

**KURSE
NOVEMBER/DEZEMBER**

**COURS
NOVEMBRE/DÉCEMBRE**

2025

Psychologie-Kompakt – FHNW – online Seminarreihe

Safety, Security & Informationssicherheit: Wege zu einer integrativen Sicherheit

Di / 04.11.2025 / 12:00 - 13:00 / 252-AWB-1005-dt / gratis / Deutsch

Die User Experience von KI in der Patient*innenversorgung: Implikationen und Potenziale

Di / 25.11.2025 / 17:00 - 18:00 / 252-AWB-1006-dt / gratis / Deutsch

Erschöpfung und Erholung im Arbeitsalltag

Di / 16.12.2025 / 17:00 - 18:00 / 252-AWB-1007-dt / gratis / Deutsch

Pool-Billard für Anfänger

5x, Di / 04.11.2025 - 02.12.2025 / 20:00 - 22:00 / 252-AWB-1012-dt / 200 CHF / Biel / Deutsch

Workshop für Konsument:innen

Fr / 07.11.2025 / 17:00 - 20:00 / 252-AWB-1010-dt / 75 CHF / Biel / Deutsch

Fr / 14.11.2025 / 17:00 - 20:00 / 252-AWB-1011-dt / 75 CHF / Biel / Deutsch

Chinamerika – die US – chinesischen Beziehungen nach der US Präsidentenwahl

Di / 18.11.2025 / 18:30 - 21:30 / 252-AWB-1001-dt / 75 CHF / Biel / Deutsch

Informatik

Computerkurs für Senioren

Grundlagen der Tastatur und Maus

Do / 06.11.2025 / 09:00 - 12:00 / 252-AWB-6005-dt / 60 CHF / Biel / Deutsch

Internetnutzung

Do / 20.11.2025 / 09:00 - 12:00 / 252-AWB-6006-dt / 60 CHF / Biel / Deutsch

E-Mail Kommunikation

Do / 04.12.2025 / 09:00 - 12:00 / 252-AWB-6007-dt / 60 CHF / Biel / Deutsch

Textverarbeitung

Do / 18.12.2025 / 09:00 - 12:00 / 252-AWB-6008-dt / 60 CHF / Biel / Deutsch



Deutsch:

252-AWB-6005-dt

Entdecken Sie in diesem praxisnahen Windows-Kurs speziell für Senioren ohne Vorkenntnisse die grundlegenden Funktionen der Bedienoberfläche und den Umgang mit Dateien und Ordnern. Erlangen Sie Schritt für Schritt das nötige Selbstvertrauen, um Ihren Computer alltagstauglich bedienen zu können.

Genuss & Sinne / Saveur & Sens

Backe dein Sauerteigbrot – Faire son pain au levain

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

Sa/sa / 06.12.2025 / 09:00 - 16:00 / 252-AWB-2002-bi / 165 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

Cuisine Italienne – Pasta Fatta a Mano

2x Me/ 22.10. & 29.10.2025 / 18:30 - 21:30 / 252-AWB-2007-fr / 180 CHF / Bienne / Français

Cuisine Coréenne –

Bibimbap

Ve / 03.10.2025 / 18:30 - 21:00 / 252-AWB-2007-fr / 90 CHF + 30 CHF ingrédient / Bienne / Français

Kimchi

Ve / 24.10.2025 / 18:30 - 21:00 / 252-AWB-2008-fr / 90 CHF + 30 CHF ingrédient / Bienne / Français

Street food

Ve / 31.10.2025 / 18:30 - 21:00 / 252-AWB-2009-fr / 90 CHF + 30 CHF ingrédient / Bienne / Français

Bibimbap

Ve / 14.11.2025 / 18:30 - 21:00 / 252-AWB-2010-fr / 90 CHF + 30 CHF ingrédient / Bienne / Français

Kimchi

Ve / 28.11.2025 / 18:30 - 21:00 / 252-AWB-2011-fr / 90 CHF + 30 CHF ingrédient / Bienne / Français

Cuisine Espagnole

2x, me / 05.11.2025 - 19.11.2025 / 18:30 - 21:00 / 252-AWB-2013-fr / 180 CHF / Bienne / Français



Pasta fatta a mano

Tagliatelle, Tagliolini, Quadrucci –

Tradicion et culture italienne



Français:

252-AWB-2012-fr

Maîtriser les pâtes fraîches maison !
Apprenez les techniques et secrets authentiques de la tradition italienne avec Marina Mariotti. Découvrez des recettes familiales transmises de génération en génération et vivez un moment chaleureux « all'italiana ».



