

SEPTEMBER OKTOBER  
SEPTEMBRE OCTOBRE

2025

## Wissen & Bildung / Savoir & Education :

---

### Damit der Beruf zum Leben passt: Lebensphasenorientierte Laufbahngestaltung im Spital - online

Di / 16.09.2025 / 12:00 - 13:00 / 252-AWB-1003-dt / CHF / Deutsch

### Bitcoin und Blockchain verstehen und anwenden - Online-Kurs

4x, Mi / 01.10.2025 - 22.10.2025 / 19:00 - 21:00 / 252-AWB-6000-dt / 205 CHF / Deutsch

### Psychologie-Kompakt der FHNW - online

Di / 14.10.2025 / 17:00 - 18:00 / 252-AWB-1004-dt / CHF / Deutsch

### Workshop für Konsument:innen

Fr / 17.10.2025 / 17:00 - 20:00 / 252-AWB-1008-dt / 75 CHF / Biel / Deutsch

Fr / 31.10.2025 / 17:00 - 20:00 / 252-AWB-1009-dt / 75 CHF / Biel / Deutsch

## Informatik

---

### Computerkurs für Senioren:

#### Online-Kartendienst

Do / 11.09.2025 / 09:00 - 12:00 / 252-AWB-6001-dt / 60 CHF / Biel / Deutsch

#### Sicherheit und Datenschutz

Do / 25.09.2025 / 09:00 - 12:00 / 252-AWB-6002-dt / 60 CHF / Biel / Deutsch

#### Einfache Bildbearbeitung mit Window

Do / 09.10.2025 / 09:00 - 12:00 / 252-AWB-6003-dt / 60 CHF / Biel / Deutsch

#### Grundlagen der Computerfunktionen

Do / 23.10.2025 / 09:00 - 12:00 / 252-AWB-6004-dt / 60 CHF / Biel / Deutsch

### Online - KI im Alltag - Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität

Mi / 15.10.2025 / 18:30 - 21:00 / 252-AWB-6009-dt / 30 CHF / Deutsch

### Online - Superhirn

#### Namen und Gesichter merken

Do / 02.10.2025 / 19:00 - 21:30 / 252-AWB-6015-dt / 30 CHF / Deutsch

#### Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Do / 09.10.2025 / 19:00 - 21:30 / 252-AWB-6014-dt / 30 CHF / Deutsch

#### Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler)

Di / 14.10.2025 / 16:00 - 18:00 / 252-AWB-6013-dt / 30 CHF / Deutsch

#### Vokabeln lernen im Sekundentakt

Di / 21.10.2025 / 19:00 - 21:30 / 252-AWB-6011-dt / 30 CHF / Deutsch

#### 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Sa / 25.10.2025 / 09:00 - 16:30 / 252-AWB-6010-dt / 90 CHF / Deutsch

---

## Genuss & Sinne / Saveur & Sense

---

### Backe dein Sauerteigbrot

Sa/sa / 27.09.2025 / 09:00 - 16:00 / 252-AWB-2000-bi / 165 CHF / Biel/Bienne / Bilingue  
Sa/sa / 08.11.2025 / 09:00 - 16:00 / 252-AWB-2001-bi / 165 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

### Paste fatta in case – cucina italiana

2x date à définir / 18:30 – 21.30 / 180 CHF / Bienne / Français

### Specialités espagnoles

2x date à définir / 18:30 – 21.30 / 180 CHF / Bienne / Français

### Cuisine Coréenne

6x Date à définir 18 :30 – 21.30 / 100 CHF par cours / Bienne / Français

## Gesundheit & Bewegung / Santé & mouvement

---

### Atelier de massage parents - bébé

4x, ve, me / 05.09. - 15.10.2025 / 10:30 - 11:00 / 09:30 - 12:30 / 252-AWB-5009-fr / 250 CHF / Bienne / Français

4x, ve / 07.11. - 28.11.2025 / 10:30 - 12:30 / 252-AWB-5010-fr / 250 CHF / Bienne / Français

