

Kühne-Pete Timea, Lebensberaterin
 Kurs 410 Freitag, 18.00 bis 20.00 Uhr, am 30.01.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 1 Abend
 Preis CHF 41.00/*CHF 38.00
 Mitbringen Trinken mitnehmen

Gewaltfreie Kommunikation nach M.B. Rosenberg - einfühlsames Miteinander



In unserem Alltag geraten wir oft in angespannte Situationen, die häufig zu Streit führen. Mit Hilfe der Methode der Gewaltfreien Kommunikation nach M.B. Rosenberg lernen Sie, Konflikte friedlich und ganz anders als gewohnt zu lösen. Sie werden sich Ihrer eigenen Werte, Gefühle und Bedürfnisse bewusst, als Voraussetzung für die Umsetzung der Methode im Sinne eines einfühlsamen Miteinanders. Dabei geht es vor allem um die innere Haltung und nicht nur um gesprochene Worte.

Straub Camilla, Psychologin, Fachberaterin für Psychotraumatologie
 Kurs 411 Freitag, 18.30 bis 20.00 Uhr, am 20.02.26 und
 Samstag, 09.00 bis 16.00 Uhr, am 21.02.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 1 Abend und 1 Tag
 Preis CHF 105.00/*CHF 96.00
 Bemerkung am Samstag 1 Stunde Mittagspause

Jin Shin Jyutsu



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.

Ehret Barbara, Atem-, Bewegungs- + Klangtherapeutin
 Kurs 412 Samstag, 09.30 bis 16.00 Uhr, am 10.01.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 1 Tag
 Preis CHF 77.00/*CHF 70.00, exklusive Unterlagen
 Bemerkung 1 Stunde Mittagspause
 Mitbringen Wolldecke, Socken und Schreibzeug
 Materialkosten CHF 20.00, direkt im Kurs zu bezahlen für Kursunterlagen

Jin Shin Jyutsu Vertiefung



Der Körper ist ein sich selbst heilendes und sich selbst regulierendes System, das prinzipiell danach strebt, die Gesundheit aufrechtzuerhalten. Alles, was in einem Teil des Körpers geschieht, hat Auswirkungen auf unser ganzes Wesen. Der Mensch ist eine Einheit von Geist, Seele und Körper, durch welche unsere Lebensenergie fließt. Wird dieser Energiefluss gestört, entstehen Blockaden, welche vielschichtige körperliche und seelische Beschwerden auslösen können.

Ehret Barbara, Atem-, Bewegungs- + Klangtherapeutin
 Kurs 413 Samstag, 09.30 bis 16.00 Uhr, am 07.02.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 1 Tag
 Preis CHF 77.00/*CHF 70.00, exklusive Unterlagen
 Bemerkung 1 Stunde Mittagspause
 Mitbringen Wolldecke, Socken und Schreibzeug
 Materialkosten CHF 20.00, direkt im Kurs zu bezahlen für Kursunterlagen

Kaltbaden - Durch Stille und Kälte zur inneren Wärme



Kaltbaden stärkt das Immunsystem, beruhigt das Nervensystem und schärft die mentale Präsenz. Mit gezielter Atmung und achtsamer Vorbereitung werden Sie an die Kraft des kalten Wassers herangeführt – sicher, wirksam und bewusst. Für alle geeignet, die neue Energie, innere Ruhe und Klarheit suchen. Bei gesundheitlichen Unsicherheiten konsultieren Sie bitte vorgängig einen Arzt. Personen mit Bluthochdruck, Herzproblemen oder Kälte-Urtikaria wird die Teilnahme nicht empfohlen. Kaltbaden birgt Risiken und ist nicht für alle geeignet.

Rohner Martin, Dipl. Mentalcoach SCA und Kälte-Coach
 Kurs 414 Sonntag, 10.00 bis 15.00 Uhr, am 07.12.25
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 1 Tag
 Preis CHF 63.00/*CHF 57.00
 Bemerkung Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung, Haftungsausschluss wird unterzeichnet

Meditation



Sich einen Moment des Innehaltens schenken. Den Blick nach innen richten, dadurch in eine tiefe Entspannung kommen und sich dem Moment hingeben. Gemeinsam tauchen wir ein in die Dimensionen der lichtvollen Schwingungen und lassen uns durch die Lichtfrequenzen nähren und stärken. Wir empfangen Botschaften des Lichts, die uns Impulse für den Alltag schenken und unsere Selbstheilungskräfte aktivieren. Die Meditation fördert die Körpergesundheit und lässt uns immer wieder in unsere Mitte finden.

Wacher Monika, Kreativcoach

Kurs 415 Freitag, 19.00 bis 20.30 Uhr, am 28.11.25
 Kurs 416 Freitag, 19.00 bis 20.30 Uhr, am 20.02.26

Kursort Matten, Sportmühle, Oelestrasse 2A
 Dauer 1 Abend
 Preis CHF 31.00/*CHF 28.00
 Mitbringen bequeme Kleidung, Decke und ev. warme Socken

Natürliche Desinfektionsmittel selber machen - Eine Duftwerkstatt



Warum können wir jemanden nicht riechen? Warum vernachlässigen wir unseren ältesten Wahrnehmungssinn, den Geruchssinn? Was versteht man unter Aromatologie? Wie wirken Düfte auf unser Wohlbefinden? Anhand von anschaulichen Beispielen werden die Herkunft, die Herstellung und die Verwendung von reinen ätherischen Ölen erklärt. Das Thema Infektionskrankheiten, Erkältungen, Abwehrstoffe etc. wird ebenfalls behandelt und Sie erfahren wie man mit Aromatherapie und dank der Nase gesund durch die kalte Jahreszeit kommt.

Metzger Markus, Drogist HF

Kurs 417 Samstag, 09.30 bis 16.00 Uhr, am 22.11.25
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 1 Tag
 Preis CHF 77.00/*CHF 70.00, exklusive Material
 Bemerkung freiwillige Fabrikation von Aromaprodukten ist möglich, 1 Stunde Pause

Materialkosten CHF 20.00 pro Person (1 Aromaspray, 1 Aromaroller)

Numerologie - die Weisheit der alten Griechen und Kompass im Leben heute



Was wäre, wenn Ihre Geburtszahlen ein Schlüssel wären - zu Ihnen selbst, zu Ihrem Weg und zum inneren Frieden? Die Numerologie wird als Weg zur Selbsterkenntnis geschätzt, ist heute aktueller denn je: Sie zeigt uns, wo wir stehen, was uns antreibt - und wohin wir wirklich wollen. In diesem Kurs entdecken Sie Ihre Lebenszahl, Charakter- und Potenzialzahlen, die Bedeutung der Namenszahlen, Tages- und Monatszahlen, Veränderungspunkte und Lebensphasen. Mit jeder Berechnung wächst Ihr Verständnis - für sich selbst und für andere.

Martin Barbara, Gesundheits- und Hypnosecoach, Mentaltrainerin

Kurs 418 Donnerstag, 19.00 bis 21.00 Uhr, ab 06.11.25
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 4 Abende
 Preis CHF 112.00/*CHF 102.00
 Bemerkung vor Kursbeginn erhalten Sie ein Chart zum Ausfüllen
 Mitbringen Schreibzeug und Ihr ausgefülltes Chart

Pendel-Workshop



Bewusstsein ist Bewegungsein Sie lernen auf einfachste Weise mit vielen praktischen Übungen, wie das Pendel funktioniert und wie Sie dies im Alltag richtig anwenden können. Mit dem Pendel kann verschiedenes ausgetestet werden, wie zum Beispiel Lebensmittel oder den geeineten Schlafplatz und vieles mehr.

Ehret Barbara, Atem-, Bewegungs- + Klangtherapeutin
 Kurs 419 Samstag, 09.30 bis 16.30 Uhr, am 24.01.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 1 Tag
 Preis CHF 84.00/*CHF 77.00
 Bemerkung 1 Stunde Mittagspause

Ganzheitliche Fussreflexzonenmassage



Der sanfte Weg zur Gesundheit aller Organe, Muskeln und Körperfunktionen befindet sich in den entsprechenden Reflexzonen am Fuss. Eine Verbindung wird über die Nerven, Blut-, Lymph-, und Lebensenergiebahnen (Meridiane) hergestellt. Durch sanften Druck auf die Reflexzonen werden die zugehörigen Organe und Körperteile positiv beeinflusst. Die einzelnen Körperorgane werden am Fuss gezeigt, erklärt, aktiviert und harmonisiert.

Kühne-Pete Timea, Lebensberaterin
 Kurs 420 Samstag, 15.00 bis 18.00 Uhr, ab 29.11.25
 Bemerkung Kursdaten: 29.11./06.12./13.12.25

Kurs 421 Samstag, 15.00 bis 18.00 Uhr, ab 07.03.26
 Bemerkung Kursdaten: 07.03./14.03./21.03.26

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 3 Nachmittage
 Preis CHF 186.00/*CHF 169.00
 Mitbringen Trinken, Schreibmaterial, 3 grosse Badetücher, bequeme Kleidung tragen

Rückenmassage



Einführung in die klassische Rückenmassage. Die allgemeine, klassische Rückenmassage dient vor allem dazu, den Spannungszustand der Muskeln zu lockern, Verspannungen zu lösen sowie die Blut- und Lymphzirkulation anzuregen. Im Kurs wird eine entsprechende, leicht zu erlernenden Massagetechnik vermittelt und geübt.

Kühne-Pete Timea, Lebensberaterin
 Kurs 422 Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr, ab 29.11.25
 Bemerkung genaue Kursdaten: 29.11./06.12./13.12.25

Kurs 423 Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr, ab 07.03.26
 Bemerkung genaue Kursdaten: 07.03./14.03./21.03.26

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 3 Morgen
 Preis CHF 186.00/*CHF 169.00
 Mitbringen Trinken, Schreibmaterial und 2 grosse Badetücher, bequeme Kleidung tragen

Vision Board gestalten - ein Wegweiser durch das neue Jahr



In diesem inspirierenden Workshop gestalten Sie Ihr ganz persönliches Vision Board: eine kreative Collage der Träume, Wünsche und Ziele für 2026. Durch das bildliche Verankern Ihrer Visionen stärken Sie Ihre innere Ausrichtung und Motivation. Starten Sie mit positiver Energie ins neue Jahr! Vorkenntnisse sind nicht nötig - nur Neugier, Offenheit und Freude am Gestalten.

Geringer Caroline, Dipl.Entspannungs- und Mentaltrainerin, Lehrperson
 Kurs 424 Samstag, 09.30 bis 15.30 Uhr, am 10.01.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 1 Tag
 Preis CHF 70.00/*CHF 64.00, exklusiv Materialkosten
 Bemerkung 60 Minuten Pause
 Mitbringen Schere, Notizmaterial, 1-2 alte Zeitschriften (falls vorhanden), eigene Bilder oder Zitate, falls gewünscht. Pausenverpflegung
 Materialkosten ca. Fr. 15.- für Malkarton und Material pro Person direkt im Kurs zu bezahlen

Wald im Herbst und Samhain



Im Wald erkennen wir die Schönheit der herbstlichen Bäume. Sie bereiten sich auf den Winter vor. Was können wir daraus lernen? Erkennen wir das Potenzial und was es früher bedeutete. Welche Geschichte hat Samhain?

Bäumer David, Koch, Kursleiter Waldbaden
 Kurs 425 Samstag, 09.00 bis 14.00 Uhr, am 08.11.25
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 1 Tag
 Preis CHF 70.00/*CHF 64.00
 Bemerkung Der Kurs findet in freier Natur statt, Treffpunkt vor der vhi in Unterseen
 Mitbringen Tagesverpflegung, wetterfeste Kleidung, gute Schuhe, Rucksack, Trinkflasche

Wohnen im Alter - Sicher Schön Bequem



Wie möchten Sie in Zukunft wohnen? In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihr Zuhause altersgerecht, sicher und gleichzeitig stilvoll gestalten können. Themen wie, barrierearme Wohnideen für mehr Sicherheit, Farben und Kontraste: Was tut gut - was hilft?, bequeme und praktische Möbel sowie Tipps, wie Sie ihre Wohnung mit kleinen Mitteln verschönern, werden im Fokus stehen.

Krebs Sarana, Farbgestalterin IACC/BEF
 Kurs 426 Samstag, 08.15 bis 12.30 Uhr, am 24.01.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 1 Morgen
 Preis CHF 83.00/*CHF 75.00
 Bemerkung 15 Minuten Pause
 Mitbringen Auf Wunsch können Fotos von den eigenen Räumen mitgebracht werden
 Materialkosten CHF 10.- für Farben und Arbeitsmaterialien

Achtsame Körperwahrnehmung



Die achtsame Körperwahrnehmung unterstützt uns durch Körperübungen, in der Bewegung, im Kontakt und in der Ruhe das eigene Erleben auf der körperlichen, emotionalen, geistigen und sozialen Ebene wahrzunehmen. Durch achtsame Körperwahrnehmung können wir uns mit dem gegenwärtigen Moment verbinden- dem HIER UND JETZT.

Ritschard Verena, Bewegungs- und Tanztherapeutin
 Kurs 537 Mittwoch, 09.00 bis 10.30 Uhr, ab 03.12.25
 Dauer 3 Morgen
 Preis CHF 78.00/*CHF 71.00

Kurs 538 Mittwoch, 09.00 bis 10.30 Uhr, ab 14.01.26
 Dauer 5 Morgen
 Preis CHF 130.00/*CHF 118.00

Kursort Matten, Sportmühle, Oelestr. 2A
 Mitbringen Bequeme Kleidung, Trinkflasche

BBP Bauch-Beine-Po



Bei Kräftigungsübungen mit und ohne Gerät sowie Ausdauerübungen mit Musik erhalten die Problemzonen Bauch, Beine und Po ein spezielles Training, das zu Formung und Straffung führt. Die Übungsvielfalt schliesst auch ein Training der Rückenmuskulatur ein. Mit einem angenehmen, erholsamen Stretching schliessen wir das Training ab. NeueinsteigerInnen und erfahrene KursteilnehmerInnen sind herzlich willkommen!

