

KURSE MÄRZ APRIL
COURS MARS AVRIL

2026

À la découverte des femmes artistes biennoises oubliées

Je / 12.03.2026 / 18:00 - 19:30 / 261-AWB-1008-fr / 85 CHF / Biel/Bienne / français

Online-Serie Psychologie-Kompakt – FHNW

Zwischen Effizienz und Empowerment: GenAI im Spannungsfeld moderner Personalarbeit

Di / 17.03.2026 / 12:00 – 13:00 / 261-AWB-1024-dt / gratis / Biel / Deutsch

Teamresilienz gemeinsam fördern – systematisch und wissenschaftlich fundiert

Di / 28.04.2026 / 12:00 – 13:00 / 261-AWB-1025-dt / gratis / Biel / Deutsch

Hinter den Kulissen von TOBS! - Dans les coulisses du TOBS

Proben zu "Laissez durer la nuit", Julia Deit-Ferrand

Répétition de "Laissez durer la nuit", Julia Deit-Ferrand

Di/ma / 17.03.2026 / 17:30 - 19:30 / 261-AWB-1016-bi / 30 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

TOBS! Öffentliche Generalproben - Répétition générale publique

7. Sinfoniekonzert «America» 7e concert symphonique «America»

Mi/me / 18.03.2026 / 11:00 - 12:00 / 261-AWB-1020-bi / Biel/Bienne / Bilingue

Parcours-BielBienne - ArchitekTour

ArchitekTour Bieler Moderne der Dreissiger Jahre - Modernisme des années 1930

Sa/sa / 21.03.2026 / 10:00 - 12:00 / 261-AWB-1001-bi / 28 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

Sa/sa / 25.04.2026 / 10:00 - 12:00 / 261-AWB-1002-bi / 28 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

Calligraphie japonaise pour débutants

3x, sa / 28.03.-30.05.2026 / 12:30-15:00 / 261-AWB-1018-fr / 120 CHF / Bienne/ français

Parcours-BielBienne - Street Art

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

So/di / 29.03.2026 / 14:00 - 16:00 / 261-AWB-1010-bi / 28 CHF / Biel/Bienne /Bilingue

Sa/sa / 18.04.2026 / 14:00 - 16:00 / 261-AWB-1011-bi / 28 CHF / Biel/Bienne /Bilingue

Schmetterlinge Aufziehen für Einsteigende

Mo / 30.03.2026 / 18:30 - 21:00 / 261-AWB-1014-dt / 55 CHF / Biel / Deutsch

Online - Bitcoin und Blockchain verstehen und anwenden

Bitcoin verstehen und erfolgreich und sicher anwenden

4x, Di / 21.04. - 12.05.2026 / 19:00 - 21:00 / 261-AWB-6000-dt / 220 CHF / Deutsch

Wie die moderne Schweiz erschaffen wurde...

Von der Eidgenossenschaft zum Bundesstaat

3x, Di / 21.04.-05.05.2026 / 19:30 - 21:00 / 261-AWB-1005-dt / 150 CHF / Biel / Deutsch

Impressionismus am Bielersee

Do / 07.05.2026 / 18:00 - 19:30 / 261-AWB-1007-dt / 85 CHF / Biel/Bienne / Deutsch



Plus qu'apprendre - Vivre l'expérience



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

Informatik und Digitalisierung / Informatique & Numérisation

Online - Alternatives à ChatGPT

Me / 11.03.2026 / 18:00 - 20:00 / 261-AWB-6008-fr / 50 CHF / français

Me / 22.04.2026 / 18:00 - 20:00 / 261-AWB-6009-fr / 50 CHF / français

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

Online - Bitcoin und Blockchain verstehen und anwenden

Bitcoin verstehen und erfolgreich und sicher anwenden

4x, Di / 21.04.2026 - 12.05.2026 / 19:00 - 21:00 / 261-AWB-6000-dt / 220 CHF / Deutsch

4x, Mi / 07.10.2026 - 28.10.2026 / 19:00 - 21:00 / 262-AWB-6000-dt / 220 CHF / Deutsch

