



# FREIZEITANGEBOTE MAI-JUNI 2026

# PROGRAMME LOISIRS MAI-JUIN 2026

## Wissen & Bildung / Savoir & Education :

---

### Impressionismus am Bielersee

Do / 07.05.2026 / 18:00 - 19:30 / 261-AWB-1007-dt / 35 CHF / Biel/Bienne / Deutsch

### Schmetterlinge aufziehen für Fortgeschrittene

Mo / 11.05.2026 / 18:30 - 21:00 / 261-AWB-1015-dt / 55 CHF / Biel/Bienne / Deutsch

### Cours de Philosophie - Philosophies du conflit

Séminaire d'éthique

4x, je / 21.05.2026 - 11.06.2026 / 18:15 - 19:45 / 261-AWB-1017-fr / 150 CHF / Biel/Bienne / français

### Parcours-BielBienne - ArchitekTour

ArchitekTour Bieler Moderne der Dreissiger Jahre / Modernisme des années 1930

Sa/sa / 23.05.2026 / 10:00 - 12:00 / 261-AWB-1003-bi / 28 CHF / Bilingue

### Parcours-BielBienne - Street Art

Street Art Bienne City, Graffiti und Urban / et art urbain

Sa/sa / 30.05.2026 / 14:00 - 16:00 / 261-AWB-1012-bi / 28 CHF / Bilingue

### TOBS! Öffentliche Generalproben - Répétition générale publique

10. Sinfoniekonzert «Swiss Made» - 10e concert symphonique «Swiss Made»

Mi/me / 10.06.2026 / 11:00 - 12:00 / 261-AWB-1021-bi / Biel/Bienne / Bilingue

## Informatik und Digitalisierung / Informatique & Numérisation

---

### *Online - Alternatives à ChatGPT*

Me / 20.05.2026 / 18:00 - 20:00 / 261-AWB-6010-fr / 50 CHF / français

### Computerkurs für Senioren

Grundlagen der Tastatur und Maus

Do / 07.05.2026 / 09:00 - 12:00 / 261-AWB-6013-dt / 60 CHF / Biel/Bienne / Deutsch

Grundlagen in der Textverarbeitung

Do / 21.05.2026 / 09:00 - 12:00 / 261-AWB-6014-dt / 60 CHF / Biel/Bienne / Deutsch

E-Mail Kommunikation

Do / 04.06.2026 / 09:00 - 12:00 / 261-AWB-6014-dt / 60 CHF / Biel/Bienne / Deutsch

Grundlagen zu Sicherheit und Datenschutz

Do / 18.06.2026 / 09:00 - 12:00 / 261-AWB-6016-dt / 60 CHF / Biel/Bienne / Deutsch

Internetnutzung

Do / 08.10.2026 / 09:00 - 12:00 / 262-AWB-6017-dt / 60 CHF / Biel/Bienne / Deutsch

Multimedia und Software

Do / 22.10.2026 / 09:00 - 12:00 / 262-AWB-6018-dt / 60 CHF / Biel/Bienne / Deutsch

Bildbearbeitung mit Windows

Do / 05.11.2026 / 09:00 - 12:00 / 262-AWB-6019-dt / 60 CHF / Biel/Bienne / Deutsch

Online-Kartendienste

Do / 19.11.2026 / 09:00 - 12:00 / 262-AWB-6020-dt / 60 CHF / Biel/Bienne / Deutsch

---

## Genuss & Sinne / Saveur & Sens

---

### Faire son pain au levain - Backe dein Sauerteigbrot

Brot backen aus natürlichem Sauerteig und lokalen Rohstoffen

Levain naturel et matières premières locales

Sa/sa / 02.05.2026 / 09:00 - 16:00 / 261-AWB-2018-bi / 165 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

Sa/sa / 12.09.2026 / 09:00 - 16:00 / 262-AWB-2000-bi / 165 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

### Wan-Tan's - Urbaner Fingerfood - Finger-Food urbain

Do/je / 07.05.2026 / 18:30 - 21:00 / 261-AWB-2004-bi / 80 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