Graf Marlies, Stretchinstructorin
 Kurs 500 Montag, 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 20.10.25
 Dauer 9 Abende
 Preis CHF 156.00/*CHF 142.00

Kurs 501 Montag, 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 05.01.26
 Dauer 13 Abende
 Preis CHF 225.00/*CHF 205.00

Kursort Matten, Sportmühle, Oelestrasse 2A
 Mitbringen Grosses und kleines Frottetuch, Getränk, Sportschuhe

Bodyforming



Dieses abwechslungsreiche Ganzkörpertraining zaubert nicht nur eine tolle Figur, sondern stärkt auch Bauch, Beine, Po und Rücken. Ob mit dem eigenen Körpergewicht oder Hilfsmitteln wie Hanteln und Bändern - Sie bestimmen das Tempo. Jede Einheit beginnt mit belebenden Aufwärmübungen und klingt mit wohltuendem Stretching aus. Spüren Sie, wie Ihre Muskeln sanft gekräftigt werden und Ihre Beweglichkeit spielerisch zunimmt. Bodyforming ist das perfekte Programm für alle, die ihren Körper liebevoll formen und mit Freude fit bleiben möchten.

Wolf Petra Valentina, Yogalehrerin RTY 500
 Kurs 502 Dienstag, 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 28.10.25
 Dauer 6 Abende
 Preis CHF 104.00/*CHF 95.00

Kurs 503 Dienstag, 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 13.01.26
 Dauer 10 Abende
 Preis CHF 173.00/*CHF 158.00

Kursort Matten, Sportmühle, Oelestr. 2A
 Mitbringen Bequeme Kleidung und Trinkflasche

Country Line Dance für Fortgeschrittene



Line Dance ist eine eigenständige Tanzart, die in der Gruppe ohne Partner getanzt wird. Sie erlernen verschiedenste Choreographien zu unterschiedlichen Musikstilrichtungen (Country, Rock'n'Roll, Pop etc.) Diese erlernten Tänze (Choreos) werden auch immer wieder zur Musik repetiert und gefestigt.

Fischer Monika, Line Dance Instruktorin / SVEB Zertifikat
Kurs 504 Mittwoch, 17.45 bis 18.45 Uhr, ab 07.01.26
Kursort Interlaken, Bear Line Dancers Tanzstube, Aarmühlestrasse 6
Dauer 11 Abende
Preis CHF 191.00/*CHF 173.00
Mitbringen Trinken und Schuhe mit leicht rutschiger Sohle (keine Strassenschuhe)

Flow Yoga für Kraft und Lebensfreude



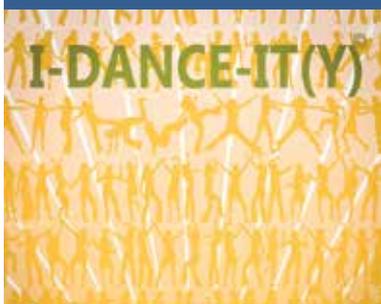
Flow Yoga ist nicht nur ein ganzheitliches Training für den Körper, sondern bringt auch Kraft und Lebensfreude zurück. Atmung und Bewegung verschmelzen, so kommt man in einen dynamischen Flow. Es entsteht Wärme und Energie im Körper, das aktiviert den Stoffwechsel, versorgt die Zellen, trainiert das Herz-Kreislauf-System und reinigt den Körper. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Wolf Petra Valentina, Yogalehrerin RTY 500
Kurs 505 Donnerstag, 09.00 bis 10.00 Uhr, ab 30.10.25
Dauer 6 Morgen
Preis CHF 104.00/*CHF 95.00

Kurs 506 Donnerstag, 09.00 bis 10.00 Uhr, ab 15.01.26
Dauer 10 Morgen
Preis CHF 173.00/*CHF 158.00

Kursort Matten, Sportmühle, Oelestr. 2A
Mitbringen Bequeme Kleidung, Trinkflasche und warmer Pullover für die Entspannung

Freies Tanzen



Haben Sie Lust auf freies Tanzen, den tänzerischen Ausdruck frei zu entfalten und sich von Musik und kreativen Impulsen inspirieren zu lassen? Haben Sie Lust den tänzerischen Ausdruck frei zu entfalten? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Tanzen ist Freude, Kraft, Zartheit, Leidenschaft, Leichtigkeit, Aufrichtung uvm. Tanzen schafft Raum im Kopf, Tanzen schenkt neue Eindrücke und kann Lebens- und Bewegungsspielräume erweitern, Tanzen schafft Verbindung zu sich selbst und zu andern Menschen, Tanzen und die Identität entfalten: I-DANCE-IT(Y)©.

Ritschard Verena, Bewegungs- und Tanztherapeutin
Kurs 535 Dienstag, 19.15 bis 20.45 Uhr, ab 02.12.25
Dauer 3 Abende
Preis CHF 78.00/*CHF 71.00

Kurs 536 Dienstag, 19.15 bis 20.45 Uhr, ab 13.01.26
Dauer 3 Abende
Preis CHF 78.00/*CHF 71.00
Bemerkung genaue Kursdaten: 13.01./27.01./10.02.26

Kursort Matten, Sportmühle, Oelestr. 2A
Mitbringen Bequeme Kleidung, Trinkflasche

Power Circuits - Ganzkörpertraining für alle Fitnesslevels



Im Kreistraining werden alle Hauptmuskelgruppen trainiert, damit im stressigen Alltag ein gutes Ganzkörpergefühl erhalten bleibt. Es werden unterschiedliche Übungen durchgeführt, die Kraft und Ausdauer fördern. Der Fokus liegt auf funktionalen Übungen, die nicht nur die gesamte Fitness steigern, sondern auch das Wohlbefinden im Alltag unterstützen. Unabhängig vom Fitnesslevel ist der Kurs für alle geeignet - die Intensität der Übungen kann individuell angepasst werden, sodass jeder Teilnehmer optimal gefordert wird.

Rossi Manuela, Ausbildung Spezialistin Bewegungs- und Gesundheits
 Kurs 523 Freitag, 18.15 bis 19.15 Uhr, ab 24.10.25
 Dauer 7 Abende
 Preis CHF 121.00/*CHF 110.00
 Bemerkung kein Kurs am 05.12.25

Kurs 524 Freitag, 18.15 bis 19.15 Uhr, ab 27.02.26
 Dauer 6 Abende
 Preis CHF 104.00/*CHF 95.00
 Bemerkung kein Kurs am 03.04.26

Kursort Matten, Sportmühle, Oelestr. 2A
 Mitbringen Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk, Handtuch

Power Core - funktionelles Rumpftreinig



Power Core ist ein 45-minütiges Ganzkörpertraining mit Fokus auf Rumpfstabilität und funktioneller Kraft. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht und leichten Zusatzgewichten wie Minibands oder Hanteln. Ob für Alltag, Sport oder eine gesunde Haltung - ein starker Core ist die Basis für alles.

Rossi Manuela, Ausbildung Spezialistin Bewegungs- und Gesundheits
 Kurs 525 Donnerstag, 18.15 bis 19.00 Uhr, ab 23.10.25
 Dauer 8 Abende
 Preis CHF 104.00/*CHF 95.00

Kurs 526 Donnerstag, 18.15 bis 19.00 Uhr, ab 26.02.26
 Dauer 7 Abende
 Preis CHF 91.00/*CHF 83.00

Kursort Matten, Sportmühle, Oelestr. 2A
 Mitbringen Sportkleidung, Getränk, Handtuch

Prana Flow Yoga: Energiefluss und innere Harmonie



Diese Session revolutioniert die Verbindung von Körper und Geist. Blockierte Energien werden freigesetzt und der Körper neu ausgerichtet. Innovative Breathwork-Techniken führen in einen Zustand tiefer Entspannung. Fesselnde Soundfrequenzen ermöglichen den Zugang zu einer neuen Dimension der Meditation. Die Körperhaltung verbessert sich spürbar. Diese wöchentliche Reset-Session unterstützt ein harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele.

Wolf Petra Valentina, Yogalehrerin RTY 500
 Kurs 527 Dienstag, 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 28.10.25
 Dauer 6 Abende
 Preis CHF 104.00/*CHF 95.00

Kurs 528 Dienstag, 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 13.01.26
 Dauer 10 Abende
 Preis CHF 173.00/*CHF 158.00

Kursort Matten, Sportmühle, Oelestr. 2A
 Mitbringen Bequeme Kleidung und Trinkflasche

Rückenfit



Rückenfit ist ein ganzheitliches Konzept, das darauf abzielt, die Gesundheit des Rückens zu fördern. Es geht darum, die Muskeln, welche die Wirbelsäule stützen und die Haltung kontrollieren, zu stärken und gleichzeitig die Flexibilität im Rücken zu verbessern. Die Übungen reichen von sanften Dehnungen bis hin zu kräftigenden Bewegungen.

Wolf Petra Valentina, Yogalehrerin RTY 500
Kurs 529 Dienstag, 17.00 bis 18.00 Uhr, ab 28.10.25
Dauer 6 Abende
Preis CHF 104.00/*CHF 95.00

Kurs 530 Dienstag, 17.00 bis 18.00 Uhr, ab 13.01.26
Dauer 10 Abende
Preis CHF 173.00/*CHF 158.00

Kursort Matten, Sportmühle, Oelestr. 2A
Mitbringen Bequeme Kleidung und Trinkflasche

Sanftes Yoga



Sanftes Yoga geht auf die speziellen Wünsche und Anforderungen ein, die ältere Personen, Ungeübte und Menschen mit Bewegungseinschränkungen an Ihre Yogapraxis stellen. Richtet sich auch an all diejenigen, die einfach nach einer sanfteren Art des Übens suchen. Mit Hilfe von Atemübungen, Achtsamkeitsbewegungen und das Aktivieren des Gleichgewichts wird die teilnehmende Person langsam in das Sanfte Yoga involviert. Dabei wird der Körper intensiver gespürt und der Geist/das Gehirn kann sich ruhiger mit dem Körper verbinden.

Weyl Eveline, Dipl. Yogalehrerin
Kurs 531 Montag, 09.00 bis 10.00 Uhr, ab 20.10.25
Dauer 9 Morgen
Preis CHF 157.00/*CHF 142.00

Kurs 532 Montag, 09.00 bis 10.00 Uhr, ab 05.01.26
Dauer 12 Morgen
Preis CHF 208.00/*CHF 189.00

Kursort Matten, Sportmühle, Oelestr. 2A
Mitbringen Bequeme Kleidung

T'ai Chi Chuan und Chi - Gong



T'ai Chi und Chi Gong sind taoistische Übungssysteme. Es ist Meditation in Bewegung. Ein Weg zur Förderung der Gesundheit, Achtsamkeit und Freiheit für Geist und Seele. Für Fortgeschrittene.

Karlen Adrian, Instruktor und Wegbegleiter
Kurs 533 Mittwoch, 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 15.10.25
Dauer 9 Abende
Preis CHF 156.00/*CHF 142.00

Kurs 534 Mittwoch, 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 07.01.26
Dauer 13 Abende
Preis CHF 225.00/*CHF 205.00

Kursort Matten, Sportmühle, Oelestrasse 2a
Mitbringen Bequeme Kleidung

Paartanzen Grundkurs 1 AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse



Sie entdecken das Tanzen neu für sich oder haben bisher nur sehr wenige Vorkenntnisse? Gemeinsam erarbeiten wir im Anfängerkurs die Grundschrirte und erste Figuren verschiedener Tänze wie Walzer, Rumba, ChaChaCha, Discofox, Tango und einige mehr und lernen erste Tanzfiguren. Dabei steht, neben der korrekten Technik, der Spass am Tanzen an erster Stelle. Toller Nebeneffekt: Tanzen ist ein ausgezeichnetes Training sowohl für den Körper als auch für den Geist.

Paartanzlehrerin mit eidg. FA Swiss,
 Kurs 507 Donnerstag, 21.00 bis 22.00 Uhr, ab 16.10.25
 Kursort Matten, Rugenbräu AG, Wagnerenstrasse 40
 Dauer 9 Abende
 Preis CHF 126.00/*CHF 115.00
 Bemerkung Preis pro Person, Anmeldung nur paarweise möglich, kein Kurs am 20.11.25
 Mitbringen bequeme Kleidung, Schuhe mit gut rutschender und nicht färbender Sohle

Paartanzen Grundkurs 1 AnfängerInnen ohne oder mit wenig Vorkenntnissen



Sie entdecken das Tanzen neu für sich oder haben bisher nur sehr wenige Vorkenntnisse? Gemeinsam erarbeiten wir im Anfängerkurs die Grundschrirte und erste Figuren verschiedener Tänze wie Walzer, Rumba, ChaChaCha, Discofox, Tango und einige mehr und lernen erste Tanzfiguren. Dabei steht, neben der korrekten Technik, der Spass am Tanzen an erster Stelle. Toller Nebeneffekt: Tanzen ist ein ausgezeichnetes Training sowohl für den Körper als auch für den Geist.

Paartanzlehrerin mit eidg. FA Swiss,
 Kurs 508 Montag, 21.00 bis 22.00 Uhr, ab 13.10.25
 Dauer 10 Abende
 Preis CHF 140.00/*CHF 128.00

 Kurs 509 Montag, 21.00 bis 22.00 Uhr, ab 05.01.26
 Dauer 12 Abende
 Preis CHF 168.00/*CHF 153.00
 Bemerkung kein Kurs am 16.02.25

 Kurs 510 Donnerstag, 21.00 bis 22.00 Uhr, ab 08.01.26
 Dauer 11 Abende
 Preis CHF 154.00/*CHF 140.00
 Bemerkung kein Kurs am 19.02.26

 Kursort Matten, Rugenbräu AG, Wagnerenstrasse 40
 Bemerkung Preis pro Person, Anmeldung nur paarweise möglich
 Mitbringen bequeme Kleidung, Schuhe mit gut rutschender und nicht färbender Sohle

Paartanzen Grundkurs 2



Sie kennen die Grundschrirte und ein paar wenige Figuren der verschiedenen Tänze? Gemeinsam erarbeiten wir weitere Figuren verschiedener Tänze wie Walzer, Rumba, ChaChaCha, Discofox, Tango, Jive, Rumba und einige mehr. Dabei steht, neben der korrekten Technik, der Spass am Tanzen an erster Stelle. Toller Nebeneffekt: Tanzen ist ein ausgezeichnetes Training, sowohl für den Körper als auch für den Geist.