Plus qu'apprendre - Vivre l'expérience



Découvre ce que tu as en toi – avec un cours à l'UniPop de Bienne-Lyss

Yoga et fascia - Energie d'automne - Espace Ring 8

Sa / 01.11.2025 / 09:00 - 12:00 / 252-AWB-3043-fr / 80 CHF / Bienne / Français

Yoga et fascia - Espace Ring 8

4x, ma / 04.11.2025 - 25.11.2025 / 10:15 - 11:30 / 252-AWB-3042-fr / 128 CHF / Bienne / Français

Bewegen, Tanzen und Kreativität 60+ - Mouvement, danse et créativité pour les 60+

4x, Mi/me / 05.11. - 26.11.2025 / 10:00 - 11:30 / 252-AWB-4023-bi / 150 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

4x, Mi/me / 07.01. - 28.01.2026 / 10:00 - 11:30 / 261-AWB-4000-bi / 150 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

Biodynamische Craniosacraltherapie – Thérapie craniosacrée biodynamique

4x Do/je / 06.11. - 27.11.2025 / 11:00 - 12:00 / 252-AWB-3056-bi / 100 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

4x Do/je / 08.01. - 29.01.2026 / 11:00 - 12:00 / 261-AWB-3006-bi / 100 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

Lu Jong - Espace Ring 8

7x, Fr / 07.11.2025 - 19.12.2025 / 09:30 - 10:30 / 252-AWB-3060-dt / 175 CHF / Biel / Deutsch

Atem- Bewusst-Seins Kurse – Cours de respiration et de conscience

Do/je / 13.11.2025 / 18:30 - 19:30 / 252-AWB-3023-bi / 75 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

Mi/me / 10.12.2025 / 18:30 - 19:30 / 252-AWB-3024-bi / 75 CHF / Nidau / Bilingue

Mi/me / 17.12.2025 / 18:30 - 19:30 / 252-AWB-3025-bi / 75 CHF / Nidau / Bilingue

Gyrokinesis, Energiefluss im Körper – stimuler la circulation de l'énergie

Fr/ve / 14.11.2025 / 18:30 - 20:00 / 252-AWB-3033-bi / 39 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

Yoga Nidra - Espace Ring 8

Sa / 15.11.2025 / 09:00 - 12:00 / 252-AWB-2006-dt / 110 CHF / Biel / Deutsch

BLS-AED-SRC - für Senioren - Erste Hilfe – Premiers secours pour Senior

Sa/sa / 15.11.2025 / 09:00 - 12:00 / 252-AWB-5006-bi / 60 CHF / Biel/Bienne / Bilingue



Français:

252-AWB-5022-fr

Cette série d'ateliers vous offre des outils concrets pour renforcer votre confiance dans votre rôle de parent, basés sur le principe de l'éducation non violente. Développés par Protection de l'enfance Suisse, les modules sont flexibles et abordent les grandes thématiques du quotidien.

Bewegung / Mouvement

Design your Life

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

STRÖMEN - Jin Shin Jyutsu

Sa / 29.11.2025 / 09:00 - 16:00 / 252-AWB-3037-dt / 125 CHF / Biel / Deutsch

Aerial Yoga Deep - in der Hängematte – dans le hamac aerien

Fr/ve / 28.11.2025 / 19:00 - 21:00 / 252-AWB-3029-bi / 48 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

Fr/ve / 19.12.2025 / 18:30 - 20:00 / 252-AWB-3034-bi / 39 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

Wohltuende Massage für Paare – Les bienfaits du massage pour couples

Fr/ve / 05.12.2025 / 17:30 - 19:30 / 252-AWB-3020-bi / 110 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

Rauhnächte - Luna Yoga

4x, Fr/ve, Sa/sa, So/di, Mo/lu / 26.12.2025 - 29.12.2025 / 10:00 - 12:00 / 252-AWB-3021-bi / 180 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

Aerial Yoga Deep – Erholung nach den Feiertagen – Détente après les Fêtes

Fr/ve / 26.12.2025 / 19:00 - 20:00 / 252-AWB-3035-bi / 48 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

Aerial Yoga 108 Sonnengrüsse – 108 Salutations au Soleil

Di/ma / 30.12.2025 / 19:00 - 20:00 / 252-AWB-3036-bi / 48 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

Aerial Yoga Deep - Neue Vorsätze für's neue Jahr – Nouvelles Intentions pour 2026

Fr/ve / 02.01.2026 / 19:00 - 20:00 / 261-AWB-3002-bi / 48 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

Familie / Famille

AUSGEBUCHT - BLS-AED-SRC – Erste Hilfe für Kinder ab 10 Jahr

COMPLET – BLS-AED-SRC – Premiers secours pour enfants dès 10 ans

Sa/sa / 15.11.2025 / 13:30 - 15:30 / 252-AWB-5004-bi / 40 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

Mehr Freude mit Kindern - Resilienz

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

Plus de joie avec les enfants - Résilience

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

VHS für den Kopf, den Körper und die Seele

Kurse, die mehr bringen



Kreativität / Créativité

Textwerkstatt Kreatives Schreiben

7x, Di / 04.11.2025 - 16.12.2025 / 19:30 - 21:30 / 252-AWB-4026-dt / 300 CHF / Biel / Deutsch