Do/je / 04.06.2026 / 18:30 - 21:00 / 261-AWB-2005-bi / 80 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

### La cuisine syrienne, saine et délicatement savoureuse

#### Die syrische Küche, gesund und dezent

Fr/ve / 29.05.2026 / 17:00 - 21:00 / 261-AWB-2008-bi / 125 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

Sa/sa / 30.05.2026 / 15:30 - 19:30 / 261-AWB-2012-bi / 125 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

Fr/ve / 19.06.2026 / 17:00 - 21:00 / 261-AWB-2009-bi / 125 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

Sa/sa / 20.06.2026 / 15:30 - 19:30 / 261-AWB-2013-bi / 125 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

### Apprendre à masser dans la tradition ayurvédique

Sa / 16.05.2026 / 09:00 - 16:00 / 261-AWB-3033-fr / 180 CHF / Biel/Bienne / français

Sa / 13.06.2026 / 09:00 - 16:00 / 261-AWB-3034-fr / 180 CHF / Biel/Bienne / français

## Gesundheit & Bewegung / Santé & Mouvement

---

### Yoga - énergie de printemps

Sa / 02.05.2026 / 09:00 - 12:00 / 261-AWB-3017-fr / 80 CHF / Biel/Bienne / français

### Zeitgenössischer Tanz 60+ - Danse Contemporaine 60+

5x, Di/ma / 05.05. - 02.06.2026 / 15:30 - 16:45 / 261-AWB-3025-bi / 140 CHF / Biel/Bienne Bilingue

### Flow & Dance

Kraft, Leichtigkeit und Ausdruck in Bewegung - Force, légèreté et expression en mouvement

5x, Di/ma / 05.05.2026 - 02.06.2026 / 16:55 - 17:55 / 261-AWB-3023-bi / 125 CHF / Bilingue

### Lu Jong - Espace Ring 8

Tibetische Bewegungslehre, Heilyoga

6x, Fr / 15.05. - 19.06.2026 / 09:30 - 10:30 / 261-AWB-3047-dt / 150 CHF / Biel/Bienne / Deutsch

### Segel, Wind und Wasser – Le vent, l'eau sur la peau

#### Segelcenter Biel - Centre de voile de Bienne

Segeln einer Jolle – mixed - Naviguer sur un dériveur - mixed

5x, Mo/lu / 18.05.-15.06.2026 / 18:00 - 21:00 / 261-AWB-3053-bi / 325 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

5x, Di/ma / 19.05.-16.06.2026 / 18:00 - 21:00 / 261-AWB-3057-bi / 325 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

5x, Mo/lu / 17.08.-14.09.2026 / 18:00 - 21:00 / 252-AWB-3058-bi / 325 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

5x, Di/ma / 18.08.-15.09.2026 / 18:00 - 21:00 / 262-AWB-3059-bi / 325 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

### Atemkurs - Cours de respiration

Reguliere dein Nervensystem – Régule ton système nerveux

Mi/me / 20.05.2026 / 19:00 - 20:30 / 261-AWB-3039-bi / 45 CHF / Nidau / Bilingue

Do/je / 16.07.2026 / 18:00 - 19:30 / 262-AWB-3004-bi / 45 CHF / Nidau / Bilingue

---

## Gesundheit & Bewegung / Santé & Mouvement

---

### Workshop Zeitgenössischer Tanz – Atelier Danse contemporaine

3x, Fr/ve, Sa/sa, So/di / 29.05.2026 - 31.05.2026 / 17:00 - 20:00, 11:00 - 14:00 / 261-AWB-4062-bi / 225 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

### Les plantes médicinales de chez nous – promenade botanique

Sa / 06.06.2026 / 09:00 - 13:00 / 261-AWB-3058-fr / 80 CHF / français

Sa / 27.06.2026 / 09:00 - 13:00 / 261-AWB-3059-fr / 80 CHF / français

### STRÖMEN - Jin Shin Jyutsu

Workshop Teil 4

Sa / 27.06.2026 / 09:00 - 16:00 / 261-AWB-3004-dt / 125 CHF / Biel/Bienne / Deutsch