Paartanzlehrerin mit eidg. FA Swiss,
Kurs 511 Montag, 20.00 bis 21.00 Uhr, ab 13.10.25
Dauer 10 Abende
Preis CHF 140.00/*CHF 128.00

Kurs 512 Montag, 20.00 bis 21.00 Uhr, ab 05.01.26
Dauer 12 Abende
Preis CHF 168.00/*CHF 153.00
Bemerkung kein Kurs am 16.02.26

Kursort Matten, Rugenbräu AG, Wagnerenstrasse 40
Bemerkung Preis pro Person, Anmeldung nur paarweise möglich
Mitbringen bequeme Kleidung, Schuhe mit gut rutschender und nicht färbender Sohle

Paartanzen Grundkurs 3



Sie kennen die Grundschrirte und ein paar wenige Figuren der verschiedenen Tänze? Gemeinsam erarbeiten wir weitere Figuren verschiedener Tänze wie Walzer, Rumba, ChaChaCha, Discofox, Tango, Jive, Rumba und einige mehr. Dabei steht, neben der korrekten Technik, der Spass am Tanzen an erster Stelle. Toller Nebeneffekt: Tanzen ist ein ausgezeichnetes Training, sowohl für den Körper als auch für den Geist.

Paartanzlehrerin mit eidg. FA Swiss,
Kurs 513 Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 13.10.25
Dauer 10 Abende
Preis CHF 140.00/*CHF 128.00

Kurs 514 Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 05.01.26
Dauer 12 Abende
Preis CHF 168.00/*CHF 153.00
Bemerkung kein Kurs am 16.02.26

Kursort Matten, Rugenbräu AG, Wagnerenstrasse 40
Bemerkung Preis pro Person, Anmeldung nur paarweise möglich
Mitbringen bequeme Kleidung, Schuhe mit gut rutschender und nicht färbender Sohle



Paartanzen Fortgeschritten 2

Sie beherrschen die Grundschrirte und schon einige Figuren von Walzer, Rumba, Jive, ChaChaCha, Discofox, Tango und Quickstep. Im Kurs erarbeiten wir neue Tanzfiguren. Dabei steht, neben der korrekten Technik, der Spass am Tanzen an erster Stelle. Toller Nebeneffekt: Tanzen ist ein ausgezeichnetes Training sowohl für den Körper als auch für den Geist.

Paartanzlehrerin mit eidg. FA Swiss,
 Kurs 515 Montag, 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 13.10.25
 Dauer 10 Abende
 Preis CHF 140.00/*CHF 128.00

Kurs 516 Montag, 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 05.01.26
 Dauer 12 Abende
 Preis CHF 168.00/*CHF 153.00
 Bemerkung kein Kurs am 16.02.25

Kursort Matten, Rugenbräu AG, Wagnerenstrasse 40
 Bemerkung Preis pro Person, Anmeldung nur paarweise möglich
 Mitbringen bequeme Kleidung, Schuhe mit gut rutschender und nicht färbender Sohle

Paartanzen Fortgeschritten 3

Sie beherrschen die Grundschrirte und schon einige Figuren von Walzer, Rumba, Jive, ChaChaCha, Discofox, Tango und Quickstep. Im Kurs bauen wir das Figurenrepertoire weiter aus. Dabei steht, neben der korrekten Technik, der Spass am Tanzen an erster Stelle. Toller Nebeneffekt: Tanzen ist ein ausgezeichnetes Training sowohl für den Körper als auch für den Geist.

Paartanzlehrerin mit eidg. FA Swiss,
 Kurs 517 Donnerstag, 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 16.10.25
 Dauer 9 Abende
 Preis CHF 126.00/*CHF 115.00
 Bemerkung kein Kurs am 20.11.25

Kurs 518 Donnerstag, 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 08.01.26
 Dauer 11 Abende
 Preis CHF 154.00/*CHF 140.00
 Bemerkung kein Kurs am 19.02.26

Kursort Matten, Rugenbräu AG, Wagnerenstrasse 40
 Bemerkung Preis pro Person, Anmeldung nur paarweise möglich
 Mitbringen bequeme Kleidung, Schuhe mit gut rutschender und nicht färbender Sohle

Paartanzen Hobbykurs 2



Im Hobbykurs 2 bauen wir das Figurenrepertoire der verschiedenen Tänze weiter aus, festigen die bereits gelernten Schritte und verfeinern Technik und Haltung, damit Sie bei Festen oder Partys auf der Tanzfläche glänzen können. Daneben ist Tanzen auch ein ausgezeichnetes Training sowohl für den Körper als auch für den Geist. - Einstieg in diesen Kurs nach Rücksprache mit der Kursleiterin.

Paartanzlehrerin mit eidg. FA Swiss,
Kurs 519 Donnerstag, 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 16.10.25
Dauer 9 Abende
Preis CHF 126.00/*CHF 115.00
Bemerkung kein Kurs am 20.11.25

Kurs 520 Donnerstag, 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 08.01.26
Dauer 11 Abende
Preis CHF 154.00/*CHF 140.00
Bemerkung kein Kurs am 19.02.26

Kursort Matten, Rugenbräu AG, Wagnerenstrasse 40
Bemerkung Preis pro Person, Anmeldung nur paarweise möglich
Mitbringen bequeme Kleidung, Schuhe mit gut rutschender und nicht färbender Sohle

Paartanzen Hobbykurs 3



Als Tanzpaar mit mehrjähriger Tanzerfahrung sind Sie im Hobbykurs 3 genau richtig. Hier liegt der Fokus, neben dem Erlernen von neuen Figurenfolgen, vor allem auch auf der Tanztechnik. Wir arbeiten an der Paarhaltung sowie an den korrekten Fusstechniken der verschiedenen Tänze und bringen den individuellen Charakter der Tänze zum Vorschein. Vom zackigen Tango bis zum fließenden Walzer. - Einstieg in diesen Kurs nach Rücksprache mit der Kursleiterin.

Paartanzlehrerin mit eidg. FA Swiss,
Kurs 521 Donnerstag, 20.00 bis 21.00 Uhr, ab 16.10.25
Dauer 9 Abende
Preis CHF 126.00/*CHF 115.00
Bemerkung kein Kurs am 20.11.25

Kurs 522 Donnerstag, 20.00 bis 21.00 Uhr, ab 08.01.26
Dauer 11 Abende
Preis CHF 154.00/*CHF 140.00
Bemerkung kein Kurs am 19.02.2026

Kursort Matten, Rugenbräu AG, Wagnerenstrasse 40
Bemerkung Preis pro Person, Anmeldung nur paarweise möglich
Mitbringen bequeme Kleidung, Schuhe mit gut rutschender und nicht färbender Sohle

Digitale Bildbearbeitung



Das „Schiessen“ mit der Digitalkamera allein macht noch keine professionellen Bilder. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Bilder bearbeiten können und welche Gestaltungsmöglichkeiten Sie haben. PC-Kenntnisse sind erforderlich.

Schoch Heinz, Informatiker

Kurs 601 Freitag, 18.30 bis 21.45 Uhr, ab 05.12.25

Kurs 602 Freitag, 18.30 bis 21.45 Uhr, ab 20.02.26

Kursort Unterseen, Schoch Intercomp AG, Spielmatte 3

Dauer 3 Abende

Preis CHF 363.00 / *CHF 330.00

Excel Einführung



Excel nimmt Ihnen aufwändige Rechenarbeiten in Sekundenschnelle ab und kann Zahlentabellen in ansprechende Grafiken umwandeln. Lernen Sie anhand von ausgewählten Beispielen, wie dies geht.

Schoch Heinz, Informatiker

Kurs 603 Mittwoch, 18.30 bis 21.45 Uhr, ab 26.11.25

Kurs 604 Donnerstag, 18.30 bis 21.45 Uhr, ab 19.02.26

Kursort Unterseen, Schoch Intercomp AG, Spielmatte 3

Dauer 4 Abende

Preis > CHF 420.00 / *CHF 380.00

Mitbringen USB-Stick

Office



Word, Windows, E-Mail und Excel sind Bestandteil dieses Moduls. Nach diesem Modul sind Sie in der Lage, effizient, selbstständig und systemgerecht mit diesen Programmen zu arbeiten und kennen die neusten Funktionen.

Schoch Heinz, Informatiker

Kurs 605 Mittwoch, 18.30 bis 21.45 Uhr, ab 22.10.25

Bemerkung kein Kurs am 24.12./31.12.25 und 07.01.26

Kurs 606 Donnerstag, 18.30 bis 21.45 Uhr, ab 15.01.25

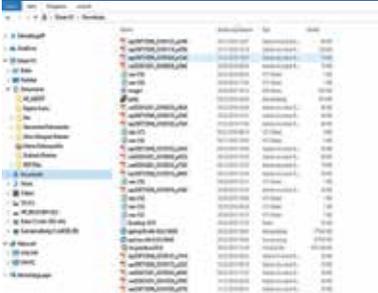
Kursort Unterseen, Schoch Intercomp AG, Spielmatte 3

Dauer 11 Abende

Preis CHF 1210.00 / *CHF 1100.00, exklusive Lehrmittel

Mitbringen USB-Stick

Ordnung schaffen im PC



Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Dokumente übersichtlich verwalten können. Legen Sie Ordner und Unterordner an, kopieren und verschieben Sie Dokumente. Lernen Sie, wie Sie die Festplatte regelmässig säubern und wie Sie unbenötigte Dateien entfernen.

Schoch Heinz, Informatiker

Kurs 607 Donnerstag, 18.30 bis 20.00 Uhr, ab 04.12.25

Kurs 608 Dienstag, 18.30 bis 20.00 Uhr, ab 03.03.26

Kursort Unterseen, Schoch Intercomp AG, Spielmatte 3

Dauer 3 Abende

Preis CHF 198.00 / *CHF 180.00

Mitbringen USB-Stick

PC-Einführungskurs



Vorkenntnisse sind keine nötig. Der PC ist kaum mehr aus dem täglichen Leben wegzudenken. Neben Aufbau, Funktion und Handhabung der Hardware lernen Sie auch die verschiedenen Softwareprodukte kennen.

Schoch Heinz, Informatiker

Kurs 609 Donnerstag, 18.30 bis 21.45 Uhr, ab 06.11.25

Kurs 610 Mittwoch, 18.30 bis 21.45 Uhr, ab 28.01.26

Kursort Unterseen, Schoch Intercomp AG, Spielmatte 3

Dauer 4 Abende

Preis ➤ CHF 420.00 / *CHF 380.00

Von der Kamera ins Fotoalbum



Sie haben mit Ihrer Digitalkamera viele Bilder geschossen. Und jetzt? In einem Labor entwickeln lassen oder einfach auf dem Computer speichern? Und dann? Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit einfachen Hilfsmitteln Ihre Bilder verwalten können. Zudem lernen Sie, wie Sie Ihr eigenes Fotoalbum gestalten können.

Schoch Heinz, Informatiker

Kurs 611 Freitag, 18.30 bis 20.00 Uhr, ab 07.11.25

Kurs 612 Freitag, 18.30 bis 20.00 Uhr, ab 16.01.26

Kursort Unterseen, Schoch Intercomp AG, Spielmatte 3

Dauer 4 Abende

Preis CHF 265.00 / *CHF 240.00

Mitbringen Kamera, Kabel, USB-Stick

Word für Windows



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.

Schoch Heinz, Informatiker

Kurs 613 Mittwoch, 18.30 bis 21.45 Uhr, ab 29.10.25

Kurs 614 Donnerstag, 18.30 bis 21.45 Uhr, ab 22.01.26

Kursort Unterseen, Schoch Intercomp AG, Spielmatte 3

Dauer 4 Abende

Preis ➤ CHF 420.00 / *CHF 380.00

Musik/Literatur

Privatstunden Gitarrenunterricht



Auf Anfrage für sämtliche Niveaus möglich.

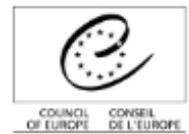
Zumbrunn Arno,

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Preis CHF 60.00 pro 60 Minuten

Materialkosten Gitarrenmiete ist möglich

Raster zur Selbstbeurteilung bei Sprachkursen



Europäisches Sprachenportfolio

Bei vielen unserer Sprachkurse finden Sie im Titel die Bezeichnungen A1 – B2. Diese Nummern entsprechen den aus dem nachstehenden Raster zu entnehmenden Kurszielen.

