



## Erwachsenenbildung in der Gemeinde Seeberg



### PROGRAMMANGEBOT 2023 / 2024



#### Organisation:

Auch dieses Jahr unterbreiten wir Ihnen gerne unser vielfältiges Kursangebot und hoffen, dass auch für Sie etwas dabei ist.

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!**

#### KURSE

### 1. Dein eigenes Geburtshoroskop lesen

Im Geburtshoroskop finden wir Hinweise über grundsätzliche Verhaltensmuster, Begabungen und Interessenschwerpunkte. Diese Kräfte sind seit Geburt in uns angelegt und wir sind frei, ob und wie wir diese leben wollen.

Im Kurs lernen wir Grundsätzliches zum Geburtshoroskop, wie Aufbau und Struktur, die 12 Tierkreiszeichen und ihre dazugehörigen Planeten und die 12 Häuser, die die Lebensbereiche bestimmen. Wir arbeiten mit dem Häusersystem Koch und der Methode von Bruno und Louise Huber.

Kursleitung: Sabine Kapfer, [www.lebensausdruck.ch](http://www.lebensausdruck.ch), Grasswil  
Kursort: Kirchgemeindehaus Seeberg  
Datum: 6x Montags,  
16.10./23.10./30.10./13.11./20.11./27.11.2023  
Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr  
Kosten: Fr. 140.00 / LF-Mitglieder Fr. 135.00

### 2. Modernes Sticken

Du möchtest deinem Kleidungsstück oder deiner Tasche ein individuelles Design verpassen? Erlerne die Technik des modernen Stickens und wende sie bei deinen Lieblingsteilen an. An den Kurs bringst du deine zu verschönernden Objekte mit. Auch Flecken oder kleine Löcher kannst du mit einer Stickerei ausbessern. Auch im Sinne der Nachhaltigkeit spricht viel für das Verschönern und Umnutzen unserer Kleidung – als Ausgleich zur heute herrschenden «fast fashion-Bewegung».

Stickens ist wie Malen mit Nadel und Faden!

Kursleitung: Simone Gerber, Grasswil  
Kursort: Schulhaus Grasswil  
Datum: **Kurs A:** 2x Donnerstags, 19.10. + 23.11.2023  
**Kurs B:** 2x Dienstags, 24.10. + 28.11.2023  
Zeit: 19:30 - 21.30 Uhr  
Kosten: Fr. 55.00 (inkl. Material)

### 3. Pilates hält dich fit & vital

Pilates ist für Personen aller Altersstufen geeignet und fordert (Profi-)SportlerInnen auf individuelle Weise gleichermaßen heraus wie Unerfahrene.

Durch kontrollierte Bewegungen und bewusste Atmung wird die natürliche Muskelbalance wieder hergestellt. Die Übungspalette konzentriert sich auf das Stärken der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur zur Stabilisierung des Rumpfes.

Pilates hält dich fit und vital.

Kursleitung: Sarah Salzmann, [www.sarifit.ch](http://www.sarifit.ch)  
Kursort: Gemeindehaus Grasswil  
Datum: 5x Freitags, 27.10./03.11./10.11./17.11./24.11.2023  
Zeit: 08:30 - 09:30 Uhr  
Kosten: Fr. 100.00



### 4. Eselsbrücken

Warst du auch schon erstaunt, wie gewisse Menschen sich Namen, Zahlen, Informationen merken können?

Versuchst du deinen Pincode für die Kreditkarte präsent zu halten, ohne ihn im Handy unter Notizen abzuspeichern oder auf einem Spickzettel festzuhalten?

In diesem Kurs lernst du Begriffe, Abfolgen, Namen, schwierige Wörter, Zahlen, Passwörter nachhaltig memorisieren.

Du baust dir deine eigenen Eselsbrücken – als Merksätze, die in deinem Gedächtnis für immer hängen bleiben.

Kursleitung: Ueli Marbot, Grasswil  
Kursort: Kirchgemeindehaus Seeberg  
Datum: Donnerstag, 02.11.2023  
Zeit: 19:30 - 21:30 Uhr  
Kosten: Fr. 60.00 (inkl. Kursunterlagen im Wert von Fr. 25.00)



### 5. Geschichtliche Dorfführung Seeberg

Mit einem Dorfrundgang tauchen wir in ältere Seeberger Zeiten ein. Wir erfahren Interessantes über die alten Gebäude, über die wirtschaftliche Entwicklung, wer wo gelebt hat und wie so mancher Übername entstanden ist.