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

Mi / 22.04.2026 / 18:00 - 20:30 / 261-AWB-6007-dt / 30 CHF / Deutsch

Computerkurs für Senioren

Grundlagen der Computerfunktionen

Do / 09.04.2026 / 09:00 - 12:00 / 261-AWB-6011-dt / 60 CHF / Biel/Bienne / Deutsch

Grundlagen der Tastatur und Maus

Do / 23.04.2026 / 09:00 - 12:00 / 261-AWB-6012-dt / 60 CHF / Biel/Bienne / Deutsch

Internetnutzung

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

E-Mail Kommunikation

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



vhs up

WISSEN & BILDUNG | SAVOIR & EDUCATION

GENUSS & SINNE | SAVEUR & SENS SPRACHEN | LANGUES

KREATIVITÄT & PRAKTISCHES | CRÉATIVITÉ & PRATIQUE

GESUNDHEIT & BEWEGUNG | SANTÉ & MOUVEMENT

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG | DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

GRUNDKOMPETENZEN | COMPÉTENCES DE BASE

FAMILIE | FAMILLE INFORMATIK | INFORMATIQUE

Lernen verändert
Des cours pour s'épanouir

032 328 31 22/25 / edu@vhs-up.ch / www.vhs-up.ch

Genuss & Sinne / Saveur & Sens

Cuisine ayurvédique

Apprendre à cuisiner sainement dans la tradition ayurvédique

3x, me / 04.03.2026 - 18.03.2026 / 18:00 - 21:30 / 261-AWB-2014-fr / 225 CHF / Biel/Bienne / français

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

Do/je / 05.03.2026 / 18:30-21:00 / 261-AWB-2002-bi / 80 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

Do/je / 09.04.2026 / 18:30-21:00 / 261-AWB-2003-bi / 80 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

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

Cuisine Italienne - Pasta Fatta a Mano

Traditions et culture italienne : Tagliatelle, Tagliolini, Quadrucci

2x, me / 25.03.2026 - 01.04.2026 / 18:30 - 21:30 / 261-AWB-2019-fr / 180 CHF / Bienne / français

La cuisine syrienne, saine et délicatement savoureuse

Die syrische Küche, gesund und dezent

Fr/ve / 27.03.2026 / 17:00 - 21:00 / 261-AWB-2006-bi / 125 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

Sa/sa / 28.03.2026 / 15:30-19:30 / 261-AWB-2010-bi / 125 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

Fr/ve / 24.04.2026 / 17:00-21:00 / 261-AWB-2007-bi / 125 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

Sa/sa / 25.04.2026 / 15:30-19:30 / 261-AWB-2011-bi / 125 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

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

Faire son pain au levain - Backe dein Sauerteigbrot

Brot backen aus natürlichem Sauerteig und lokalen Rohstoffen

Levain naturel et matières premières locales

Sa/sa / 28.03.2026 / 09:00-16:00 / 261-AWB-2017-bi / 165 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

Sa/sa / 02.05.2026 / 09:00-16:00 / 261-AWB-2018-bi / 165 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

Gesundheit & Bewegung / Santé & Mouvement

Yoga restauratif -Espace Ring 8

5x, ma / 03.03.2026 - 31.03.2026 / 10:15 - 11:30 / 261-AWB-3015-fr / 160 CHF / Biel/Bienne / français

Méthode Feldenkrais - Espace Ring 8 - Prise de conscience par le mouvement

4x, ma / 10.03.2026 - 31.03.2026 / 08:30 - 09:30 / 261-AWB-3036-fr / 100 CHF / Bienne / français

8x, ma / 21.04.2026 - 09.06.2026 / 08:30 - 09:30 / 261-AWB-3037-fr / 200 CHF / Bienne / français

Suis-je hypersensible ?