		A1	A2	B1	B2
VERSTEHEN	Hören	Ich kann vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, die sich auf mich selbst, meine Familie oder auf konkrete Dinge um mich herum beziehen, vorausgesetzt, es wird langsam und deutlich gesprochen.	Ich kann einzelne Sätze und die gebräuchlichsten Wörter verstehen, wenn es um für mich wichtige Dinge geht (z. B. sehr einfache Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Ich verstehe das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen und Durchsagen.	Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Ich kann vielen Radio- und Fernsehsendungen über aktuelle Ereignisse und über Themen aus meinem Berufs- und Interessengebiet die Hauptinformation entnehmen, wenn relativ langsam und deutlich gesprochen wird.	Ich kann längere Redebeiträge und Vorträge verstehen und auch komplexer Argumentation folgen, wenn mir das Thema einigermaßen vertraut ist. Ich kann am Fernsehen die meisten Nachrichtensendungen und aktuellen Reportagen verstehen. Ich kann die meisten Spielfilme verstehen, sofern Standardsprache gesprochen wird.
	Lesen	Ich kann einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern, Plakaten oder in Katalogen.	Ich kann ganz kurze, einfache Texte lesen. Ich kann in einfachen Alltagstexten (z. B. Anzeigen, Prospekten, Speisekarten oder Fahrplänen) konkrete, vorhersehbare Informationen auffinden, und ich kann kurze, einfache persönliche Briefe verstehen.	Ich kann Texte verstehen, in denen vor allem sehr gebräuchliche Alltags- oder Berufssprache vorkommt. Ich kann private Briefe verstehen, in denen von Ereignissen, Gefühlen und Wünschen berichtet wird.	Ich kann Artikel und Berichte über Probleme der Gegenwart lesen und verstehen, in denen die Schreibenden eine bestimmte Haltung oder einen bestimmten Standpunkt vertreten. Ich kann zeitgenössische literarische Prosatexte verstehen.
SPRECHEN	An Gesprächen teilnehmen	Ich kann mich auf einfache Art verständigen, wenn mein Gesprächspartner bereit ist, etwas langsamer zu wiederholen oder anders zu sagen, und mir dabei hilft zu formulieren, was ich zu sagen versuche. Ich kann einfache Fragen stellen und beantworten, sofern es sich um unmittelbar notwendige Dinge und um sehr vertraute Themen handelt.	Ich kann mich in einfachen, routinemässigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen, direkten Austausch von Informationen und um vertraute Themen und Tätigkeiten geht. Ich kann ein sehr kurzes Kontaktgespräch führen, verstehe aber normalerweise nicht genug, um selbst das Gespräch in Gang zu halten.	Ich kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Ich kann ohne Vorbereitung an Gesprächen über Themen teilnehmen, die mir vertraut sind, die mich persönlich interessieren oder die sich auf Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen aktuelle Ereignisse usw. beziehen.	Ich kann mich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler recht gut möglich ist. Ich kann mich in vertrauten Situationen aktiv an einer Diskussion beteiligen und meine Ansichten begründen und verteidigen.
	Zusammenhängendes Sprechen	Ich kann einfache Wendungen und Sätze gebrauchen, um Leute, die ich kenne, zu beschreiben und um zu beschreiben, wo ich wohne.	Ich kann mit einer Reihe von Sätzen und mit einfachen Mitteln z. B. meine Familie, andere Leute, meine Wohnsituation, meine Ausbildung und meine gegenwärtige oder letzte berufliche Tätigkeit beschreiben.	Ich kann in einfachen, zusammenhängenden Sätzen sprechen, um Erfahrungen und Ereignisse oder meine Träume, Hoffnungen und Ziele zu beschreiben. Ich kann kurz meine Meinungen und Pläne erklären und begründen. Ich kann eine Geschichte erzählen oder die Handlung eines Buches oder Films wiedergeben und meine Reaktionen beschreiben.	Ich kann zu vielen Themen aus meinen Interessengebieten eine klare und detaillierte Darstellung geben. Ich kann einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.
SCHREIBEN	Schreiben	Ich kann eine kurze, einfache Postkarte schreiben, z. B. Feriengrüsse. Ich kann auf Formularen, z. B. in Hotels, Namen, Adresse, Nationalität usw. eintragen.	Ich kann kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben. Ich kann einen ganz einfachen persönlichen Brief schreiben, z. B. um mich für etwas zu bedanken.	Ich kann über Themen, die mir vertraut sind oder mich persönlich interessieren, einfache, zusammenhängende Texte schreiben. Ich kann persönliche Briefe schreiben und darin von Erfahrungen und Eindrücken berichten.	Ich kann über eine Vielzahl von Themen, die mich interessieren, klare und detaillierte Texte schreiben. Ich kann in einem Aufsatz oder Bericht Informationen wiedergeben oder Argumente und Gegenargumente für oder gegen einen bestimmten Standpunkt darlegen. Ich kann Briefe schreiben und darin die persönliche Bedeutung von Ereignissen und Erfahrungen deutlich machen.

Englisch 1, A1



Englisch für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse: Sie lernen, einfache Sätze zu bilden, Fragestellungen und Verneinungen. Dazu lernen Sie die gebräuchlichsten Ausdrücke, um sich im Alltagsleben zu verständigen.

Schmutz-Mullins Julie, Englischl. BA (Hons) ELT+CELTA
 Kurs 801 Mittwoch, 09.00 bis 10.30 Uhr, ab 22.10.25
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 9 Morgen
 Preis ➤CHF 134.00/*CHF 122.00, exklusive Lehrmittel
 Mitbringen New Headway Beginner-Student's Book, 5th Edition
 ISBN 978-0-19-452392-9 and Workbook with Key
 ISBN 978-0-19-452422-3 (5th edition), ab Unit 1

Englisch 2, A1



Englisch für AnfängerInnen mit wenig Vorkenntnissen: Sie lernen, einfache Vergangenheitsformen anzuwenden und sich im Alltagsleben zu verständigen.

Schmutz-Mullins Julie, Englischl. BA (Hons) ELT+CELTA
 Kurs 802 Donnerstag, 09.00 bis 10.30 Uhr, ab 23.10.25
 Dauer 9 Morgen
 Preis ➤CHF 134.00/*CHF 122.00, exklusive Lehrmittel

Kurs 803 Mittwoch, 09.00 bis 10.30 Uhr, ab 21.01.26
 Dauer 12 Morgen
 Preis ➤CHF 178.00/*CHF 162.00, exklusive Lehrmittel

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Mitbringen New Headway Beginner-Student's Book, 5th Edition
 ISBN 978-0-19-452392-9 and Workbook with Key
 ISBN 978-0-19-452422-3 (5th edition), ab Unit 4

Englisch 4, A1



Englisch für AnfängerInnen mit wenig Vorkenntnissen: Sie lernen, einfache Vergangenheitsformen anzuwenden und sich im Alltagsleben zu verständigen.

Maag Amy, Fachzeugnis Englisch SLA-Bern
 Kurs 804 Dienstag, 19.45 bis 21.45 Uhr, ab 21.10.25
 Kursort Interlaken, Gymnasium, Mittengrabenstr. 8, Zimmer 1.06
 Dauer 9 Abende
 Preis ➤CHF 178.00/*CHF 162.00, exklusive Lehrmittel
 Mitbringen New Headway Beginner Student's Book, 5th Edition
 ISBN 978-0-19-452392-9 and Workbook with key
 ISBN 978-0-19-452422-3 (5th edition), ab unit 9

Englisch 5, A2



Englisch für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen: Wir fahren weiter mit den Vergangenheitsformen und lernen auch die Zukunft auszudrücken.

Maag Amy, Fachzeugnis Englisch SLA-Bern
 Kurs 805 Dienstag, 19.45 bis 21.15 Uhr, ab 13.01.26
 Kursort Interlaken, Gymnasium, Mittengrabenstr. 8, Zimmer 1.06
 Dauer 9 Abende
 Preis ➤CHF 134.00/*CHF 122.00, exklusive Lehrmittel
 Mitbringen New Headway Beginner Student's Book, 5th Edition
 ISBN 978-0-19-452392-9 and Workbook with key
 ISBN 978-0-19-452422-3 (5th edition), ab unit 11

Englisch 8, A2



Englisch für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen: Im Englisch 8 geben wir einen Rückblick auf Englisch 7, A2 und werden neue Zeitformen dazulernen. Wie immer werden Sie Ihren Wortschatz erweitern, um über verschiedene Situationen sprechen zu können.

Maag Amy, Fachzeugnis Englisch SLA-Bern
Kurs 806 Mittwoch, 18.00 bis 19.30 Uhr, ab 22.10.25
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 9 Abende
Preis >CHF 134.00/*CHF 122.00, exklusive Lehrmittel
Mitbringen New Headway Pre-Intermediate Student's Book ISBN 978-0-19-452769-9 and Workbook with key ISBN 978-0-19-452914-3, (5th edition), ab Unit 3

Englisch 9, A2



Englisch für Personen mit guten Vorkenntnissen: Modal verbs and the past perfect (Vorvergangenheit), as well as new vocabulary to talk about the body and clothes, health and feelings.

Maag Amy, Fachzeugnis Englisch SLA-Bern
Kurs 807 Mittwoch, 18.00 bis 19.30 Uhr, ab 07.01.26
Kursort Interlaken, Gymnasium, Mittengrabenstr. 8, Zimmer 1.06
Dauer 9 Abende
Preis >CHF 134.00/*CHF 122.00, exklusive Lehrmittel
Mitbringen New Headway Pre-Intermediate Student's Book ISBN 978-0-19-452769-9 and Workbook with key ISBN 978-0-19-452914-3 (5th edition), ab Unit 5

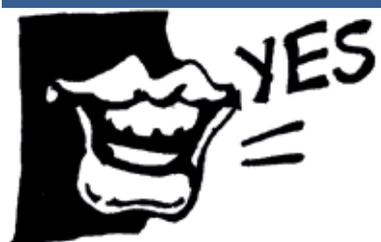
Englisch 11, A2



Englisch für Personen mit guten Vorkenntnissen: present perfect will be introduced and we will also practice using comparative and superlatives, as well as special modal verbs.

Maag Amy, Fachzeugnis Englisch SLA-Bern
Kurs 808 Donnerstag, 10.15 bis 11.45 Uhr, ab 23.10.25
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 9 Morgen
Preis >CHF 134.00/*CHF 122.00, exklusive Lehrmittel
Mitbringen New Headway Pre-Intermediate-Student's Book ISBN 978-0-19-452-769-9 and Workbook with key ISBN 978-0-19-452914-3, (5th edition), ab Unit 6

Englisch 12, A2



Review your knowledge of tenses from the Pre-Intermediate courses and increase your vocabulary. More practice in conversation at this level.

Maag Amy, Fachzeugnis Englisch SLA-Bern
Kurs 809 Montag, 19.45 bis 21.15 Uhr, ab 20.10.25
Kursort Interlaken, Gymnasium, Mittengrabenstr. 8, Zimmer 1.06 1.Stock

Kurs 810 Donnerstag, 10.15 bis 11.45 Uhr, ab 15.01.26
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 9 Abende/9 Morgen
Preis >CHF 134.00/*CHF 122.00, exklusive Lehrmittel
Mitbringen New Headway Intermediate-Student's Book ISBN 978-0-19-452769-9 and Workbook with key ISBN 978-0-19-452914-3 (5th edition), ab Unit 8

Englisch 13, B1



Englisch für Personen mit guten Vorkenntnissen: Through learning more about present and past tenses in the active and passive, modals, various expressions, phrases and word formation, your fluency in the English language will improve.

Maag Amy, Fachzeugnis Englisch SLA-Bern

Kurs 811 Montag, 19.45 bis 21.15 Uhr, ab 12.01.26
Kursort Interlaken, Gymnasium, Mittengrabenstr. 8, Zimmer 1.06
1.Stock

Dauer 9 Abende

Preis CHF 189.00/*CHF 172.00, exklusive Lehrmittel

Mitbringen New Headway Intermediate-Student's Book ISBN 978-0-19-452769-9 and Workbook with key ISBN 978-0-19-452914-3, (5th edition) ab Unit 10

Englisch 17, B1



Englisch für Personen mit guten Vorkenntnissen: We'll look at the conditionals, special nouns + ajectives, and talk about a social conscience, attitudes and famous places. Lots of conversation in this course!

Maag Amy, Fachzeugnis Englisch SLA-Bern

Kurs 812 Montag, 18.00 bis 19.30 Uhr, ab 20.10.25
Kursort Interlaken, Gymnasium, Mittengrabenstr. 8, Zimmer 1.06
Dauer 9 Abende

Preis CHF 189.00/*CHF 172.00, exklusive Lehrmittel

Mitbringen New Headway Intermediate-Student's Book ISBN 978-0-19-477025-5 and Workbook with key ISBN 978-0-19-477027-9 (4th edition) ab Unit 9

Englisch 18, B1



Englisch für Personen mit guten Vorkenntnissen: Through learning more about present and past tenses in the active and passive, modals, various expressions, phrases and word formation, your fluency in the English language will improve.

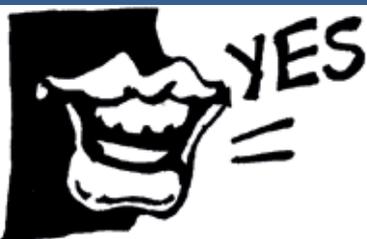
Maag Amy, Fachzeugnis Englisch SLA-Bern

Kurs 813 Montag, 18.00 bis 19.30 Uhr, ab 12.01.26
Kursort Interlaken, Gymnasium, Mittengrabenstr. 8, Zimmer 1.06
Dauer 9 Abende

Preis CHF 189.00/*CHF 172.00, exklusive Lehrmittel

Mitbringen New Headway Intermediate-Student's Book ISBN 978-0-19-477025-5 and Workbook with key ISBN 978-0-19-477027-9 (4th edition) ab Unit 11

English 20, B2 Conversation



English conversation intermediate level B1/B2 Take the time to join our B1/2 English conversation table. We'll talk about a variety of topics in a relaxed, friendly atmosphere. Contribute to discussions in pairs or groups. Feedback will help you make rapid progress.

Maag Amy, Fachzeugnis Englisch SLA-Bern

Kurs 814 Dienstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, ab 21.10.25
Kursort Interlaken, Gymnasium, Mittengrabenstr. Zimmer 1.06 1. Stock
Dauer 9 Abende

Preis CHF 189.00/*CHF 172.00

English 21, B2 Conversation



English conversation intermediate level B2 Take the time to join our B2 English conversation table. We'll talk about a variety of topics in a relaxed, friendly atmosphere. Contribute to discussions in pairs or groups. Feedback will help you make rapid progress.