### Gyrokinesis

3x, Fr/ve / 10.07.2026 - 07.08.2026 / 08:30 - 09:30 / 262-AWB-3011-bi / 75 CHF / Biel / Bilingue

### Spiraldynamik - Der Fuss unser Fundament / Les pieds, base de notre maintien

Wahrnehmung, Übungen und Selbstmassage - Perception, exercices et auto-massage

3x, Mi/me / 15.07.2026 - 29.07.2026 / 09:00 - 10:30 / 262-AWB-3010-bi / 115 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

### Functional Training

Tagesroutine für Körper und Geist - Votre routine quotidienne pour le corps et l'esprit.

3x, Mo/lu / 20.07.2026 - 10.08.2026 / 08:00 - 09:00 / 262-AWB-30XX-bi / 75 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

## Kreativität & Praktisches / Créativité & Vie Pratique

---

### Atelier de dessin (adultes) - Développez les techniques du dessin dans un atelier créatif

4x, me / 06.05. - 27.05.2026 / 18:30 - 20:30 / 261-AWB-4022-fr / 200 CHF / Biel/Bienne / français

### Cembalo - Crashkurs - Clavecin – Cours intensif

4x, Do/je / 07.05.-11.06.2026 / 20:00-21:00 / 261-AWB-4064-bi / 430 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

### Traditional Japanese Origami - AUF ENGLISCH - EN ANGLAIS

5x, Do/je / 14.05.2026 - 09.07.2026 / 18:30 - 20:30 / 261-AWB-4016-bi / 250 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

### Begleitung auf der klassischen Gitarre Für Anfänger:innen (Gruppenunterricht)

Accompagnement à la guitare classique Pour débutant·e·s (en groupe)

4x, Sa/sa / 30.05.-20.06.2026 / 10:00-11:00 / 261-AWB-4063-bi / 240 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

### Graffiti / Streetart Workshop in der Villa Ritter

Sa / 16.05.2026 / 14:00 - 15:30 / 261-AWB-4052-dt / 30 CHF / Biel/Bienne / Deutsch

Sa / 20.06.2026 / 14:00 - 15:30 / 261-AWB-4053-dt / 30 CHF / Biel/Bienne / Deutsch

Sa / 18.07.2026 / 14:00 - 15:30 / 261-AWB-4054-dt / 30 CHF / Biel/Bienne / Deutsch

Sa / 22.08.2026 / 14:00 - 15:30 / 262-AWB-4055-dt / 30 CHF / Biel/Bienne / Deutsch

Sa / 12.09.2026 / 14:00 - 15:30 / 262-AWB-4056-dt / 30 CHF / Biel/Bienne / Deutsch

Sa / 10.10.2026 / 14:00 - 15:30 / 262-AWB-4057-dt / 30 CHF / Biel/Bienne / Deutsch

---

# Kreativität & Praktisches / Créativité & Vie Pratique

## Cours de couture - Retoucher ou confectionner ses vêtements

avec le soutien et l'expérience d'une professionnelle

Sa / 09.05.2026 / 10:00 - 16:00 / 261-AWB-4035-fr / 125 CHF / Biel/Bienne / français  
Lu / 11.05.2026 / 17:00 - 20:00 / 261-AWB-4034-fr / 75 CHF / Biel/Bienne / français  
Sa / 23.05.2026 / 10:00 - 16:00 / 261-AWB-4036-fr / 125 CHF / Biel/Bienne / français  
Je / 28.05.2026 / 09:00 - 12:00 / 261-AWB-4061-fr / 75 CHF / Biel/Bienne / français  
Lu / 01.06.2026 / 17:00 - 20:00 / 261-AWB-4037-fr / 75 CHF / Biel/Bienne / français  
Sa / 06.06.2026 / 10:00 - 16:00 / 261-AWB-4040-fr / 125 CHF / Biel/Bienne / français  
Lu / 15.06.2026 / 17:00 - 20:00 / 261-AWB-4038-fr / 75 CHF / Biel/Bienne / français  
Sa / 20.06.2026 / 10:00 - 16:00 / 261-AWB-4041-fr / 125 CHF / Biel/Bienne / français  
Lu / 29.06.2026 / 17:00 - 20:00 / 261-AWB-4039-fr / 75 CHF / Biel/Bienne / français