Kursleitung: Bruno Gygax, Seeberg  
Kursort: Kirchgemeindehaus Seeberg  
Datum: Samstag, 04.11.2023  
Zeit: 08:45 - 11:30 Uhr  
anschl. gemütliches Beisammensein und Austausch  
Kosten: Fr. 15.00 (inkl. Kaffee + Kuchen)



### 6. Blumenkränzli

Wir binden auf einen Draht ring ein Kränzli aus Trockenblumen. Aufgehängt ergibt dies einen wunderbaren Blickfang in eurer Wohnung! Im Kurs könnt ihr 1-2 Kränze herstellen.

Kursleitung: Anita Luder, Grasswil  
Kursort: Schulhaus Grasswil  
Datum + Zeit: **Kurs A:** Mittwoch, 08.11.2023, 14:00 - 17.00 Uhr  
**Kurs B:** Donnerstag, 09.11.2023, 19:00 - 22.00 Uhr  
Kosten: Fr. 35.00 + Materialkosten pro Kranz Fr. 30.00 (15-35cm Ø)

## 7. Vortrag: «Der Säuren-Basen-Haushalt»

Der Säure-Basen-Haushalt ist eines der wichtigen Regulationssysteme unseres Körpers und hat einen grossen Einfluss auf die körperliche Leistungsfähigkeit. Aufgrund unserer Ernährungsweise mit viel Kohlenhydraten, Fleisch und Gemüse als Beilage neigen wahrscheinlich die meisten zu einem übersäuerten Körper. Eine langfristige Übersäuerung belastet den Stoffwechsel und entmineralisiert die körpereigenen Mineralstoffdepots. Dies führt mit der Zeit zu Unwohlsein und körperlichen Beschwerden, wie verminderter Konzentration, Antriebsschwäche oder Gelenk- und Muskelbeschwerden.

In diesem Praxis-Workshop erfährst du, mit welchen Lebensmitteln der Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht bleibt und weshalb eine basenreiche Ernährung wichtig ist.

Kursleitung: Samariterverein Buchsibärge  
Referentin: Ursula Ingold, [www.coaching-ingold.ch](http://www.coaching-ingold.ch), Seeberg  
Kursort: Schulhaus Oschwand  
Datum: Montag, 13.11.2023  
Zeit: 19:30 - ca. 21:00 Uhr  
Kosten: Fr. 10.00

## 8. Natürliche Hausapotheke

Gemeinsam stellen wir aus wenigen natürlichen Zutaten Tinkturen, Roll-on und Salben für die Hausapotheke her (Erkältungsspray, Bronchialsalbe, Insektenstich Roll-on usw.). Dabei erfährst du wissenswertes über einige Heilpflanzen und deren Anwendungsmöglichkeiten, welche vielleicht sogar in deinem Garten wachsen.

Kursleitung: Regula Wanzenried, Seeberg  
Kursort: Schulhaus Grasswil  
Datum: **Kurs A:** 2x Dienstags, 14.11.2023 + 30.01.2024  
**Kurs B:** 2x Donnerstags, 16.11.2023 + 01.02.2024  
Zeit: 19:30 - 22.00 Uhr  
Kosten: Fr. 70.00 + Materialkosten ca. Fr. 80.00 für 6 Produkte

## 9. Tannenwichtel

Garantiert wird der ca. 30 bis 40cm grosse Wichtel, gefertigt aus Tannenzweigen und Naturmaterialien, ein hübscher Blickfang bei dir zu Hause. Oder du kreierst ein schönes Geschenk zum Advent.

Kursleitung: Susanne Wyss, Grasswil  
Kursort: Fam. Wyss, Bittwilstrasse 11, Grasswil  
Datum + Zeit: **Kurs A:** Freitag, 17.11.2023 19:30 - 21.30 Uhr  
**Kurs B:** Samstag, 18.11.2023, 09:00 - 11.00 Uhr  
**Kurs C:** Samstag, 18.11.2023, 13:30 - 15.30 Uhr  
Kosten: Fr. 40.00 / LF-Mitglieder Fr. 35.00 + Materialkosten ca. Fr. 10.00

Nimm Dir Zeit  
♥ für die Dinge, ♥  
die Dich glücklich machen.