Maag Amy, Fachzeugnis Englisch SLA-Bern
Kurs 815 Dienstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, ab 13.01.26
Kursort Interlaken, Gymnasium, Mittengrabenstr. Zimmer 1.06 1. Stock
Dauer 9 Abende
Preis CHF 189.00/*CHF 172.00

English Conversation Pre-Intermediate to Intermediate



Time to refresh and practise your English in a relaxed atmosphere with interesting discussions on both general and current topics.

Schmutz-Mullins Julie, Englischl. BA (Hons) ELT+CELTA
Kurs 816 Donnerstag, 10.35 bis 12.05 Uhr, ab 23.10.25
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 9 Morgen
Preis CHF 189.00/*CHF 172.00

Italienisch 1, A1.1



Für AnfängerInnen: Entdecken Sie die Schönheit der italienischen Sprache und Kultur! In abwechslungsreichem Unterricht mit authentischen Dialogen, unterhaltsamen Videos, Spielen und Infos zu Land und Leuten lernen Sie, einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden – für gelungene Gespräche in typischen Alltagssituationen.

Danese-Romano Sandra, Kauffrau/Kursleiterin SVEB
Kurs 818 Dienstag, 16.30 bis 18.00 Uhr, ab 13.01.26
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 10 Nachmittage
Preis CHF 210.00/*CHF 191.00, exklusive Lehrmittel
Bemerkung kein Kurs am 17.02.26
Mitbringen Nuovo Espresso plus 1, ISBN 978-3-19-705466-7

Italienisch 9, A2.1



Wenn Sie bereits über Italienischkenntnisse auf A1-Niveau verfügen und diese vertiefen möchten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Gemeinsam widmen wir uns abwechslungsreichen Unterrichtseinheiten, die Ihnen helfen, sich in alltäglichen Situationen zu verständigen.

Danese-Romano Sandra, Kauffrau/Kursleiterin SVEB
Kurs 819 Dienstag, 14.45 bis 16.15 Uhr, ab 21.10.25
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 9 Nachmittage
Preis CHF 189.00/*CHF 172.00, exklusive Lehrmittel
Mitbringen Nuovo Espresso 2, ISBN 978-3-19-225439-0 (ab Lektion 5)

Italienisch 10, A2.1



Wenn Sie bereits über Italienischkenntnisse auf A1-Niveau verfügen und diese vertiefen möchten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Gemeinsam widmen wir uns abwechslungsreichen Unterrichtseinheiten, die Ihnen helfen, sich in alltäglichen Situationen zu verständigen.

Danese-Romano Sandra, Kauffrau/Kursleiterin SVEB
Kurs 820 Dienstag, 14.45 bis 16.15 Uhr, ab 13.01.26
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 10 Nachmittage
Preis CHF 210.00/*CHF 191.00, exklusive Lehrmittel
Bemerkung kein Kurs am 17.02.26
Mitbringen Nuovo Espresso 2, ISBN 978-3-19-225439-0 (ab Lektion 6)

Italienisch 13, A2.2



Verfügen Sie bereits über Italienischkenntnisse auf A2-Niveau und möchten Sie gezielt Ihren Redefluss trainieren? Dann ist dieser Kurs die richtige Wahl! In abwechslungsreichen Sprechübungen gewinnen Sie Sicherheit im freien Sprechen und lernen, sich in typischen Alltagssituationen flüssiger zu verständigen.

Danese-Romano Sandra, Kauffrau/Kursleiterin SVEB
Kurs 821 Dienstag, 20.00 bis 21.30 Uhr, ab 21.10.25
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 9 Abende
Preis CHF 189.00/*CHF 172.00, exklusive Lehrmittel
Mitbringen Facciamo due chiacchiere, ISBN 978-3-19-115382-3 (ab Lektion 7 grün)

Italienisch 14, A2.2



Verfügen Sie bereits über Italienischkenntnisse auf A2-Niveau und möchten Sie gezielt Ihren Redefluss trainieren? Dann ist dieser Kurs die richtige Wahl! In abwechslungsreichen Sprechübungen gewinnen Sie Sicherheit im freien Sprechen und lernen, sich in typischen Alltagssituationen flüssiger zu verständigen.

Danese-Romano Sandra, Kauffrau/Kursleiterin SVEB
Kurs 822 Dienstag, 20.00 bis 21.30 Uhr, ab 13.01.26
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 10 Abende
Preis CHF 210.00/*CHF 191.00, exklusive Lehrmittel
Bemerkung kein Kurs am 17.02.26
Mitbringen Facciamo due chiacchiere, ISBN 978-3-19-115382-3 (ab Lektion 11 grün)

Kulinarische Reise, A2-B2



Entdecken Sie die kulinarische Vielfalt Italiens auf einer genussvollen Reise von den Alpen bis nach Sizilien! Typische Rezepte auf Italienisch laden zum Nachkochen ein. In unterhaltsamen Übungen zu Wortschatz und Leseverstehen vertiefen Sie Ihre Italienischkenntnisse – gute Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Buon appetito!

Danese-Romano Sandra, Kauffrau/Kursleiterin SVEB
Kurs 817 Dienstag, 16.30 bis 18.00 Uhr, ab 21.10.25
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 9 Nachmittage
Preis CHF 189.00/*CHF 172.00

Italienisch 16, B1



Riesci già a esprimerti nelle situazioni quotidiane e desideri approfondire la conoscenza dell'italiano? In questo corso attivo e vario parliamo, leggiamo e giochiamo per ampliare il vocabolario ed esercitare la grammatica - basandoci sulle ultime lezioni del libro di testo.

Danese-Romano Sandra, Kauffrau/Kursleiterin SVEB
Kurs 823 Dienstag, 18.15 bis 19.45 Uhr, ab 21.10.25
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 9 Abende
Preis CHF 189.00/*CHF 172.00, exklusive Lehrmittel
Mitbringen Nuovo Espresso 3, ISBN 978-3-19-225440-6 (letzte Lektionen)

Italienisch 17, B1/B2



Hai già una buona base di italiano (livello B1/B2) e vuoi rimetterti in gioco? In questo corso conversiamo su temi attuali e di interesse generale, arricchendo il vocabolario e migliorando la scioltezza nel parlare. Un'occasione per praticare l'italiano in modo attivo e stimolante!

Danese-Romano Sandra, Kauffrau/Kursleiterin SVEB
Kurs 824 Dienstag, 18.15 bis 19.45 Uhr, ab 13.01.26
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 10 Abende
Preis CHF 210.00/*CHF 191.00
Bemerkung kein Kurs am 17.02.2026

Russisch 1, A1



Wir lernen das ABC der russischen Sprache und die russischen Buchstaben. Nach dem Abschluss können Sie russische Namen und Bezeichnungen lesen. Die Grundlagen der russischen Phonetik und der Grammatik sowie einfache alltägliche Redewendungen üben wir gemeinsam.

Leu Minaim, dipl. Ökonomin/Sprachlehrerin
Kurs 825 Dienstag, 16.45 bis 18.15 Uhr, ab 21.10.25
Kurs 826 Dienstag, 16.45 bis 18.15 Uhr, ab 13.01.26
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 5 Nachmittage
Preis CHF 105.00/*CHF 96.00
Mitbringen Schreibzeug, Heft

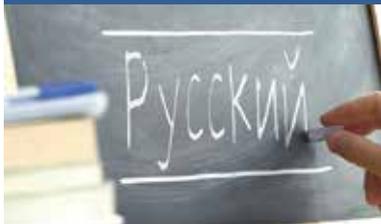
Russisch 3, A1



Ein Schritt weiter A1 - Teil 3 Sie können schon problemlos einfache Texte auf Russisch lesen, kennen wichtige Verben und können kleine Sätze bauen, über und Freunde: was sie gern oder nicht so gern machen oder haben. Wir gehen weiter. Sie lernen auf Russisch Länder und Städte, Wochentage und Hobbys. Grammatik: Wo? (Präpositiv, mit Präpositionen „?“ und „??“), wichtige Adverbien, Vergangenheitsform der Verben.

Leu Minaim, dipl. Ökonomin/Sprachlehrerin
Kurs 827 Dienstag, 15.00 bis 16.30 Uhr, ab 21.10.25
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 8 Nachmittage
Preis CHF 168.00/*CHF 153.00, exklusive Lehrmittel
Mitbringen Schreibzeug, Heft und Lehrmittel: Lehrbuch Poekhali! A1.1, ISBN 978-6052244722 und Arbeitsbuch ISBN 978-5907123083

Russisch 4, A1



Ein Schritt weiter A1 - Teil 4 Sie können jetzt mit einfachen Sätzen erzählen, wo Sie, Ihre Freunde und Familie wohnen, was für Berufe sie haben, Hobbys und was an welchen Wochentagen sie gerne (oder nicht so gern) machen. Was für Länder Sie oder andere Leute besucht haben. Jetzt machen wir weiter: mit dem Thema Spielen: Musik und Sport. Unsere Wünsche und Träume (Verb „wollen“). Und das Thema für alle - das Essen.

Leu Minaim, dipl. Ökonomin/Sprachlehrerin

Kurs 828 Dienstag, 15.00 bis 16.30 Uhr, ab 13.01.26

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 8 Nachmittage

Preis CHF 168.00/*CHF 153.00, exklusive Lehrmittel

Mitbringen Schreibzeug, Heft und Lehrmittel: Lehrbuch Poekhali! A1.1, ISBN 978-6052244722 und Arbeitsbuch ISBN 978-5907123083

Spanisch 1, A1



Spanisch für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse: Tauchen Sie ein, in die faszinierende Welt der spanischen Sprache! Im Spanischkurs für AnfängerInnen werden Sie Schritt für Schritt die Grundlagen der Sprache erlernen und dabei Vokabular sowie erste Kommunikationssituationen einüben. Ob im Urlaub, auf Reisen oder im Alltag. Starten Sie mit dem Kurs und erobern Sie eine der beliebtesten Sprachen der Welt!

Schiel León Miranda, Bachelor in Labor Relations and HR

Kurs 829 Mittwoch, 18.45 bis 20.15 Uhr, ab 22.10.25

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 9 Abende

Preis CHF 189.00/*CHF 172.00, exklusive Lehrmittel

Mitbringen Lehrmittel: Impressiones A1, ISBN 978-3-19-304545-4

Spanisch 2, A1



Spanisch für AnfängerInnen mit wenig Vorkenntnissen: Vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse und werden Sie sicherer in der Kommunikation! In diesem Kurs für AnfängerInnen mit ersten Vorkenntnissen bauen Sie die Grundkenntnisse weiter aus. So können Sie sich immer besser im spanischsprachigen Alltag zurechtfinden. Sie werden schnell an Selbstvertrauen gewinnen und die Sprachfähigkeiten auf das nächste Level heben. Starten Sie jetzt und bringen Ihre Spanischkenntnisse auf ein neues Niveau!

Schiel León Miranda, Bachelor in Labor Relations and HR

Kurs 830 Mittwoch, 18.40 bis 20.20 Uhr, ab 14.01.26

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 9 Abende

Preis CHF 211.00/*CHF 192.00, exklusive Lehrmittel

Mitbringen Lehrmittel: Impressiones A1, ISBN 978-3-19-304545-4

Spanisch 3, A1



Spanisch für AnfängerInnen mit ersten Vorkenntnissen: Vertiefe deine Sprachkenntnisse und werde sicherer in der Kommunikation! In diesem Kurs für AnfängerInnen mit ersten Vorkenntnissen baust du deine Grundkenntnisse weiter aus. So kannst du dich immer besser im spanischsprachigen Alltag zurechtfinden. Du wirst schnell an Selbstvertrauen gewinnen und deine Sprachfähigkeiten auf das nächste Level heben. Starte jetzt und bring deine Spanischkenntnisse auf ein neues Niveau!

Schiel León Miranda, Bachelor in Labor Relations and HR
Kurs 831 Dienstag, 18.45 bis 20.15 Uhr, ab 21.10.25
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 9 Abende
Preis CHF 189.00/*CHF 172.00, exklusive Lehrmittel
Mitbringen Lehrmittel: Impressiones A1, ISBN 978-3-19-304545-4

Spanisch 4, A1



Spanisch für AnfängerInnen mit Grundkenntnissen: mit Freude weiterlernen! In diesem Kurs bauen Sie die Spanischkenntnisse gezielt aus und lernen sich immer sicherer und flüssiger auszudrücken. Mit abwechslungsreichen Übungen und praxisnahen Inhalten meistern Sie komplexere Alltagssituationen spielerisch und mit Spass. Dabei festigen Sie die Grammatik und erweitern den Wortschatz während das Selbstvertrauen Schritt für Schritt wächst. Machen Sie mit und entdecken Sie, wie viel Freude es macht, die Sprachziele zu erreichen!

Schiel León Miranda, Bachelor in Labor Relations and HR
Kurs 832 Dienstag, 18.45 bis 20.15 Uhr, ab 13.01.26
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 9 Abende
Preis CHF 189.00/*CHF 172.00, exklusive Lehrmittel
Mitbringen Lehrmittel: Impressiones A1, ISBN 978-3-19-304545-4

Übrigens auch online
erhältlich.



HR
KAFFEE

Dä vo hie!

Hergestellt im

Berner Oberland 

**Erhältlich in
ausgewählten
coop-Verkaufsstellen
im Berner Oberland.**



hr-kaffee.ch

Deutsch als Fremdsprache

Intensiv, Deutsch 1 + 2, A1.1

Intensivkurs 4x in der Woche

Deutschkurs für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse: Sie machen die ersten Erfahrungen mit der deutschen Sprache. Wir hören, lesen, sprechen, schreiben und üben. Ihr Wortschatz erweitert sich Schritt für Schritt. Sie werden Freude an der Fremdsprache Deutsch bekommen.