Atelier de dessin

4x, me / 05.11.2025 - 26.11.2025 / 18:30 - 20:30 / 252-AWB-4001-fr / 200 CHF / Bienne / Français

Cours de couture - Retoucher ou confectionner ses vêtements

Sa / 08.11.2025 / 10:00 - 16:00 / 252-AWB-4034-fr / 125 CHF / Bienne / Français

Sa / 22.11.2025 / 10:00 - 16:00 / 252-AWB-4035-fr / 125 CHF / Bienne / Français

Ve / 28.11.2025 / 13:00 - 17:00 / 252-AWB-4030-fr / 100 CHF / Bienne / Français

Sa / 06.12.2025 / 10:00 - 16:00 / 252-AWB-4036-fr / 125 CHF / Bienne / Français

Ve / 19.12.2025 / 13:00 - 17:00 / 252-AWB-4031-fr / 100 CHF / Bienne / Français

Sa / 20.12.2025 / 10:00 - 16:00 / 252-AWB-4037-fr / 125 CHF / Bienne / Français

Musik aus aller Welt – Musique du Monde

5x Mi/me / 12.11.25 - 28.01.2026 / 19:30 - 20:30 / 252-AWB-4016-bi / 295 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

Steine bearbeiten, faszinierendes Erlebnis – Travailler la pierre, fascination

Sa/sa / 15.11.2025 / 10:00 - 16:00 / 252-AWB-4039-bi / 90 CHF / Nidau / Bilingue

Schlagzeug-Crashkurs – Cours intensif de batterie

5x, Mo/lu / 17.11.2025 - 15.12.2025 / 20:00 - 21:00 / 252-AWB-4017-bi / 330 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

Ma vie, ma puissance

3x, je / 27.11.2025 - 11.12.2025 / 19:00 - 21:30 / 252-AWB-4005-fr / 250 CHF / Bienne / Français

Workshop: Deine eigene Malakette kreieren – Atelier: Créez votre propre Mala

2x, Fr/ve, 05.12.2025 18:00 - 20:30 & Sa, 06.12.2025 / 14:00 - 16:30 / 252-AWB-4040-bi / 100 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

vhs up
Volkshochschule
Region Biel-Lyss
Université populaire
Région Bienne-Lyss

Musikschule Biel
Ecole de Musique Bienne

31.01.2026
SAVE THE DATE

Musik, Text, Tanz & Graffiti!
Kunst wird lebendig – seid dabei!

Musique, textes, danse et graffiti s'unissent.
L'art prend vie – ne manque pas ça.

Persönlichkeitsentwicklung / Développement personnel

Online - Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler)

Do / 13.11.2025 / 16:00 - 18:00 / 252-AWB-6012-dt / 30 CHF / online / Deutsch

Gedanken, die Superkraft in dir

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 / 07.11.2025 - 14.11.2025 / 18:00 - 21:00 / 252-AWB-7003-dt / 180 CHF / Biel / Deutsch

Gemeinwohl-Wirkshop

Fr / 28.11.2025 / 18:00 - 20:45 / 252-AWB-7007-dt / 68 CHF / Biel / Deutsch

Gesichter lesen – Menschen verstehen

Do / 11.12.2025 / 19:00 - 20:30 / 252-AWB-7008-dt / 37.50 CHF / Biel / Deutsch



Konsument*innen Workshop

Nachhaltigen und gemeinwohl orientierten Konsum

 **Deutsch:**
252-AWB-1010- dt
Wie wirkt sich nachhaltiges konsumieren, positiv auf Umwelt und Gesellschaft aus. Im Workshop reflektieren wir unser Konsumverhalten mit dem Gemeinwohl-Selbsttest und fordern mit dem Kundenwunschzettel mehr Nachhaltigkeit von Unternehmen. Inspirierende Diskussionen, praktische Übungen und fundiertes Wissen helfen bewusste Kaufentscheidungen zu treffen.

Sprachen / Langues

Français

Berndeutsch

English

Italiano

Russisch / Russe

Spanisch / Espagnol

Portugiesisch

Deutsch

Japanisch / Japonais

Neugriechisch / Grec

Arabisch / Arabe

Chinesisch / Chinois

Koreanisch / Coréen

Portugais



Biel/Bienne

Bewegen, Tanzen und Kreativität für Menschen 60+

Mouvement, danse et créativité pour les personnes de 60 ans et plus



Deutsch: 252-AWB-4023-bi
Nach einem sanften Aufwärmen: angeleitete Improvisationen und Tanzsequenzen, die zu einem Ganzen zusammenkommen. So entstehen wunderschöne, verrückte, bunte, laute und leise Tanzbilder.



Français: 252-AWB-4023-bi
Après un échauffement en douceur, place aux improvisations guidées et séquences dansées, qui se rejoignent pour former un tout. Ainsi naissent de magnifiques tableaux dansés, fous, colorés, bruyants et silencieux.



Finde alle unsere Kurse auf unserer Homepage :



Retrouve tous nos cours sur notre site web :