## Vivre ma ville

Une semaine pour (re)découvrir sa ville, carnet de croquis et d'écriture à la main, à travers des propositions originales

5x, di, lu, ma, me, je / 28.06.2026 - 02.07.2026 / 19:00 - 21:00 / 262-AWB-7018-fr / 210 CHF / Biel/Bienne / français



Inscrivez-vous à notre  
**Newsletter !**



Melden Sie sich für unseren  
**Newsletter an!**



Consultez notre  
**programme complet!**



Sehen Sie sich unser  
**komplettes Programm an!**



VHS für den Kopf, den Körper und die Seele

Kurse, die mehr bringen



# Persönlichkeitsentwicklung und Beruf / Développement personnel

## Créer son arbre de vie (journal créatif)

Revisiter son histoire et partager des astuces pour s'entraider

3x, lu / 04.05. - 01.06.2026 / 19:00 - 21:00 / 261-AWB-7014-fr / 210 CHF / Biel/Bienne / français

## Mit Familienaufstellungen das Leben verändern

Für Gesundheit, Beziehung und Beruf

Mi / 06.05.2026 / 18:30 - 19:30 / 261-AWB-7018-dt / 25 CHF / Biel/Bienne / Deutsch

## Emotional Freedom Techniques (EFT) - Weniger Stress in wenigen Minuten

Sa / 09.05.2026 / 09:00 - 17:00 / 261-AWB-3027-dt / 210 CHF / Biel/Bienne / Deutsch

## Stress auflösen, aber wie?

Ursachen erkennen und verändern mit Aufstellungen

Sa / 30.05.2026 / 09:30 - 17:30 / 261-AWB-7019-dt / 120 CHF / Biel/Bienne / Deutsch

## Suis-je hypersensible ?

Ma sensibilité, ma force

Sa / 20.06.2026 / 10:00 - 12:00 / 261-AWB-3009-fr / 50 CHF / Bienne / français

## Psychologie-Kompakt - FHNW - online

Nudging und Gamification: Anwendungen, Potenziale und Grenzen

Di / 12.05.2026 / 12:00 - 13:00 / 261-AWB-1026-dt / gratis / online / Deutsch

## Arbeitswelt im Wandel: Zwischen Fachkräftemangel und KI als Treiber der Transformation

Di / 23.06.2026 / 12:00 - 13:00 / 261-AWB-1027-dt / gratis / online / Deutsch

## Sprechen und gehört werden – Sprechen bewusst üben

2x, Sa, So / 27.06.2026 - 28.06.2026 / 10:00 - 16:00 / 262-AWB-7019-dt / 300 CHF / Biel/Bienne / Deutsch

