



volkshochschule interlaken und umgebung

Liebe Vereinsmitglieder

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

Wir freuen uns sehr, mit der einstimmigen Wahl an der Hauptversammlung im März drei neue Vorstandsmitglieder gewonnen zu haben. Eveline Weyl, Helea Kaufmann und Simone Johner sind mit Motivation und Engagement dabei und tragen zur konstruktiven Arbeit des Vorstandes bei.

An dieser Stelle sei auch ein herzliches Dankeschön ausgesprochen an alle Mitarbeitenden des Sekretariats und die Geschäftsleitung für Ihre immer freundliche und offene Art, ihren einfühlsamen Umgang mit Kunden und Kursleitenden und ihr unermüdliches Engagement. Auch den Kursleitenden sprechen wir großen Dank aus für ihren Einsatz, ihre Motivation und die bereichernden Kursinhalte. Ohne sie wäre das vielfältige Kursangebot nicht möglich.

Und schließlich noch ein kleiner Ausblick und zum Vormerken: unser Winterkursprogramm erscheint am 4.9.25, wir sind am 18.10.25 wieder präsent an der **iga 2025** in Interlaken und die nächste Hauptversammlung findet am 20.3.26 statt.

Gerne stellen wir Ihnen einige unserer Angebote vor:

Bäume, Wald, Natur - Entspannung, Stärkung, Heilung

Straub Camilla, Psychologin, Fachberaterin für Psychotraumatologie

Vortrag am 17.6.25 um 18.30 Uhr



Biophilia-Effekt, Savannen-Effekt, Naturfaszination – kennen Sie diese Begriffe? Biophilia

bezeichnet die „Liebe zum Leben und zur Natur“. Unsere Verbindung mit der Natur ist das Ergebnis eines Jahrmillionen langen Evolutionsprozesses, maßgeblich durch Savannen mitgeformt. Hier liegen die Wurzeln der Erklärung, warum Bäume, Wald und alles, was zur Natur gehört eine wohltuende Wirkung auf uns Menschen hat. Erfahren Sie in diesem Vortrag, was genau Bäume, Wald und Natur so heilsam macht, wie Sie sie täglich ohne Mehraufwand erleben und nutzen können und was die Forschung dazu herausgefunden hat.

Zoll und Zollwesen

Weyl Nicolai, BAZB, SPI Dipl.

Vortrag, am 19.9.25 um 19.00 Uhr



Das Zollwesen ist in den letzten Jahren immer wichtiger geworden und es gibt immer wieder Änderungen. Es fängt an

beim Einführen von Waren und endet mit dem Vergessen von Reisepässen oder sie haben eine ID anstatt eines Reisepasses dabei. Hier kommt der Notpass ins Spiel. Was darf ich von Drittstaaten mitnehmen und was nicht? Auf was muss ich achten, wenn ich eine Reise mit dem Auto mache? Was muss man beachten, wenn man mit dem Haustier in den Urlaub fährt? Wie viele Medikamente darf ich auf die Reise mitnehmen?

Wir wünsche Ihnen viel Spass mit unserem Mitgliederinfo und einen wunderschönen Sommer