Wit-Bachmann Marta, Master in Germanistik, fide-Sprachkursleiterin
Kurs 901 Montag+Dienstag+Donnerstag+Freitag, 08.15 bis 11.35 Uhr,
ab 13.10.25
Dauer 20 Morgen

Wit-Bachmann Marta, Master in Germanistik, fide-Sprachkursleiterin
Kurs 902 Montag+Dienstag+Donnerstag+Freitag, 08.15 bis 11.35 Uhr,
ab 12.01.26
Dauer 20 Morgen

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Preis ➤CHF 570.00
Bemerkung Das Lehrmittel ist inklusive.
Pro Tag 20 Minuten Pause

Halbintensiv, Deutsch 1 + 2, A1.1

3x in der Woche

Deutschkurs für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse: Sie machen die ersten Erfahrungen mit der deutschen Sprache. Wir hören, lesen, sprechen, schreiben und üben. Ihr Wortschatz erweitert sich Schritt für Schritt. Sie werden Freude an der Fremdsprache Deutsch bekommen.

Schumacher Yolanda, Dipl. Sprachlehrerin, Ausbilderin eidg. FA
Kurs 903 Dienstag+Donnerstag+Freitag, 13.30 bis 16.15 Uhr,
ab 21.10.25
Dauer 24 Nachmittage

Schiel Carmen, SVEB I, fide-Sprachkursleiterin
Kurs 904 Montag+Mittwoch+Donnerstag, 13.30 bis 16.15 Uhr,
ab 26.01.26
Dauer 24 Nachmittage

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Preis ➤CHF 570.00
Bemerkung Lehrmittel im Kursgeld inklusive; pro Tag 15 Min. Pause

Deutsch 1, A1 - Teil 1 Langsam

Deutschkurs für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse: Sie machen die ersten Erfahrungen mit der deutschen Sprache. Wir hören, lesen, sprechen, üben und schreiben. Ihr Wortschatz erweitert sich Schritt für Schritt. Sie werden Freude an der Fremdsprache Deutsch bekommen. Das Kursbuch wird langsam, in 3 statt in 2 Teilen erarbeitet. Der Kurs ist geeignet für Lernungewohnte und Personen welche zum 1. Mal eine Fremdsprache lernen.

Schelb Eliane, Lehrerin, SVEB I, fide-Sprachkursleiterin
Kurs 905 Montag+Mittwoch, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 20.10.25
Dauer 17 Morgen
Preis ➤CHF 265.00
Bemerkung kein Kurs am 22.10.25

Stach Jolanta, Lehrerin
Kurs 906 Montag+Mittwoch, 15.45 bis 17.45 Uhr, ab 12.01.26
Dauer 20 Nachmittage
Preis ➤CHF 307.00
Bemerkung 1 Woche Ferien wird im Kurs bekannt gegeben

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Bemerkung inklusive Lehrmittel

Deutsch 1, A1 - Teil 1

Deutschkurs für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse: Sie machen die ersten Erfahrungen mit der deutschen Sprache. Wir hören, lesen, sprechen, üben und schreiben. Ihr Wortschatz erweitert sich Schritt für Schritt. Sie werden Freude an der Fremdsprache Deutsch bekommen

Kurs 907 Dienstag+Donnerstag, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 21.10.25
 Dauer 18 Morgen
 Preis ➤CHF 279.00

Stach Jolanta, Lehrerin

Kurs 908 Montag+Mittwoch, 14.00 bis 16.00 Uhr, ab 20.10.25
 Dauer 18 Nachmittage
 Preis ➤CHF 279.00

Schiel Andrés, Master of Law

Kurs 909 Montag+Freitag, 18.00 bis 19.45 Uhr, ab 20.10.25
 Dauer 18 Abende
 Preis ➤CHF 248.00

Kurs 910 Dienstag+Donnerstag, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 13.01.26
 Dauer 18 Morgen
 Preis ➤CHF 279.00

Kurs 911 Montag+Mittwoch, 13.30 bis 15.30 Uhr, ab 12.01.26
 Dauer 18 Nachmittage
 Preis ➤CHF 279.00

Schumacher Yolanda, Dipl. Sprachlehrerin, Ausbilderin eidg. FA

Kurs 912 Dienstag+Donnerstag, 18.00 bis 20.00 Uhr, ab 13.01.26
 Dauer 18 Abende
 Preis ➤CHF 279.00

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Bemerkung inklusive Lehrmittel

Deutsch 2, A1 - Teil 2 Langsam

Deutschkurs für AnfängerInnen mit wenig Vorkenntnissen: Sie haben erste Erfahrungen im Deutschen gemacht und möchten Ihre Kenntnisse erweitern. Mit vielen Hör-, Lese-, Sprech- und Schreibübungen, in Dialogen und spielerischen Übungen, kommen wir Schritt für Schritt weiter. Das Kursbuch wird langsam, in 3 statt in 2 Teilen erarbeitet

Kucherniuk Eleonora, Lehrerin

Kurs 913 Montag+Mittwoch, 15.45 bis 17.45 Uhr, ab 20.10.25
 Dauer 18 Nachmittage
 Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel

Schelb Eliane, Lehrerin, SVEB I, fide-Sprachkursleiterin

Kurs 914 Montag+Mittwoch, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 12.01.26
 Dauer 18 Morgen
 Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel
 Bemerkung kein Kurs am 16.02. und 18.02.25

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Mitbringen Lehrmittel: Schritte plus neu 1, ISBN 978-3-19-781080-5

Deutschkurs für AnfängerInnen mit wenig Vorkenntnissen: Sie haben erste Erfahrungen im Deutschen gemacht und möchten Ihre Kenntnisse erweitern. Mit vielen Hör-, Lese-, Sprech- und Schreibübungen, in Dialogen und spielerischen Übungen kommen wir Schritt für Schritt weiter.

Horvath Janka, Germanistik BA

Kurs 915 Montag+Mittwoch, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 20.10.25
Dauer 18 Morgen
Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel

Seiler Stefan, Lehrer/Sozialpädagoge

Kurs 916 Dienstag+Donnerstag, 14.00 bis 16.00 Uhr, ab 21.10.25
Dauer 18 Nachmittage
Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel

Kaufmann Helea, Master in Germanistik, SVEB I

Kurs 917 Montag+Donnerstag, 20.00 bis 21.45 Uhr, ab 13.10.25
Dauer 20 Abende
Preis ➤CHF 245.00, exklusive Lehrmittel

Kurs 918 Dienstag+Donnerstag, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 13.01.26
Dauer 20 Morgen
Preis ➤CHF 280.00, exklusive Lehrmittel
Bemerkung 1 Woche Ferien wird im Kurs bekannt gegeben

Stach Jolanta, Lehrerin

Kurs 919 Montag+Mittwoch, 13.30 bis 15.30 Uhr, ab 12.01.26
Dauer 20 Nachmittage
Preis ➤CHF 280.00, exklusive Lehrmittel
Bemerkung 1 Woche Ferien wird im Kurs bekannt gegeben

Schiel Andrés, Master of Law

Kurs 920 Montag+Freitag, 18.00 bis 19.45 Uhr, ab 26.01.26
Dauer 18 Abende
Preis ➤CHF 221.00, exklusive Lehrmittel

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Mitbringen Lehrmittel: Schritte plus neu 1, ISBN 978-3-19-781080-5



Krebsler

**SCHULBÜCHER
UND VIELES MEHR!**

krebser.ch

**Intensivkurs, Deutsch 3 + 4,
A1.2****Intensivkurs****4x in der Woche**

Deutschkurs für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen: Sie sprechen schon etwas Deutsch und möchten sich im Alltag besser verständigen können. Der Kurs bietet Ihnen viele abwechslungsreiche Sprech- und Übungsmöglichkeiten. So können Sie Ihre mündlichen und schriftlichen Kenntnisse erweitern. Fortschritte zu erleben motiviert zum Weiterlernen.

Wit-Bachmann Marta, Master in Germanistik, fide-Sprachkursleiterin
Kurs 921 Montag+Dienstag+Donnerstag+Freitag, 08.15 bis 11.35 Uhr,
ab 17.11.25
Dauer 20 Morgen

Wit-Bachmann Marta, Master in Germanistik, fide-Sprachkursleiterin
Kurs 922 Montag+Dienstag+Donnerstag+Freitag, 08.15 bis 11.35 Uhr,
ab 23.02.26
Dauer 20 Morgen

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Preis ➤CHF 570.00
Bemerkung Das Lehrmittel ist inklusive. Pro Tag 20 Minuten Pause

**Halbintensiv, Deutsch 3 + 4,
A1.2****3x in der Woche**

Deutschkurs für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen: Sie sprechen schon etwas Deutsch und möchten sich im Alltag besser verständigen können. Der Kurs bietet Ihnen viele abwechslungsreiche Sprech- und Übungsmöglichkeiten. So können Sie Ihre mündlichen und schriftlichen Kenntnisse erweitern. Fortschritte zu erleben motiviert zum Weiterlernen.

Schiel Carmen, SVEB I, fide-Sprachkursleiterin
Kurs 923 Montag+Mittwoch+Donnerstag, 13.30 bis 16.15 Uhr,
ab 20.10.25
Dauer 24 Nachmittage

Schumacher Yolanda, Dipl. Sprachlehrerin, Ausbilderin eidg. FA
Kurs 924 Dienstag+Donnerstag+Freitag, 13.30 bis 16.15 Uhr,
ab 13.01.26
Dauer 24 Nachmittage

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Preis ➤CHF 570.00
Bemerkung Das Lehrmittel ist im Kursgeld inklusive. 15 min. Pause

Deutsch 3, A1 - Teil 3 Langsam

Deutschkurs für AnfängerInnen mit wenig Vorkenntnissen: Sie haben erste Erfahrungen im Deutschen gemacht und möchten Ihre Kenntnisse erweitern. Mit vielen Hör-, Lese-, Sprech- und Schreibübungen, in Dialogen und spielerischen Übungen, kommen wir Schritt für Schritt weiter. Das Kursbuch wird langsam, in 3 statt in 2 Teilen erarbeitet

Kucherniuk Eleonora, Lehrerin
Kurs 925 Montag+Mittwoch, 15.45 bis 17.45 Uhr, ab 12.01.26
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 18 Nachmittage
Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel
Bemerkung 1 Woche Ferien wird im Kurs bekannt gegeben
Mitbringen Lehrmittel: Schritte plus neu 1, ISBN 978-3-19-781080-5

Deutschkurs für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen: Sie sprechen schon etwas Deutsch und möchten sich im Alltag besser verständigen können. Der Kurs bietet Ihnen viele abwechslungsreiche Sprech- und Übungsmöglichkeiten. So können Sie Ihre mündlichen und schriftlichen Kenntnisse erweitern. Fortschritte zu erleben motiviert zum Weiterlernen.

Schiel Carmen, SVEB I, fide-Sprachkursleiterin

Kurs 926 Montag+Mittwoch, 09.00 bis 10.45 Uhr, ab 20.10.25
 Dauer 18 Morgen
 Preis ➤CHF 221.00, exklusive Lehrmittel

Wit-Bachmann Marta, Master in Germanistik, fide-Sprachkursleiterin

Kurs 927 Dienstag+Freitag, 13.30 bis 15.30 Uhr, ab 24.10.25
 Dauer 16 Nachmittage
 Preis ➤CHF 224.00, exklusive Lehrmittel

Baumgartner Ala, Deutschlehrerin

Kurs 928 Montag+Mittwoch, 18.00 bis 20.00 Uhr, ab 20.10.25
 Dauer 18 Abende
 Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel

Kucherniuk Eleonora, Lehrerin

Kurs 929 Montag+Mittwoch, 18.00 bis 20.00 Uhr, ab 20.10.25
 Dauer 18 Abende
 Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel

Horvath Janka, Germanistik BA

Kurs 930 Montag+Mittwoch, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 12.01.26
 Dauer 20 Morgen
 Preis ➤CHF 280.00, exklusive Lehrmittel

Seiler Stefan, Lehrer/Sozialpädagoge

Kurs 931 Dienstag+Donnerstag, 14.00 bis 16.00 Uhr, ab 13.01.26
 Dauer 20 Nachmittage
 Preis ➤CHF 280.00, exklusive Lehrmittel

Kaufmann Helea, Master in Germanistik, SVEB I

Kurs 932 Montag+Donnerstag, 20.00 bis 21.45 Uhr, ab 12.01.26
 Dauer 20 Abende
 Preis ➤CHF 245.00, exklusive Lehrmittel
 Bemerkung 1 Woche Ferien wird im Kurs bekannt gegeben

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Mitbringen Lehrmittel: Schritte plus Neu 2, ISBN 978-3-19-731080-0

Deutsch 4, A1 - Teil 4

Deutschkurs für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen: Sie sprechen schon etwas Deutsch und möchten sich im Alltag besser verständigen können. Der Kurs bietet Ihnen viele abwechslungsreiche Sprech- und Übungsmöglichkeiten. So können Sie Ihre mündlichen und schriftlichen Kenntnisse erweitern. Fortschritte zu erleben motiviert zum Weiterlernen.

Huggler Anja, Ingenieurin/Birkenbihl-Practitioner®/ADA/PH-Bern i.A
 Kurs 933 Montag+Donnerstag, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 20.10.25
 Dauer 18 Morgen
 Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel

Johner Simone, SVEB I, fide-Sprachkursleiterin
 Kurs 934 Dienstag+Donnerstag, 14.00 bis 15.45 Uhr, ab 21.10.25
 Dauer 18 Nachmittage
 Preis ➤CHF 221.00, exklusive Lehrmittel

Seiler Stefan, Lehrer/Sozialpädagoge
 Kurs 935 Dienstag+Donnerstag, 17.45 bis 19.45 Uhr, ab 21.10.25
 Dauer 18 Abende
 Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel

Schiel Carmen, SVEB I, fide-Sprachkursleiterin
 Kurs 936 Montag+Mittwoch, 09.00 bis 10.45 Uhr, ab 26.01.26
 Dauer 18 Morgen
 Preis ➤CHF 221.00, exklusive Lehrmittel

Wit-Bachmann Marta, Master in Germanistik, fide-Sprachkursleiterin
 Kurs 937 Dienstag+Freitag, 13.30 bis 15.30 Uhr, ab 13.01.26
 Dauer 18 Nachmittage
 Preis ➤CHF 224.00, exklusive Lehrmittel

Baumgartner Ala, Deutschlehrerin
 Kurs 938 Montag+Mittwoch, 18.00 bis 20.00 Uhr, ab 12.01.26
 Dauer 20 Abende
 Preis ➤CHF 280.00, exklusive Lehrmittel
 Bemerkung 1 Woche Ferien wird im Kurs bekannt gegeben

Kucherniuk Eleonora, Lehrerin
 Kurs 939 Montag+Mittwoch, 18.00 bis 20.00 Uhr, ab 12.01.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 18 Abende
 Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel
 Bemerkung 1 Woche Ferien wird im Kurs bekannt gegeben

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Mitbringen Lehrmittel: Schritte plus Neu 2, ISBN 978-3-19-731080-0

Privatunterricht Deutsch

Auf Anfrage für sämtliche Niveaus möglich.