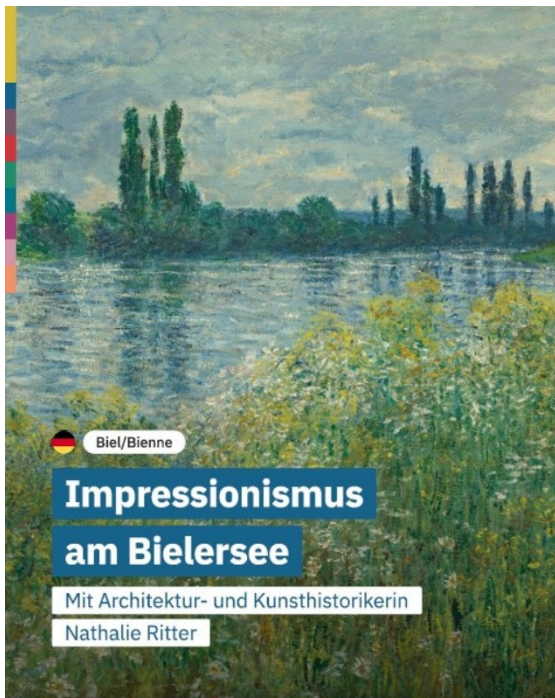



### Traditional Japanese Origami - ENGLISH

261-AWB-4016-bi

Cet atelier présente l'art traditionnel japonais de l'origami, destiné aux débutants comme aux participants expérimentés. Dispensé en anglais et en japonais, il vous guide à travers les techniques de pliage de base pour créer de magnifiques œuvres en papier. Le matériel peut être acheté sur place ou apporté par le/la participant/e. L'atelier comprend une leçon d'essai et cinq leçons consécutives.

Dieser Workshop führt Anfänger und Fortgeschrittene gleichermassen in die traditionelle japanische Origami-Kunst ein. Er wird auf Englisch und Japanisch abgehalten und führt Sie durch grundlegende Falttechniken, um wunderschöne Papierkunstwerke zu gestalten. Materialien werden gestellt und können vor Ort erworben werden. Die Teilnehmer können auch eigenes Origami-Papier mitbringen.



 Biel/Bienne

## Impressionismus am Bielersee

Mit Architektur- und Kunsthistorikerin

Nathalie Ritter


### Impressionismus am Bielersee 261-AWB-1007-dt

Der Bielersee mit seiner Landschaft und dem sich im Wasser spiegelnden Licht haben die Künstler und Künstlerinnen immer wieder in ihren Bann gezogen. Mit den Einflüssen der «impressionistischen Malerei» entstanden in der Region zahlreiche Werke. An einigen Beispielen betrachten wir, wie sich die Einflüsse dieser neuen Maltechnik bemerkbar machten und wie sie angewendet wurden.

**Datum und Uhrzeit:** 7.05.2026 - 18.00 - 19.30

**Kursort:** Kunsthaus Biel Centre d'art Bienne  
Faubourg du Lac 71  
2502 Biel/Bienne



 Biel/Bienne

## Graffiti/Streetartworkshop in der Villa Ritter

Sprayen lernen, Techniken und Motive umsetzen

### Graffiti / Street art workshop in der Villa Ritter 261-AWB-4052-dt


Wir Sprayen ein Graffiti und verschiedene Motive, mit Begleitung von einem Profi-sprayer (wakeupart.ch) der dir Tipps und Tricks gibt und zeigt wie du mit der Spraydose richtig umgehst.

**Daten:** 16.05. / 20.06. / 18.07. / 22.08. / 12.09. / 10.10.2026

**Zeiten:** 1x Samstag, 14:00 - 15:30

**Ort:** Villa Ritter, Biel



 Biel/Bienne

## Suis-je hypersensible ?

Ma sensibilité, ma force.

### Suis-je hypersensible ? 261-AWB-3009-fr

Ma sensibilité, ma force

Découvrez comment votre sensibilité peut devenir une véritable force lors de cet atelier interactif de 2 heures qui vous permettra de :

- Identifier les caractéristiques de l'hypersensibilité.
- Partager vos expériences et échanger avec d'autres participant-es.
- Découvrir des stratégies simples pour mieux vivre avec votre sensibilité.

**Dates:** 20.06.2026 - **Heure:** 10.00 - 12.00

**Lieu:** VIBRE TA VIE épanouissement personnel & relationnel  
Rue Centrale, 17  
2502 Bienne

## Sprachen / Langues

---

Français

Berndeutsch

English

Italiano

Russisch / Russe

Spanisch / Espagnol

Portugiesisch

Deutsch

Japanisch / Japonais

Neugriechisch / Grec

Arabisch / Arabe

Chinesisch / Chinois

Koreanisch / Coréen

Portugais

---



Alle unsere Kurse



tous nos cours



**Stadt Biel**  
**Ville de Bienne**