### Brot backen schnell und gesund

Mi / 03.09.2025 / 18:00 - 22:00 / 252-AWB-2003-dt / 160 CHF / Lyss / Deutsch

### Hülsenfrüchte-Kochkurs

Mo / 20.10.2025 / 17:30 - 21:30 / 252-AWB-2004-dt / 160 CHF / Lyss / Deutsch

### Darmgesundheit

Do / 18.09.2025 / 18:00 - 21:00 / 252-AWB-3013-dt / 90 CHF / Lyss / Deutsch

### Online Hormone in Balance mit Stressreduktion

Mi / 03.09.2025 / 19:30 - 21:00 / 252-AWB-3004-dt / 38 CHF / online / Deutsch

### Online Schlafoptimierung - Besser schlafen – mehr Energie

Mi / 10.09.2025 / 19:30 - 21:00 / 252-AWB-3003-dt / 38 CHF / online / Deutsch

### Online Hormonelle Balance durch Ernährung

Mi / 17.09.2025 / 19:30 - 21:00 / 252-AWB-3002-dt / 38 CHF / online / Deutsch

### Natürliche Hormonregulation - Stark, gesund & voller Energie

Sa / 20.09.2025 / 10:00 - 16:00 / 252-AWB-3001-dt / 125 CHF / Biel / Deutsch

### Hormone in Balance – entspannt durch die Wechseljahre

Sa / 04.10.2025 / 10:00 - 16:00 / 252-AWB-3000-dt / 125 CHF / Biel / Deutsch

### Energieheilung - deine Selbstheilung

3x, Mi / 24.09.2025 - 08.10.2025 / 19:00 - 20:15 / 252-AWB-3014-dt / 100 CHF / Biel/ Deutsch

---

# Gesundheit & Bewegung / Santé & mouvement

---

## Wald Entdecken

Do / 25.09.2025 / 13:30 - 16:30 / 252-AWB-3007-dt / 45 CHF / Biel / Deutsch

Do / 23.10.2025 / 13:30 - 16:30 / 252-AWB-3008-dt / 45 CHF / Biel / Deutsch

## Afro Dance 50 +

4x Fr/ve / 05.09. - 03.10.2025 / 17:15-18:15 / 252-AWB-3010-bi / 75 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

## Afro Dance 65 +

4x Fr/ve / 05.09. - 03.10.2025 / 15:00-16:00 / 252-AWB-3012-bi / 75 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

## Kurs ATEM-BEWUSSTSEIN/ Breathwork (Bewusst verbundenes Atmen/ Atemreise)

Mi/me / 22.10.2025 / 18:30 - 19:30 / 252-AWB-3022-bi / 175 CHF / Nidau / Bilingue

Mi/me / 05.11.2025 / 18:30 - 19:30 / 252-AWB-3023-bi / 175 CHF / Nidau / Bilingue

## ESPACE RING 8

### Yoga traditionnel

6x, lu / 01.09. - 27.10.2025 / 08:45 - 10:00 / 252-AWB-3053-fr / 150 CHF / Bienne / Français

6x, me / 03.09. - 29.10.2025 / 18:00 - 19:15 / 252-AWB-3054-fr / 150 CHF / Bienne / Français

### Yoga et fascia - Cours découverte

Ma / 02.09.2025 / 10:15 - 11:30 / 252-AWB-3040-fr / 32 CHF / Bienne / Français

Ma / 28.10.2025 / 10:15 - 11:30 / 252-AWB-3041-fr / 32 CHF / Bienne / Français

### Yoga et fascia

3x, ma / 09.09. - 23.09.2025 / 10:15 - 11:30 / 252-AWB-3038-fr / 96 CHF / Bienne / Français

4x, ma / 04.11. - 25.11.2025 / 10:15 - 11:30 / 252-AWB-3042-fr / 128 CHF / Bienne / Français

### Yoga Nidra

Sa / 25.10.2025 / 09:00 - 12:00 / 252-AWB-2005-fr / 110 CHF / Bienne / Français

### Lu Yong

7x, Fr / 05.09. - 31.10.2025 / 09:30 - 10:30 / 252-AWB-3059-dt / 175 CHF / Biel / Deutsch

7x, Fr. / 07.11. - 19.12.2025 / 09:30 - 10:30 / 252-AWB-3060-dt / 175 CHF / Biel / Deutsch

### Méthode Feldenkrais

4x ma / 09.09. - 30.09.2025 / 08:30 - 09:30 / 252-AWB-3048-fr / 100 CHF / Bienne / Français

4x, me / 10.09. - 01.10.2025 / 19:30 - 20:30 / 252-AWB-3049-fr / 100 CHF / Bienne / Français

8x, ma / 21.10. - 09.12.2025 / 08:30 - 09:30 / 252-AWB-3050-fr / 200 CHF / Bienne / Français

8x, me / 22.10. - 10.12.2025 / 19:30 - 20:30 / 252-AWB-3051-fr / 200 CHF / Bienne / Français

---



**Gyrokinesis - Methode**  
**La méthode Gyrokinesis**



### Deutsch:

Gyro ist eine sanfte, fließende Bewegungsmethode, die Atmung, Wirbelsäulenmobilisation und Ganzkörperkraft verbindet – inspiriert von Yoga, Tanz und Tai Chi.