## 10. Gospelworkshop Seeberg mit Band

Mit unserem grandiosen 10 Jahre-Jubiläumsgospelworkshop vom Frühling 2023 haben wir zahlreiche Herzen zum Schmelzen gebracht. Sei es als Sängerinnen und Sänger oder im Publikum. Es geht weiter mit dem Gospelworkshop Seeberg. Hast du Freude am Singen und an Gospelsongs, dann bist du hier genau richtig! Es sind keine Vorkenntnisse nötig! Sängerinnen und Sänger aus benachbarten Gemeinden und nah und fern sind herzlich willkommen. Es freut uns sehr, dieses Jahr nebst der Kirche Seeberg, auch in der Kirche Koppigen einen Gottesdienst gesanglich zu umrahmen.

Kursleitung: Adrian Menzi, Niederösch  
Kursort: Kirchengemeindehaus Seeberg  
Datum: 7x Dienstags,  
05.12./19.12.2023/09.01./23.01./  
06.02./20.02./05.03.2024  
Zeit: 20:00 - 22:00 Uhr  
Hauptprobe: Samstag, 09.03.2024 / 10:00 - 12:00 Uhr  
Auftritte: Sonntag, 10.03.2024  
GD Kirche Seeberg 09:30 Uhr +  
GD Kirche Koppigen 19:30 Uhr  
Kosten: Fr. 130.00



## 11. «Aemme Shrimp» Stall - Visite

Der Ey Hof öffnet seine Türen für Besucher und informiert über seine Geschichte und seine verschiedenen Produkte. Auf einem Rundgang lernen Sie interessante Lebewesen kennen und erfahren dabei allerlei über ihre Eigenheiten. Mit einem Getränk und dem Degustieren einer Crevette schliessen wir den interessanten Rundgang ab.

Kursleitung: Fam. Kunz, Burgdorf  
Kursort: Aemme Shrimp, Ey 6, Burgdorf  
Datum: Montag, 15.01.2024  
Zeit: 18:00 - 19:30 Uhr  
Kosten: Fr. 25.00



## 12. Besuch Sternwarte Langenthal

Nach der Modernisierung im Jahr 2015 ist die kleine Sternwarte eine der modernsten im Land, welche einer Schule angehört. Mit den hochwertigen Teleskopen kannst du die Vielfalt und Einzigartigkeit der verschiedensten Himmelskörper sehen. Hr. Anderegg wird dich auf Sehenswürdigkeiten aufmerksam machen und sein Fachwissen wird den Abend bereichern.

Kursleitung: Samuel Anderegg, Langenthal,  
[www.sternwartelangenthal.ch](http://www.sternwartelangenthal.ch)  
Kursort: Sternwarte (Schulzentrum Kreuzfeld 4),  
Schulhausstrasse 19, Langenthal  
Datum: Montag, 22.01.2024  
(Verschiebedatum: Montag 19.02.2024)  
Zeit: 19:00 - 20:30 Uhr  
Kosten: Fr. 15.00

## 13. VAKI-Kochen

Vater (oder auch Grossätti, Götti usw.) und Kind kochen einfache, aber originelle und pfiffige Menüs.

Kursleitung: Monika Niklaus, Bleienbach  
Kursort: Kirchgemeindehaus Seeberg  
Datum: 2x Samstags, 27.01./16.03.2024  
Zeit: 10:30 - 13:30 Uhr  
Kosten: Fr. 80.00 + Lebensmittelkosten  
Info: Es kann jeweils nur 1 Kind ab Kindergarten teilnehmen!

## 14. Vorsorge- und Nachlassplanung in der Schweiz

Kennenlernen der Grundzüge des schweizerischen Erbrechtes aus praktischer Sicht, sowie damit indirekt zusammenhängende Möglichkeiten wie Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung. Die Notarin Frau Anna Hügli erklärt uns das neue Erbrecht, dass es auch für Laien verständlich ist.