Ihr Vorstand & Sekretariat

Ausgabe 02/2025

Mitgliederinfo

Die nächsten startenden Kurse

Bildende Kunst und Handwerke		Beginn	Kurstag/Dauer	Kurszeiten	Preis
Kurs 102	Armketten auf Draht anfertigen	29.8.25	Freitag 1x	17.00 – 19.00	41.-/*38.-
Kurs 104	Perlenketten anfertigen mit Kulturperlen	18.8.25	Montag 1x	10.00 – 17.00	84.-/*77.-
Kurs 107	Eine Zwergfrau/mann aus Schafwolle filzen	5.7.25	Samstag 1x	8.00 – 18.00	186.-/*169.-
Kurs 108	Eine Zwergfrau/mann aus Schafwolle filzen	30.8.25	Samstag 1x	8.00 – 18.00	186.-/*169.-
Kurs 109	Eine Sternenfigur mittel oder gross aus Schafwolle filzen	16.8.25	Samstag 1x	8.00 – 18.00	186.-/*169.-
Kurs 113	Meditieren & Töpfern	13.9.25	Samstag 1x	13.00 – 16.00	42.-/*38.-
Kurs 119	Töpfern für Kinder zum Thema: Servietten- oder Posthalter	18.6.25	Mittwoch 1x	14.00 – 15.30	10.-
Kurs 120	Töpfern für Kinder zum Thema: Kresseigel	20.8.25	Mittwoch 1x	14.00 – 15.30	10.-
Kurs 121	Töpfern für Kinder zum Thema: Girlanden	27.8.25	Mittwoch 2x	14.00 – 15.30	20.-
Kurs 124	Zentangle Inspired Art	12.8.25	Dienstag 4x	18.00 – 20.00	112.-/*101.-
Büro, Recht und Wirtschaft					
Kurs 201	Arbeiten nach der Pensionierung	12.8.25	Dienstag 3x	18.30 – 20.30	104.-/*95.-
Kurs 203	Buchhaltung / Rechnungswesen Einführung	4.8.25	Montag 4x	18.30 – 21.45	251.-/*228.-
Kurs 205	Rechnen, keine Angst vor Zahlen	5.8.25	Dienstag 4x	9.30 – 11.00	60.-/*54.-
Freizeit, praktische Kurse					
Kurs 306	Haarstyling Kurs	6.9.25	Samstag 1x	12.00 – 15.00	84.-/*77.-
Kurs 308	Wildkräuterkochkurs Vegetarisch	17.8.25	Sonntag 1x	9.00 – 14.00	70.-/*64.-
Kurs 309	Pilzkurs - Pilzexkursion - Pilzessen	26.8.25	Dienstag 2x	20.00 – 22.00	224.-/*204.-
Kurs 310	Fermentieren	12.9.25	Freitag 1x	19.00 – 21.00	42.-/*38.-
Kurs 311	Wok - Die schnelle Küche	13.9.25	Samstag 1x	19.00 – 21.00	42.-/*38.-
Gesundheit / Lebensqualität					
Kurs 401	Atem bewusst wahrnehmen	12.8.25	Dienstag 3x	9.00 – 10.00	52.-/*47.-
Kurs 402	Autogenes Training	13.8.25	Mittwoch 6x	9.00 – 10.30	126.-/*115.-
Kurs 403	Autogenes Training	13.8.25	Mittwoch 6x	19.00 – 20.30	126.-/*115.-
Kurs 405	Unsere einheimischen Bäume	29.6.25	Sonntag 1x	10.00 – 14.00	56.-/*51.-
Kurs 408	Ganzheitliches Augentraining - Ausgleich bei Bildschirmarbeit	28.6.25	Samstag 1x	9.30 – 16.30	84.-/*77.-
Kurs 409	Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht	18.9.25	Donnerstag 1x	18.00 – 20.00	41.-/*38.-
Kurs 411	Meditation	5.9.25	Freitag 1x	19.00 – 20.30	31.-/*28.-
Kurs 413	Resilienztraining - Aufbau psychischer Widerstandskraft	21.6.25	Samstag 1x	9.00 – 12.00	42.-/*38.-
Kurs 414	Resilienztraining - Aufbau psychischer Widerstandskraft	4.9.25	Donnerstag 1x	18.00 – 21.00	42.-/*38.-
Kurs 415	Selbstfürsorge - Wie bleibe ich in meiner Kraft?	14.8.25	Donnerstag 4x	18.00 – 20.00	112.-/*102.-
Kurs 418	Pendelerlebnistag in den Seefeldern von Habkern	8.7.25	Dienstag 1x	7.50 – 17.00	126.-/*115.-
Gymnastik / Fitness / Tanz					
Kurs 501	Achtsame Körperwahrnehmung	18.6.25	Mittwoch 3x	9.00 – 10.30	78.-/*71.-
Kurs 502	Achtsame Körperwahrnehmung	13.8.25	Mittwoch 6x	9.00 – 10.30	156.-/*142.-
Kurs 504	Baby Yoga	11.8.25	Montag 6x	10.15 – 11.15	104.-/*95.-
Kurs 506	Bodyforming	12.8.25	Dienstag 6x	18.00 – 19.00	104.-/*95.-
Kurs 509	Country Line Dance für Fortgeschrittene	3.9.25	Mittwoch 12x	17.45 – 18.45	208.-/*189.-
Kurs 510	Freies Tanzen	17.6.25	Dienstag 3x	19.15 – 20.45	78.-/*71.-
Kurs 511	Freies Tanzen	12.8.25	Dienstag 6x	19.15 – 20.45	156.-/*142.-
Kurs 513	Flow Yoga für Kraft und Lebensfreude	14.8.25	Donnerstag 6x	9.00 – 10.00	104.-/*95.-
Kurs 515	Prana Flow Yoga: Energiefluss und innere Harmonie	14.8.25	Donnerstag 6x	19.00 – 20.00	104.-/*95.-
Kurs 518	Rückenfit	12.8.25	Dienstag 6x	17.00 – 18.00	104.-/*95.-