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Preis CHF 60.00 pro 60 Minuten

Schweizerdeutsch - Konversation

Einstieg ins Schwiizerdütsch, um alltägliche Umgangssprache zu verstehen.

Foster Gaby, Sozialpädagogin
Kurs 940 Mittwoch, 18.00 bis 19.30 Uhr, ab 22.10.25
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 8 Abende
Preis CHF 168.00/*CHF 153.00
Bemerkung Voraussetzung: Deutschkenntnisse Minimum A1

Deutsch 5, A2 - Teil 1

Noch einen Schritt weiter... Niveau A2! Viele spielerische Gelegenheiten zum Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben festigen die grammatikalische Sicherheit und erweitern unseren Wortschatz. Spass ist garantiert!

Johner Simone, SVEB I, fide-Sprachkursleiterin
Kurs 942 Dienstag+Donnerstag, 09.00 bis 10.45 Uhr, ab 21.10.25
Dauer 18 Morgen
Preis ➤CHF 221.00 , exklusive Lehrmittel

Schüpke Dirk, Lehrer
Kurs 943 Dienstag+Freitag, 20.00 bis 22.00 Uhr, ab 21.10.25
Dauer 16 Abende
Preis ➤CHF 224.00, exklusive Lehrmittel
Bemerkung kein Kurs am 21.11.25

Huggler Anja, Ingenieurin/Birkenbihl-Practitioner®/ADA/PH-Bern i.A
Kurs 944 Montag+Donnerstag, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 12.01.26
Dauer 18 Morgen
Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel
Bemerkung 1 Woche Ferien wird im Kurs bekannt gegeben

Johner Simone, SVEB I, fide-Sprachkursleiterin
Kurs 945 Dienstag+Donnerstag, 14.00 bis 15.45 Uhr, ab 13.01.26
Dauer 20 Nachmittage
Preis ➤CHF 245.00, exklusive Lehrmittel

Seiler Stefan, Lehrer/Sozialpädagoge
Kurs 946 Dienstag+Donnerstag, 17.45 bis 19.45 Uhr, ab 13.01.26
Dauer 20 Abende
Preis ➤CHF 280.00, exklusive Lehrmittel
Bemerkung kein Kurs am 17.02. und 19.02.25

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Mitbringen Lehrmittel: Schritte plus 3, ISBN 978-3-19-741080-7

Deutsch 6, A2 - Teil 2

Noch einen Schritt weiter... Niveau A2! Viele spielerische Gelegenheiten zum Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben festigen die grammatikalische Sicherheit und erweitern unseren Wortschatz. Spass ist garantiert!

Baumgartner Ala, Deutschlehrerin

Kurs 947 Montag+Mittwoch, 10.00 bis 12.00 Uhr, ab 20.10.25
Dauer 18 Morgen
Preis ➤ CHF 252.00, exklusive Lehrmittel

Stach Jolanta, Lehrerin

Kurs 948 Dienstag+Donnerstag, 13.30 bis 15.30 Uhr, ab 21.10.25
Dauer 18 Nachmittage
Preis ➤ CHF 252.00, exklusive Lehrmittel

Schiel Carmen, SVEB I, fide-Sprachkursleiterin

Kurs 949 Montag+Mittwoch, 18.00 bis 19.45 Uhr, ab 20.10.25
Dauer 18 Abende
Preis ➤ CHF 221.00, exklusive Lehrmittel

Johner Simone, SVEB I, fide-Sprachkursleiterin

Kurs 950 Dienstag+Donnerstag, 09.00 bis 10.45 Uhr, ab 13.01.26
Dauer 20 Morgen
Preis ➤ CHF 245.00, exklusive Lehrmittel

Schüpke Dirk, Lehrer

Kurs 951 Dienstag+Freitag, 20.00 bis 21.45 Uhr, ab 13.01.26
Dauer 18 Abende
Preis ➤ CHF 221.00, exklusive Lehrmittel
Bemerkung kein Kurs am 03.02./06.02./10.03.und 13.03.26

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Mitbringen Lehrmittel: Schritte plus Neu 3, ISBN 978-3-19-741080-7

Deutsch sprechen A2

Dieser Kurs ist ideal für Personen, die schon länger Deutsch lernen, in ihrem Alltag aber kaum Möglichkeiten haben, Deutsch zu sprechen. Im Kurs führen wir Diskussionen, sprechen über aktuelle Themen und üben alltägliche Gesprächssituationen. Dies alles mit dem Ziel, dass das spontane Sprechen im Alltag immer leichter fällt. Der Kurs eignet sich als Ergänzungskurs neben einem anderen Deutschkurs.

Kaufmann Helea, Master in Germanistik, SVEB I

Kurs 952 Freitag, 09.00 bis 11.15 Uhr, ab 24.10.25
Dauer 8 Morgen
Preis ➤ CHF 112.00

Kaufmann Helea, Master in Germanistik, SVEB I

Kurs 953 Freitag, 09.00 bis 11.15 Uhr, ab 16.01.26
Dauer 9 Morgen
Preis ➤ CHF 142.00
Bemerkung 1 Woche Ferien wird im Kurs bekannt gegeben

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Bemerkung pro Tag 15 Minuten Pause

Deutschkurs für Personen mit guten Vorkenntnissen: Mit Schritte 4 schliessen wir den zweiten Teil im Niveau A2 ab. Häufige Sprechsituationen, Schreibenanlässe und entsprechende grammatikalische Schwerpunkte fördern die Sprachkompetenz. Das Interesse und die Liebe zu der schönen Sprache sollen geweckt werden.

Johner Simone, SVEB I, fide-Sprachkursleiterin

Kurs 954 Montag+Mittwoch, 14.00 bis 15.45 Uhr, ab 20.10.25

Dauer 18 Nachmittage

Preis ➤CHF 221.00, exklusive Lehrmittel

Johner Simone, SVEB I, fide-Sprachkursleiterin

Kurs 955 Montag+Mittwoch, 18.00 bis 19.45 Uhr, ab 20.10.25

Dauer 18 Abende

Preis ➤CHF 221.00, exklusive Lehrmittel

Baumgartner Ala, Deutschlehrerin

Kurs 956 Montag+Mittwoch, 10.00 bis 12.00 Uhr, ab 12.01.26

Dauer 20 Morgen

Preis ➤CHF 280.00, exklusive Lehrmittel

Stach Jolanta, Lehrerin

Kurs 957 Dienstag+Donnerstag, 13.30 bis 15.30 Uhr, ab 13.01.26

Dauer 20 Nachmittage

Preis ➤CHF 280.00, exklusive Lehrmittel

Bemerkung 1 Woche Ferien wird im Kurs bekannt gegeben

Schiel Carmen, SVEB I, fide-Sprachkursleiterin

Kurs 958 Montag+Mittwoch, 18.00 bis 19.45 Uhr, ab 26.01.26

Dauer 18 Abende

Preis ➤CHF 221.00, exklusive Lehrmittel

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Mitbringen Lehrmittel: Schritte plus Neu 4, ISBN 978-3-19-751080-4



Bücher - Geschenkartikel - Spiele

Wissen und Lernen üben und vertiefen
mit den richtigen Büchern.

Gerne beraten wir Sie persönlich und individuell.

Buchhandlung Bodeli GmbH

Bahnhofstrasse 25d 3800 Interlaken

www.buch-boedeli.ch 033 821 01 81

Gutschein von 10% auf die Kursbücher der VHS

Deutsch 8, A2 - Teil 4

Deutschkurs für Personen mit guten Vorkenntnissen: Mit Schritte 4 schliessen wir den zweiten Teil im Niveau A2 ab. Häufige Sprechsituationen, Schreibenanlässe und entsprechende grammatikalische Schwerpunkte fördern die Sprachkompetenz. Das Interesse und die Liebe zu der schönen Sprache sollen geweckt werden.

Baumgartner Ala, Deutschlehrerin

Kurs 959 Montag+Mittwoch, 13.30 bis 15.30 Uhr, ab 20.10.25
Dauer 18 Nachmittage
Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel

Schüpke Dirk, Lehrer

Kurs 960 Dienstag+Freitag, 17.45 bis 19.45 Uhr, ab 21.10.25
Dauer 16 Abende
Preis ➤CHF 224.00, exklusive Lehrmittel
Bemerkung kein Kurs am 21.11.25

Johner Simone, SVEB I, fide-Sprachkursleiterin

Kurs 961 Montag+Mittwoch, 14.00 bis 15.45 Uhr, ab 12.01.26
Dauer 20 Nachmittage
Preis ➤CHF 245.00, exklusive Lehrmittel

Johner Simone, SVEB I, fide-Sprachkursleiterin

Kurs 962 Montag+Mittwoch, 18.00 bis 19.45 Uhr, ab 12.01.26
Dauer 20 Nachmittage
Preis ➤CHF 245.00, exklusive Lehrmittel

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Mitbringen Lehrmittel: Schritte plus Neu 4, ISBN 978-3-19-751080-4

Deutsch 9, B1 - Teil 1

Lese- und Hörverstehen und mündliche Kommunikation sowie Verfassen einfacher privater und öffentlicher Briefe. Vermittlung und Üben der Basisgrammatik. Hausaufgaben: Übungen helfen bei der Vertiefung des Lernstoffs. Kurzttests dokumentieren den eigenen Lernfortschritt.

Stach Jolanta, Lehrerin

Kurs 963 Dienstag+Donnerstag, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 21.10.25
Dauer 18 Morgen
Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel

Stach Jolanta, Lehrerin

Kurs 964 Montag+Mittwoch, 20.00 bis 21.45 Uhr, ab 20.10.25
Dauer 18 Abende
Preis ➤CHF 221.00, exklusive Lehrmittel

Baumgartner Ala, Deutschlehrerin

Kurs 965 Montag+Mittwoch, 13.30 bis 15.30 Uhr, ab 12.01.26
Dauer 20 Nachmittage
Preis ➤CHF 280.00, exklusive Lehrmittel
Bemerkung 1 Woche Ferien wird im Kurs bekannt gegeben

Schüpke Dirk, Lehrer

Kurs 966 Dienstag+Freitag, 18.00 bis 19.45 Uhr, ab 13.01.26
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 18 Abende
Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel
Bemerkung kein Kurs am 03.02./06.02./10.03.und 13.03.26

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Mitbringen Lehrmittel: Schritte plus 5 ISBN 978-3-19-791080-2

Deutsch 10, B1 - Teil 2

Lese- und Hörverstehen und mündliche Kommunikation sowie Verfassen einfacher privater und öffentlicher Briefe. Vermittlung und üben der Basisgrammatik. Hausaufgaben: Übungen helfen bei der Vertiefung des Lernstoffs. Kurztests dokumentieren den eigenen Lernfortschritt.

Baumann Hans, Diplom. BVS Lehrer

Kurs 967 Dienstag+Donnerstag, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 21.10.25
Dauer 18 Morgen
Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel

Stach Jolanta, Lehrerin

Kurs 968 Dienstag+Donnerstag, 18.00 bis 20.00 Uhr, ab 21.10.25
Dauer 18 Abende
Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel

Stach Jolanta, Lehrerin

Kurs 969 Dienstag+Donnerstag, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 13.01.26
Dauer 20 Morgen
Preis ➤CHF 280.00, exklusive Lehrmittel
Bemerkung 1 Woche Ferien wird im Kurs bekannt gegeben

Stach Jolanta, Lehrerin

Kurs 970 Montag+Mittwoch, 20.00 bis 22.00 Uhr, ab 12.01.26
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 20 Abende
Preis ➤CHF 280.00, exklusive Lehrmittel
Bemerkung 1 Woche Ferien wird im Kurs bekannt gegeben

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Mitbringen Lehrmittel: Schritte plus Neu 5, ISBN 978-3-19-791080-2

Deutsch 11, B1 - Teil 3

Lese- und Hörverstehen und mündliche Kommunikation sowie Verfassen einfacher privater und öffentlicher Briefe. Vermittlung und üben der Basisgrammatik. Hausaufgaben: Übungen helfen bei der Vertiefung des Lernstoffs. Kurztests dokumentieren den eigenen Lernfortschritt.

Johner Simone, SVEB I, fide-Sprachkursleiterin

Kurs 971 Montag+Mittwoch, 09.00 bis 10.45 Uhr, ab 20.10.25
Dauer 18 Morgen
Preis ➤CHF 221.00, exklusive Lehrmittel

Seiler Stefan, Lehrer/Sozialpädagoge

Kurs 972 Dienstag+Donnerstag, 20.00 bis 22.00 Uhr, ab 21.10.25
Dauer 18 Abende
Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel

Baumann Hans, Diplom. BVS Lehrer

Kurs 973 Dienstag+Donnerstag, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 13.01.26
Dauer 18 Morgen
Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel

Stach Jolanta, Lehrerin

Kurs 974 Dienstag+Donnerstag, 17.45 bis 19.45 Uhr, ab 13.01.26
Dauer 20 Abende
Preis ➤CHF 280.00, exklusive Lehrmittel
Bemerkung 1 Woche Ferien wird im Kurs bekannt gegeben

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Mitbringen Lehrmittel: Schritte plus 6, ISBN 978-3-19-851080-3

Deutsch 12, B1 - Teil 4

Lese- und Hörverstehen und mündliche Kommunikation sowie Verfassen einfacher privater und öffentlicher Briefe. Vermittlung und üben der Basisgrammatik. Hausaufgaben: Übungen helfen bei der Vertiefung des Lernstoffs. Kurztests dokumentieren den eigenen Lernfortschritt.