### Français:

Le Gyro est une méthode de mouvement douce et fluide, alliant respiration, mobilisation de la colonne vertébrale et renforcement global, inspirée du yoga, de la danse et du tai-chi.

### Gyrokinesis, Energiefluss im Körper

Fr/ve / 19.09.2025 / 18:30 - 20:00 / 252-AWB-3031-bi / 39 CHF / Biel/Bienne / Bilingue  
Fr/ve / 17.10.2025 / 18:30 - 20:00 / 252-AWB-3032-bi / 39 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

### Aerial Yoga Deep - in der Hängematte

Fr/ve / 26.09.2025 / 19:00 - 21:00 / 252-AWB-3027-bi / 48 CHF / Biel/Bienne / Bilingue  
Fr/ve / 24.10.2025 / 19:00 - 21:00 / 252-AWB-3028-bi / 48 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

### Kaltbaden – Durch Stille und Kälte zur inneren Wärme

So / 28.09.2025 / 13:00 - 17:30 / 252-AWB-3057-dt / 110 CHF / Biel / Deutsch  
Sa / 25.10.2025 / 10:00 - 14:30 / 252-AWB-3058-dt / 110 CHF / Biel / Deutsch



**Konsument\*innen Workshop**

**Nachhaltigen und gemeinwohl  
orientierten Konsum**



### Deutsch:

252-AWB-1008- dt

Dieser interaktive Workshop richtet sich an bewusste Konsument:innen, die ihr Kaufverhalten nachhaltiger gestalten möchten. Im Mittelpunkt steht der Gemeinwohl-Selbsttest, der hilft, die Auswirkungen des eigenen Konsums auf Umwelt und Gesellschaft zu reflektieren. Zudem können Teilnehmende über den Kundenwunschzettel direkt Unternehmen zu mehr Nachhaltigkeit und sozialer Verantwortung auffordern.

## Familie / Famille

---

### Workshop «Raus aus der Schreifalle»

2x, Di / 02.09.2025 - 09.09.2025 / 18:30 - 21:00 / 252-AWB-5013-dt / 160 CHF / Biel / Deutsch

### Online - Mehr Freude mit Kindern

Di / 09.09.2025 / 17:30 - 19:30 / 252-AWB-5017-dt / 84 CHF / online / Deutsch

Do / 02.10.2025 / 17:30 - 19:30 / 252-AWB-5019-dt / 84 CHF / online / Deutsch

Do / 06.11.2025 / 17:30 - 19:30 / 252-AWB-5021-dt / 84 CHF / online / Deutsch

### Step-Elterstraining

8x, Do / 23.10.2025 - 11.12.2025 / 19:00 - 21:30 / 252-AWB-5004-dt / 400 CHF / Biel / Deutsch

### Plus de joie avec les enfants

Me / 17.09.2025 / 19:00 - 21:00 / 252-AWB-5018-fr / 84 CHF / Bienne / Français

Me / 22.10.2025 / 19:00 - 21:00 / 252-AWB-5020-fr / 84 CHF / Bienne / Français

Me / 19.11.2025 / 19:00 - 21:00 / 252-AWB-5022-fr / 84 CHF / Bienne / Français

### Backe, backe Kuchen... legen Sie mit Ihrem Kind Hand an den Teig

Sa/sa / 25.10.2025 / 09:00 - 12:00 / 252-AWB-5008-bi / 65 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

### Erste Hilfe für Babys & Kleinkinder

Sa/sa / 25.10.2025 / 08:30 - 11:30 / 252-AWB-5002-bi / 75 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

## Persönlichkeitsentwicklung / developpement personnel

---

### Gedanken, die Superkraft in dir

2x, Sa / 27.09.2025 - 04.10.2025 / 09:00 - 17:30 / 252-AWB-7001-dt / 375 CHF / Biel / Deutsch

2x, Sa / 29.11.2025 - 06.12.2025 / 09:00 - 17:30 / 252-AWB-7002-dt / 375 CHF / Biel / Deutsch

### Schnupperkurs astrologische Psychologie nach HUBER)

2x, Fr / 12.09.2025 - 19.09.2025 / 18:00 - 21:00 / 252-AWB-7004-dt / 180 CHF / Biel / Deutsch