Kurs 520	T'ai Chi Chuan und Chi - Gong	13.8.25	Mittwoch 6x	19.00 – 20.00	104.-/*95.-
Kurs 534	Paartanzen für AnfängerInnen ohne oder mit wenig Vorkenntnissen	14.8.25	Donnerstag 5x	21.00 – 22.00	70.-/*64.-
Kurs 522	Paartanzen für AnfängerInnen ohne oder mit wenig Vorkenntnissen	11.8.25	Montag 6x	21.00 – 22.00	84.-/*77.-
Kurs 524	Paartanzen Grundkurs 1	11.8.25	Montag 6x	20.00 – 21.00	84.-/*77.-
Kurs 526	Paartanzen Grundkurs 2	11.8.25	Montag 6x	19.00 – 20.00	84.-/*77.-
Kurs 528	Paartanzen Fortgeschritten 1	11.8.25	Montag 6x	18.00 – 19.00	84.-/*77.-
Kurs 530	Paartanzen Fortgeschritten 2	14.8.25	Donnerstag 5x	18.00 – 19.00	70.-/*64.-
Kurs 532	Paartanzen Hobbykurs 1	14.8.25	Donnerstag 5x	19.00 – 20.00	70.-/*64.-
Kurs 536	Paartanzen Hobbykurs 3	14.8.25	Donnerstag 5x	20.00 – 21.00	70.-/*64.-
Informatik					
Kurs 601	Digitale Bildbearbeitung	7.8.25	Donnerstag 3x	18.30 – 21.45	363.-/*330.-
Kurs 602	Excel Einführung	6.8.25	Mittwoch 4x	18.30 – 21.45	420.-/*380.-
Kurs 603	Ordnung schaffen auf dem PC	8.8.25	Freitag 3x	18.30 – 20.00	198.-/*180.-
Kurs 604	Word für Windows	5.8.25	Dienstag 4x	18.30 – 21.45	420.-/*380.-
Musik/Literatur					
Kurs 702	Gitarre für AnfängerInnen / Gruppenkurs	11.7.25	Freitag 6x	13.00 – 15.00	168.-/*153.-
Kurs 704	Gitarre Level 2 / Gruppenkurs	11.7.25	Freitag 6x	10.30 – 12.30	168.-/*153.-
Sprachen					
Kurs 803	Englisch 1, A1	14.8.25	Donnerstag 6x	9.00 – 10.30	89.-/*81.-
Kurs 813	English Conversation Pre-Intermediate to Intermediate	14.8.25	Donnerstag 6x	10.35 – 12.05	126.-/*115.-
Kurs 824	Spanisch 2, A1	19.8.25	Dienstag 6x	18.45 – 20.15	126.-/*115.-
Kurs 825	Spanisch 3, A1	21.8.25	Donnerstag 6x	18.45 – 20.15	126.-/*115.-
Deutsch als Fremdsprache					
Kurs 901	Deutsch: Erste Schritte - Einstiegskurs	11.8.25	Mo+Mi 12x	9.00 – 11.00	195.-
Kurs 903	Deutsch 1, A1 - Teil 1 Langsam	4.8.25	Mo+Mi 18x	15.45 – 17.45	279.-
Kurs 905	Intensiv: Deutsch 1 + 2, A1.1	3.7.25	Mo - Do 18x	8.15 – 12.00	570.-
Kurs 907	Halbintensiv: Deutsch 1 + 2, A1.1	4.8.25	Mo+Mi+Fr 24x	13.30 – 16.15	570.-
Kurs 929	Intensiv: Deutsch 3 + 4, A1.2	18.8.25	Mo+Di+Do+Fr 20x	8.15 – 11.35	570.-
Kurs 931	Halbintensiv, Deutsch 3 + 4, A1.2	5.8.25	Di+Do+Fr 24x	13.30 – 16.15	570.-
Kurs 946	Schweizerdeutsch - Konversation	13.8.25	Mittwoch 8x	18.00 – 19.30	153.-
Kurs 967	Deutsch sprechen A2	8.8.25	Freitag 7x	9.00 – 11.15	110.-
Kurse 911-990	Verschiedene Deutschkurse in den Niveaus A1-B2	ab 4.8.25	2x wöchentlich	Morgens Nachmittages Abends	ab 196.-