Johner Simone, SVEB I, fide-Sprachkursleiterin

Kurs 975 Montag+Mittwoch, 09.00 bis 10.45 Uhr, ab 12.01.26
 Dauer 20 Morgen
 Preis ➤CHF 245.00, exklusive Lehrmittel

Seiler Stefan, Lehrer/Sozialpädagoge

Kurs 976 Dienstag+Donnerstag, 20.00 bis 22.00 Uhr, ab 13.01.26
 Dauer 20 Abende
 Preis ➤CHF 280.00, exklusive Lehrmittel
 Bemerkung kein Kurs am 17.02. und 19.02.25

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Mitbringen Lehrmittel: Schritte plus Neu 6, ISBN 978-3-19-851080-3

Deutsch 13, B2 - Teil 1

Der Gruppenkurs baut gezielt Ihre Sprachfertigkeiten (Sprechen, Lesen, Hören, Schreiben) auf der Niveaustufe B2.1 aus. Der Fokus liegt auf allgemeinsprachlichen Themen.

Schüpke Dirk, Lehrer

Kurs 977 Montag+Mittwoch, 20.00 bis 21.45 Uhr, ab 20.10.25
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 18 Abende
 Preis ➤CHF 284.00, exklusive Lehrmittel
 Mitbringen Lehrmittel: Vielfalt B2.1 ISBN: 978-3-19-201037-8 (Kurs- und Arbeitsbuch)

Deutsch 14, B2 - Teil 2

Der Gruppenkurs baut gezielt Ihre Sprachfertigkeiten (Sprechen, Lesen, Hören, Schreiben) auf der Niveaustufe B2.1 aus. Der Fokus liegt auf allgemeinsprachlichen Themen.

Schüpke Dirk, Lehrer

Kurs 978 Montag+Mittwoch, 20.00 bis 21.45 Uhr, ab 12.01.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 18 Abende
 Preis ➤CHF 284.00, exklusive Lehrmittel
 Bemerkung kein Kurs am 02.02./04.02. und 11.03.26
 Mitbringen Lehrmittel: Vielfalt B2.1
 ISBN: 978-3-19-201037-8 (Kurs- und Arbeitsbuch)

Deutsch 16, B2 - Teil 4

Der Gruppenkurs baut gezielt Ihre Sprachfertigkeiten (Sprechen, Lesen, Hören, Schreiben) auf der Niveaustufe B2.2 aus. Der Fokus liegt auf allgemeinsprachlichen Themen.

Kaufmann Helea, Master in Germanistik, SVEB I

Kurs 979 Montag+Donnerstag, 18.00 bis 19.45 Uhr, ab 13.10.25
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 20 Abende
 Preis ➤CHF 315.00, exklusive Lehrmittel
 Mitbringen Lehrmittel: Vielfalt B2.2 ISBN: 978-3-19-351037-2 (Kurs- und Arbeitsbuch)

Deutsch 17, C1 - Teil 1

Der Gruppenkurs baut gezielt Ihre Sprachfertigkeiten (Sprechen, Lesen, Hören, Schreiben) auf der Niveaustufe C1.1 aus. Der Fokus liegt auf allgemeinsprachlichen Themen.

Kaufmann Helea, Master in Germanistik, SVEB I

Kurs 980 Montag+Donnerstag, 18.00 bis 19.45 Uhr, ab 12.01.26

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 20 Abende

Preis ➤CHF 315.00, exklusive Lehrmittel

Bemerkung 1 Woche Ferien wird im Kurs bekannt gegeben

Mitbringen Lehrmittel: Vielfalt C1.1 ISBN 978-3-19-201038-5

Deutschkurs für Ukrainer in Grindelwald

Der Kurs bietet Ihnen viele abwechslungsreiche Sprech- und Übungsmöglichkeiten. So können Sie Ihre mündlichen und schriftlichen Kenntnisse erweitern. Viele spielerische Gelegenheiten zum Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben festigen die grammatikalische Sicherheit und erweitern unseren Wortschatz.

Kucherniuk Eleonora, Lehrerin

ab Oktober

Kurs 981 Dienstag+Donnerstag, 11.15 bis 13.15 Uhr, ab 21.10.25

Kurs 982 Dienstag+Donnerstag, 13.30 bis 15.30 Uhr, ab 21.10.25

Kurs 983 Dienstag+Donnerstag, 15.45 bis 17.45 Uhr, ab 21.10.25

Kurs 984 Dienstag+Donnerstag, 18.00 bis 20.00 Uhr, ab 21.10.25

ab Januar

Kurs 985 Dienstag+Donnerstag, 11.15 bis 13.15 Uhr, ab 13.01.26

Kurs 986 Dienstag+Donnerstag, 13.30 bis 15.30 Uhr, ab 13.01.26

Kurs 987 Dienstag+Donnerstag, 15.45 bis 17.45 Uhr, ab 13.01.26

Kurs 988 Dienstag+Donnerstag, 18.00 bis 20.00 Uhr, ab 13.01.26

Bemerkung kein Kurs am 12.03.26 und 1 Woche Ferien wird im Kurs bekannt gegeben

Gilt für alle Kurse:

Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel

➤CHF 279.00, inklusive Lehrmittel

Dauer 18 Morgen/ 18 Nachmittage/ 18 Abende

Kursort Grindelwald, Congress Center Grindelwald, Spillstattstrasse 63

Leitbild der volkshochschule interlaken und umgebung

Die volkshochschule interlaken und umgebung

- Wir sind eine vom Kanton Bern anerkannte Trägerin der Erwachsenenbildung. Im Sinne des lebenslangen Lernens vermitteln wir allen interessierten Personen Bildungsangebote zu fairen Preisen.
- Wir erfüllen die Leistungsaufträge des Kantons.
- Wir pflegen einen respektvollen Umgang miteinander.
- Wir sind für die Zusammenarbeit mit Gemeinden und anderen Institutionen offen und stimmen unser Bildungsangebot mit anderen Anbietern ab.
- Wir sind für Anliegen und Bedürfnisse auch von benachteiligten Zielgruppen offen.
- Wir sind dynamisch und reagieren auf Bedürfnisse und neue Herausforderungen.

Unsere Haltung und was wir unter Bildung verstehen

- Wir orientieren uns an der Zufriedenheit und an der ganzheitlichen Entwicklung der Kursteilnehmenden.
- Wir ermutigen die Kursteilnehmenden zu einer respektvollen Haltung gegenüber anderen und sich selbst.
- Wir bauen auf den Erfahrungen und bereits vorhandenem Vorwissen der Kursteilnehmenden auf.
- Wir setzen auf die Mitarbeit von Ehrenamtlichen, welche die Anliegen der verschiedenen Gemeinden vertreten.
- Wir nutzen die Nähe zur Bevölkerung, um ein bedürfnisgerechtes Programm anzubieten, das zugleich von öffentlichem Interesse ist.

Leistungen und Qualität

- Wir bieten zweimal im Jahr ein Kursprogramm mit folgenden Schwerpunkten an:
 - Bildende Kunst/Handwerk
 - Büro/Recht/Wirtschaft
 - Freizeit/praktische Kurse
 - Gesundheit/Persönlichkeitsbildung
 - Gymnastik/Fitness/Tanz
 - Informatik
 - Literatur/Musik/Kultur
 - Sprachen
 - Vorträge/Exkursionen
- Wir bieten einen qualitativ guten Unterricht zu angemessenen Preisen an.
- Wir beschäftigen fachlich und didaktisch ausgewiesene Kursleitende.
- Wir überprüfen regelmässig die Qualität unseres Programms, unseres Unterrichts und unserer Dienstleistungen.
- Wir passen unsere Leistungen zukunftsgemäss und verantwortungsvoll an derzeitige Gegebenheiten an

Unser Profil

- Wir gestalten unsere Öffentlichkeitsarbeit so, dass wir als Bildungseinrichtung mit einem eigenen regionalen Profil wahrgenommen werden.
- Wir führen eine Geschäftsstelle, die gleichzeitig Anlaufstelle und Dienstleistungszentrum ist.
- Wir gehen mit Mitarbeitenden, Kursleitenden und Ehrenamtlichen respektvoll um.
- Wir stellen unsere wirtschaftliche Handlungsfähigkeit durch Mitgliederbeiträge, Kursgebühren, Kantons- und Gemeindebeiträge sowie andere Erträge sicher.

Unsere benachbarten Volkshochschulen

Volkshochschule Haslital/Region Brienz
Kirchgasse 15
3860 Meiringen
Tel 033 971 38 62
info@vhshrb.ch
www.vhshrb.ch

Volkshochschule Spiez-Niedersimmeltal
Bahnhofstrasse 10
3700 Spiez
Tel 033 654 94 44
info@vhsn.ch
www.vhsn.ch

volkshochschule interlaken und umgebung

Gönner	Bank EKI Genossenschaft, Interlaken	
Ehrenmitglieder	Susanna Renfer, Unterseen Marlies Graf, Interlaken	Ernannt 2024 Ernannt 2024
Vertragsgemeinden	Beatenberg, Därliken, Grindelwald, Gsteigwiler, Habkern, Iseltwald, Lauterbrunnen, Leissigen, Matten, Niederried, Ringgenberg, Unterseen und Wilderswil. Die EinwohnerInnen dieser Gemeinden haben das Recht, die VHI-Kurse zum ermässigten Tarif zu besuchen. (siehe AGB Seite 3)	
Mitgliedschaft	Möchten auch Sie Mitglied werden? Der Beitrag pro Haushalt beläuft sich auf CHF 20.00 pro Kalenderjahr. Wir freuen uns, dass Sie die volkshochschule interlaken und umgebung als regionale Trägerorganisation der Erwachsenenbildung mit Ihrer Mitgliedschaft unterstützen. Die Mitgliedschaft verlängert sich, ohne Kündigung, automatisch. Mit der Mitgliedschaft haben Sie folgende Vorteile: - Sie haben Anrecht auf den ermässigten Kursgeldtarif. (siehe AGB Seite 3) - Sie erhalten ca. dreimal im Jahr das VHI-Mitgliederinfo mit den aktuellsten Neuigkeiten. - Sie haben ein Mitspracherecht an der Hauptversammlung Ende März. - Sie helfen mit eine kostengünstige und unabhängige Erwachsenenbildung zu fördern.	
Der Vorstand	Präsidentin Camilla Straub Mitglied Valentin Bunjaku Filip Firlefijn Daniela Schoch Heinz Schoch Simone Johner Helea Kaufmann Eveline Weyl	
Administration	Heinz Schoch Yvonne Feuz Daniela Schoch Johann Graf	Geschäftsleiter Kursadministration Kursadministration Kursadministration

Die Volkshochschule Interlaken und Umgebung sucht Sie!

Sind Sie interessiert und motiviert in unserem Vorstandsgremium zukunftsorientiert mitzudenken und Ideen einzubringen, um unsere Volkshochschule attraktiv und modern zu erhalten?

Dann sind Sie genau die richtige Person für unseren Vorstand!

Ihr Wirkungsbereich:

- Teilnahme an den Vorstandssitzungen
- Beschlussfassung in den verschiedenen Geschäftsbereichen
- Mitarbeit bei der Ausgestaltung der Kursprogramme

Was Sie erwartet:

- Kleiner Vorstand
- Offenheit für neue Ideen und Impulse
- Vereinsübliches Entgelt für Ihre wertvolle Mitarbeit

Falls Sie unser Angebot anspricht, melden Sie sich bitte für weitere Auskünfte unter info@vhs-interlaken.ch – wir freuen uns auf Sie!

Für Fragen oder Anregungen stehen wir gerne zur Verfügung.

Das Sekretariat und der Vorstand der VHI



MACH ICH SPÄTER

Besser als Ausreden:
Besuchen Sie einen Kurs für Lesen,
Schreiben, Rechnen oder Computer.
0900 47 47 47 oder www.besser-jetzt.ch

**EINFACH
BESSER**

Anmeldung per Post oder Mail

Anmeldung an:

volkshochschule interlaken und umgebung
Spielmatte 3, 3800 Unterseen



Telefon 033 821 06 88
info@vhs-interlaken.ch
www.vhs-interlaken.ch

(Bitte in Blockschrift ausfüllen)

- Mitglied vhs
- Ich/wir möchte(n) Mitglied werden (Angaben zur Mitgliedschaft Seite 46)

Vorname:

Name:

Strasse:

PLZ, Ort:

Telefon Privat:

Telefon Geschäft:

E-Mail:

- Selbstzahler
- Andere Rechnungsadresse

Adresse:.....

.....

Für Deutschkurse bitte ausfüllen:

Aufenthaltsbewilligung N B F andere

Herkunftsland:.....

Ich melde mich für folgende(n) Kurs(e) an:

Kurs-Nr.:

Kursbezeichnung:

Kurs-Nr.:

Kursbezeichnung:

Kurs-Nr.:

Kursbezeichnung:

Bemerkungen:

.....

Datum:Unterschrift:



Weitsichtig in die Zukunft investieren. Mit der VHS und der Bank EKI.

Bildung ist eine Investition in die Zukunft.
Bildung kennt keine Grenzen.
Bildung bringt uns nachhaltig weiter.

Wir fördern und unterstützen seit vielen Jahren
das engagierte Schaffen der Volkshochschule
Interlaken und Umgebung.

Sparen
+ Zahlen
+ Anlegen
+ Finanzieren
+ Vorsorgen
+ Versichern

= 6 Vorteile

mehr Zins
spesenfrei zahlen
mehr Ertrag
Bonus für Sie
Ruhestand geniessen
optimal versichert

= Ihr Gesamtnutzen