### Tite Hört denn diese Trauer nie auf ?!

2x, Fr, Sa / 31.10.2025 - 01.11.2025 / 19:00 - 21:00, 10:00 - 13:00 / 252-AWB-7005-dt / 150 CHF / Biel / Deutsch

### Grundlagenkurs "Empathie und Konfliktlösung"

7x, Mo / 27.10.2025 - 08.12.2025 / 18:30 - 21:30 / 252-AWB-7006-dt / CHF / Biel / Deutsch

### Design your Life

Sa / 13.09.2025 / 09:00 - 16:00 / 252-AWB-4002-dt / 150 CHF / Biel / Deutsch

Sa / 22.11.2025 / 09:00 - 16:00 / 252-AWB-4003-dt / 150 CHF / Biel / Deutsch

---

## Kreativität & Praktisches / Créativité & vie pratique

---

### Cours de couture - Retoucher ou confectionner ses vêtements

Sa / 13.09.2025 / 10:00 - 16:00 / 252-AWB-4007-fr / 125 CHF / Bienne / Français

Ve / 26.09.2025 / 13:00 - 17:00 / 252-AWB-4008-fr / 100 CHF / Bienne / Français

### Cours de théâtre, expression corporelle et orale, niveau débutant

8x, ma / 16.09.2025 - 18.11.2025 / 18:30 - 20:00 / 252-AWB-4009-fr / 240 CHF / Bienne / Français

8x, ma / 16.09.2025 - 18.11.2025 / 20:15 - 21:45 / 252-AWB-4010-fr / 240 CHF / Bienne / Français

### Cours de théâtre, expression corporelle, niveau moyen

8x, me / 17.09.2025 - 19.11.2025 / 18:30 - 20:00 / 252-AWB-4011-fr / 240 CHF / Bienne / Français

8x, me / 17.09.2025 - 19.11.2025 / 20:15 - 21:45 / 252-AWB-4012-fr / 240 CHF / Bienne / Français

### Eigentlich würde ich gerne singen, aber...

3x, Do/je / 23.10.-06.11.2025 / 18:30-20:00 / 252-AWB-4024-bi / 115 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

### Steine bearbeiten - ein faszinierendes Erlebnis

Sa/sa / 20.09.2025 / 10:00 - 16:00 / 252-AWB-4021-bi / 90 CHF / Nidau / Bilingue

### Dein Pinsel, dein Ausdruck, deine Zeit

2x, Sa / 11.10.2025 - 18.10.2025 / 10:00 - 12:00 / 252-AWB-4018-dt / 120 CHF / Biel / Deutsch

### Klöppeln

4x, Di / 16.09.2025 - 09.12.2025 / 19:00 - 21:00 / 252-AWB-4019-dt / 135 CHF / Lyss / Deutsch

7x, Di / 09.09.2025 - 16.12.2025 / 19:00 - 21:00 / 252-AWB-4020-dt / 235 CHF / Lyss / Deutsch

## MUSIKSCHULE / ECOLE DE MUSIQUE

### Akkordeon Ensemble

5x Di/ma / 16.09.-25.11.2025 / 19:00-20:00 / 252-AWB-4015-bi / 295 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

### Musik aus aller Welt

5x, Mi/me / 12.11.-28.01.2026 / 19:30-20:30 / 252-AWB-4016-bi / 295 CHF / Biel/Bienne/ Bilingue

### Schlagzeug-Crashkurs

5x, Mo/lu / 17.11. - 15.12.2025 / 19:30-20:30 / 252-AWB-4017-bi / 330 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

### Initiation au Journal créatif

3x, ma / 21.10.2025 - 04.11.2025 / 19:00 - 21:30 / 252-AWB-4004-fr / 250 CHF / Bienne / Français

---

## Sprachen / Langues

---

Français

Deutsch

Berndeutsch

Japanisch / Japonais

English

Neugriechisch / Grec

Italiano

Arabisch / Arabe

Russisch / Russe

Chinesisch / Chinois

Spanisch / Espagnol

Koreanisch / Coréen

Portugiesisch

Portugais



Finde alle unsere Kurse  
auf unserer Homepage :

Retrouve tous nos cours sur notre  
site web :



[edu@vhs-up.ch](mailto:edu@vhs-up.ch)  
[www.vhs-up.ch](http://www.vhs-up.ch)  
032 328 31 25/22