Ma sensibilité, ma force

Sa / 28.03.2026 / 10:00 - 12:00 / 261-AWB-3008-fr / 50 CHF / Bienne / français

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

Gesundheit & Bewegung / Santé & Mouvement

Luna Yoga zum Kennenlernen - Découvrir le Luna Yoga

6x, Fr/ve / 24.04.2026 - 12.06.2026 / 09:00 - 10:15 / 261-AWB-3001-bi / 160 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

STRÖMEN - Jin Shin Jyutsu

Workshop Teil 3

Sa / 25.04.2026 / 09:00 - 16:00 / 261-AWB-3003-dt / 125 CHF / Biel/Bienne / Deutsch

Workshop Teil 4

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

Atemkurs - Cours de respiration

Reguliere dein Nervensystem – Régule ton système nerveux

Mi/me / 29.04.2026 / 19:00 - 20:30 / 261-AWB-3038-bi / 45 CHF / Nidau / Bilingue

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

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 / 05.05.2026 - 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

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

Kreativität & Praktisches / Créativité & Vie Pratique

Offenes Malen, 5 Abende in Farbe und Fantasie - Raum für Kreativität

5x, Mo / 02.03.2026 - 30.03.2026 / 18:00 - 19:30 / 261-AWB-4018-dt / 225 CHF / Biel / Deutsch

Saxofon, Zusammen! - Saxophone, Ensemble !

5x, Di/ma / 03.03.2026 - 31.03.2026 / 19:00 - 20:15 / 261-AWB-4042-bi / 370 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

Schlagzeug-Crashkurs - Cours intensif de batterie

Gruppenkurse für Einsteiger*innen - Cours en groupe pour débutant·e·s

5x, Mi/me / 04.03.2026 - 01.04.2026 / 18:30 - 19:30 / 261-AWB-4045-bi / 330 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

Let's speak Konnakol

Konnakol - die faszinierende Rhythmussprache - le langage rythmique fascinant

4x, Do/je / 05.03.2026 - 02.04.2026 / 18:45 - 20:15 / 261-AWB-4044-bi / 360 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

Kreativität & Praktisches / Créativité & Vie Pratique

Comme un·e architecte paysagiste

Du rêve à la réalité : concevoir son espace extérieur comme un·e architecte paysagiste
Sa / 07.03.2026 / 09:00 - 12:00 / 261-AWB-4007-fr / 75 CHF / Biel/Bienne / français

Cours de couture - Retoucher ou confectionner ses vêtements

avec le soutien et l'expérience d'une professionnelle

Sa / 07.03.2026 / 10:00 - 16:00 / 261-AWB-4027-fr / 125 CHF / Biel/Bienne / français
Lu / 16.03.2026 / 17:00 - 20:00 / 261-AWB-4029-fr / 75 CHF / Biel/Bienne / français
Sa / 21.03.2026 / 10:00 - 16:00 / 261-AWB-4028-fr / 125 CHF / Biel/Bienne / français
Lu / 30.03.2026 / 17:00 - 20:00 / 261-AWB-4030-fr / 75 CHF / Biel/Bienne / français
Sa / 11.04.2026 / 10:00 - 16:00 / 261-AWB-4031-fr / 125 CHF / Biel/Bienne / français
Lu / 20.04.2026 / 17:00 - 20:00 / 261-AWB-4033-fr / 75 CHF / Biel/Bienne / français
Sa / 25.04.2026 / 10:00 - 16:00 / 261-AWB-4032-fr / 125 CHF / Biel/Bienne / français

Atelier de dessin (adultes)

Développez les techniques du dessin dans un atelier créatif

4x, me / 11.03.2026 - 01.04.2026 / 18:30 - 20:30 / 261-AWB-4021-fr / 200 CHF / Biel/Bienne / français

Singen tut der Seele gut – wie immer du auch singst

Chanter fait du bien à l'âme - quelle que soit ta voix

3x, Do/je / 12.03.2026 - 26.03.2026 / 18:00 - 19:30 / 261-AWB-4043-bi / 285 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

Calligraphie japonaise pour avancé-e-s

Concentration du geste, trait unique

Sa / 28.03.2026 / 09:30 - 12:00 / 261-AWB-1015-fr / 40 CHF / Biel/Bienne / français
Sa / 25.04.2026 / 09:30 - 12:00 / 261-AWB-1016-fr / 40 CHF / Biel/Bienne / français

Calligraphie japonaise pour débutants

3x, sa / 28.03.2026 - 30.05.2026 / 12:30 - 15:00 / 261-AWB-1018-fr / 120 CHF / Biel/Bienne / français

Textwerkstatt Kreatives Schreiben - Schreiben mit Vergnügen!