Kursleitung: Anna Hügli von der Prof. Dr. iur. Peter Ruf AG, Langenthal  
Kursort: Kirchgemeindehaus Seeberg  
Datum: Montag, 29.01.2024  
Zeit: 19:30 - 21:00 Uhr  
Kosten: Fr. 15.00



## 15. Herausforderung Altern und Demenz

Wenn wir älter werden, was passiert auf der bio-psycho-sozialen Ebene? Was gibt es für Ideen, die herausfordernde Lebensphase „Alter“ gut zu gestalten? Was passiert mit den Betroffenen und den Angehörigen, wenn sich eine dementielle Entwicklung manifestiert? Zur Früherkennung und Eigenschutz ist es vorteilhaft, sich frühzeitig mit diesen Themen auseinander zu setzen, sich zu informieren und Gedanken zu machen.

Kursleitung: Elsbeth Saner-Zahnd, Grasswil  
Dipl. Pflegefachfrau mit Fachgebiet Alterspsychiatrie  
Kursort: Schulhaus Grasswil  
Datum: Mittwoch, 07.02.2024  
Zeit: 19:30 - 22:00 Uhr  
Kosten: Fr. 15.00

## 16. Fröid am tanze

Egau wi gross, wi aut, wi schwär, welä Bruef u weles Gschlächt, tanze isch für jedä! Würdsch ou du gärn mou dä latinamerikanische Tänz (Salsa und Bachata) chly nöcher cho, de chums doch eifach cho usprobiere. Mir chömä so wiiit wimer chömä, houptsach mir hei viü Fröid und e gueti Zyt!

Kursleitung: Karin Jost, Röthenbach  
Kursort: Schulhaus Grasswil  
Datum: 6x Mittwochs, 21.02./28.02./06.03./20.03./27.03./03.04.2024  
Zeit: 19:30 - 21:00 Uhr  
Kosten: Fr. 50.00

## 17. Jassturnier

Sie lieben das Jassen? Dann verbringen Sie doch mit uns ein paar spannende und gemütliche Stunden beim Schweizer Nationalsport. Es gibt keine Verlierer, dabei sein ist alles. Jeder erhält einen Preis.

Kursleitung: LF Seeberg  
Kursort: Wirtschaft Oschwand  
Datum: Samstag, 24.02.2024  
Zeit: 13:00 - ca. 17:00 Uhr  
Kosten: Fr. 20.00

## 18. Schmuck aus UV-Resin (Kunstharz)

Am Kurs können getrocknete Blüten, Kräuter oder andere kleine Dinge in UV-Resin eingegossen und zu Schmuck/Schlüsselanhängern verarbeitet werden. Die Zeit reicht für ca. 3 bis 10 Schmuckstücke, je nachdem, wie aufwändig ein Schmuckstück ist.

Am Kurs arbeiten wir mit UV-Resin und giessen damit Naturmaterialien wie Blüten, Folien, Glitzer und vieles mehr ein. Davon ist am Kurstag eine riesengrosse Vielfalt vorhanden. Ausserdem erkläre ich dir, wie du Pflanzen trocken kannst, damit sie im eingegossenen Zustand aussehen wie frisch gepflückt. Du darfst auch eigene kleine Dinge zum Eingiessen mitbringen, achte darauf, dass diese getrocknet/gepresst sind. UV-Resin ist ein neues Kunstharz, der mit UV-Licht innert weniger Sekunden aushärtet und nach mehreren Minuten klebefrei ist. Deine gegossenen Schmuckstücke kannst du am Kursende mit nach Hause nehmen.

Kursleitung: Michaela Zimmerli, [www.glanzbruch.ch](http://www.glanzbruch.ch), Kölliken  
Kursort: Familienatelier, Schönenwerderstrasse 75, Kölliken  
Datum: Samstag, 02.03.2024  
Zeit: 13:30 - 16:30 Uhr  
Kosten: Fr. 120.00 / LF-Mitglieder Fr. 115.00  
(inkl. Material für 3 – 10 Schmuckstücke)



## 19. Schoggihasen giessen

Mit viel Kreativität stellt ihr zwei lustige Osterhasen oder Enten aus Couvertüre her. Diese speziellen Unikate könnt ihr garantiert in keinem Laden kaufen. Die entstandenen Köstlichkeiten können am gleichen Abend nach Hause genommen werden.