*Preis für Mitglieder vhi

Die vollständige Kursübersicht finden Sie unter www.vhs-interlaken.ch oder in unserem Programmheft.

Das Herbst-Winterprogramm erscheint am 4. September 2025 und wird zusammen mit dem Anzeiger Interlaken in alle Haushaltungen verschickt.

Eine Zwergenfrau/mann filzen

Baumann Nicole, MBA

Kurs 107, am 5.7.25

Kurs 108, am 30.8.25



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. Bitte Farbwünsche bei der Anmeldung mitteilen

Zentangle Inspired Art

Gafner Barbara, Gymnasiallehrerin, Certified Zentangle Teacher

Kurs 124, ab 12.8.25



Zentangle ist eine entspannende Methode, bei der schöne kleine Kunstwerke aus strukturierten Mustern entstehen. Sie ist einfach zu lernen, hilft sich zu fokussieren und der Kreativität freien Lauf zu lassen. Zentangle ist Yoga für das Gehirn! In diesem Kurs werfen wir einen Blick über das klassische Zentangle hinaus und lassen unserer Fantasie freien Lauf. Lassen Sie sich überraschen. Dieser Kurs ist für AnfängerInnen bis Fortgeschrittene.

Arbeiten nach der Pensionierung

Schaad Thomas, HR-Fachmann mit eidg. Fachausweis, SVEB 1

Kurs 201, ab 12.8.25



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.

Haarstyling Kurs

Pfeiffer Sabine, Coiffeuse EFZ und Berufsbilderin und **Arteta Jessica**, Coiffeuse EFZ

Kurs 306, ab 6.9.25



Im Haarstyling Kurs von ACE Color&Cuts können Sie einfache Techniken erlernen wie Sie Ihre Haare stylen können. Wir gehen gerne auf Ihre Wünsche ein. Sei es hochstecken, flechten oder frisieren in jeder Haarlänge. Wir stellen alles zur Verfügung, kommen Sie und lassen Sie sich inspirieren.

Wok – Die schnelle Küche

Landmesser Susi, vegane Ernährungsberaterin

Kurs 311, am 13.9.25



Es macht einfach Spass mit dem Wok zu kochen. Das Gemüse bleibt knackig und somit auch die Nährstoffe besser erhalten. Schnell und mit wenig Fett werden die Gerichte zubereitet. Und wer mag die asiatische Küche nicht? Gemeinsam werden wir verschiedene Menüs mit dem Wok kochen und geniessen. Keine Vorkenntnisse nötig. Die Gerichte werden alle Vegan sein.

Autogenes Training

Weissen Beat, Seminarleiter Autogenes Training GTH/Pflegefachmann



Das AT ist eine der am weitverbreitetsten Entspannungsmethoden der Welt. Dabei handelt es sich um einfach erlernbare Übungen. Durch eine willkürlich herbeigeführte Entspannung der Skelettmuskulatur wird der Parasympathikus aktiviert. Sympathikus und Parasympathikus sind Teile des vegetativen Nervensystems. Die Aktivierung des Parasympathikus führt zur Beruhigung und Regeneration des Organismus.

Ganzheitliches Augentraining

Bornemann Renate, Craniosacral Therapeutin OdA KT, Augentherapeutin

Kurs 408, am 28.6.25



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.

Freies Tanzen

Ritschard Verena, Bewegungs- und Tanztherapeutin

Kurs 510, ab 17.6.25



Haben Sie Lust auf freies Tanzen? Haben Sie Lust 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)©