8x, Di / 31.03.2026 - 02.06.2026 / 19:30 - 21:30 / 261-AWB-4047-dt / 400 CHF / Biel / Deutsch

Glas-Werkstatt: Formen mit Hitze und Luft - Le soufflage de verre, maîtriser le feu

Einführung ins Glasblasen Perception de la matière et réalisation d'objets décoratifs

Sa/sa / 18.04.2026 / 09:00 - 16:30 / 261-AWB-4049-bi / 230 CHF / Biel/Bienne / Bilingue
Sa/sa / 25.04.2026 / 09:00 - 16:30 / 261-AWB-4050-bi / 230 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

Atelier pratique de broderie Sashiko

Histoire et techniques de la broderie Sashiko

Sa / 25.04.2026 / 09:00 - 16:00 / 261-AWB-4016-fr / 150 CHF / Biel/Bienne / français

Traditional Japanese Origami - Beginner trial lesson - AUF ENGLISCH

Do/je / 30.04.2026 / 18:30 - 20:30 / 261-AWB-4015-bi / 50 CHF / Biel/Bienne / Bilingue

Traditional Japanese Origami - EN ANGLAIS

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

Online - Superhirn

Namen und Gesichter merken

Di / 03.03.2026 / 19:00 - 21:30 / 261-AWB-6001-dt / 30 CHF / Deutsch

Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Di / 10.03.2026 / 19:00 - 21:30 / 261-AWB-6002-dt / 30 CHF / Deutsch

Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler)

Di / 17.03.2026 / 16:00 - 18:00 / 261-AWB-6003-dt / 30 CHF / Deutsch

Di / 14.04.2026 / 16:00 - 18:00 / 261-AWB-6004-dt / 30 CHF / Deutsch

Vokabeln lernen im Sekundentakt

Di / 24.03.2026 / 19:00 - 21:30 / 261-AWB-6005-dt / 30 CHF / Deutsch

Mentale Blockaden lösen und mit Klarheit und Stärke im Beruf handeln

2x, Mi / 04.03.2026 - 11.03.2026 / 18:00 - 21:00 / 261-AWB-7003-dt / 150 CHF / Biel Deutsch

Mein Sprechen – der eigenen Stimme Klang und Inhalt verleihen

2x, Sa, So / 14.03.-15.03.2026 / 10:30-17:30, 10:30-14:30 / 261-AWB-7008-dt / 250 CHF / Biel/ Deutsch

2x, Sa, So / 21.03.-22.03.2026 / 10:30-17:30, 10:30- 4:30 / 261-AWB-7010-dt / 250 CHF / Biel / Deutsch

Grenzen setzen im Berufsalltag - mehr Stabilität, Klarheit, Gelassenheit im Beruf

2x, Mi / 18.03.2026 - 25.03.2026 / 18:00 - 21:00 / 261-AWB-7007-dt / 150 CHF / Biel/ Deutsch

Sa / 28.03.2026 / 09:00 - 16:00 / 261-AWB-7006-dt / 150 CHF / Biel / Deutsch

Produktivität statt Prokrastination im beruflichen Alltag

2x, Fr / 20.03.2026 - 27.03.2026 / 18:00 - 21:00 / 261-AWB-7005-dt / 150 CHF / Biel/ Deutsch

Online - 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Sa / 28.03.2026 / 09:00 - 16:30 / 261-AWB-6006-dt / 90 CHF / Deutsch



Pasta fatta a mano

Tagliatelle, Tagliolini, Quadrucci –

Tradition et culture italienne



Français:

261-AWB-2019-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 ».

Sprachen / Langues

Français

Berndeutsch

English

Italiano

Russisch / Russe

Spanisch / Espagnol

Portugiesisch

Deutsch

Japanisch / Japonais

Neugriechisch / Grec

Arabisch / Arabe

Chinesisch / Chinois

Koreanisch / Coréen

Portugais



Finde alle unsere Kurse
auf unserer Homepage :



Retrouve tous nos cours sur
notre site web :



Stadt Biel
Ville de Bienne



edu@vhs-up.ch
www.vhs-up.ch
032 328 31 25/22