Kursleitung: Sabina Schneider, Grasswil  
Kursort: Sabina's Backhüsi, Höhenweg 20, Grasswil  
Datum: Montag, 11.03.2024  
Zeit: 19:00 - 22:00 Uhr  
Kosten: Fr. 60.00 (inkl. Lebensmittelkosten)



## 20. Schritt für Schritt zum naturnahen Garten

Wie muss der Garten gestaltet werden, um naturfreundlicher und nachhaltiger zu werden? Der Weg zum naturnahen Garten funktioniert auch mit kleinen Schritten ohne gleich alles komplett umzukrempeln. Gemeinsam erarbeiten wir Lösungsansätze zur Förderung der Biodiversität.

Kursleitung: Gartenleben Thomas Lanz, Aarwangen  
Kursort: Kirchgemeindehaus Seeberg  
Datum: Donnerstag, 14.03.2024  
Zeit: 19:00 - 21:30 Uhr  
Kosten: Fr. 45.00

## 21. Tischtennis Plauschturnier

Tischtennis, eine Sportart für jede Altersgruppe, ob Anfänger oder Hobbyspieler, alle sind an diesem Abend willkommen. Wir lernen unter professioneller Anleitung die Kniffe und Tricks des Tischtennis kennen. Das Gelernte wollen wir dann gleich bei einem kleinen Plauschturnier im Anschluss umsetzen. Nach der sportlichen Betätigung lassen wir den Abend gemütlich ausklingen.

Kursleitung: Tischtennisclub Wynigen  
Kursort: Schulhaus Wynigen, Turnhalle  
Datum: Donnerstag, 04.04.2024  
Zeit: 19:45 - 22:00 Uhr  
Kosten: Fr. 20.00

## 22. Klein aber fein, vom Apéro zum Dessert

Einfache Kleinigkeiten von Herzen zubereitet vom Apéro bis zum Dessert. Zum Beispiel: Pouletsatayspiessli mit Erdnusssauce, gefüllte Champignons, Lachsrollchen im Wrapteig, Pralines, Panna cotta und vieles mehr.

Kursleitung: Anita Mumenthaler, Schwanden i.E.  
Kursort: Kirchgemeindehaus Seeberg  
Datum: Donnerstag, 25.04.2024  
Zeit: 19:00 - 22:30 Uhr  
Kosten: Fr. 65.00 (inkl. Lebensmittelkosten + Rezeptdossier)

## 23. Feuerwehr Goldisberg

Habt ihr schon einmal einen Feuerlöscher bedient? Wisst ihr was die Aufgaben der Feuerwehr überhaupt sind? Es erwartet euch ein interessanter Nachmittag mit der Feuerwehr Goldisberg. An 4 verschiedenen Posten lernt ihr den Umgang mit Kleinlöschgeräten, Umgang mit brennendem Oel und Akku's, die Aufgaben der Feuerwehr (inkl. Alarmierung), die Gerätschaft und Ausrüstung unserer Feuerwehr kennen. Ab 18 Jahren dürft ihr an diesem Kurs teilnehmen.

Kursleitung: Feuerwehr Goldisberg  
Kursort: Feuerwehrmagazin Grasswil, Werkhof  
Datum: Samstag, 04.05.2024  
Zeit: 13:00 - 16:00 Uhr  
Kosten: Fr. 60.00 (inkl. Zvieri)



## 24. Kochkurs in der Grill-Kitchen

Der etwas andere Grillkurs vom Partygriller und das erwartet dich: Ein schmackhaftes 4-Gang Menü aus hochwertigen Zutaten alles in der Grill-Kitchen «Self Made» zubereitet. Dazu die passenden Getränke Bier, Wein, Mineralwasser, Kaffee und einen Appenzeller für zwischendurch. Grillieren auf Smokern, Keramik Grill und Partygriller's Grillfässer mit Holzkohle, Pellets und Gas. Garantiert ein genussvoller und lehrreicher Grillabend mit Rezepten zum selber nachkochen.

Kursleitung: Markus und Claudia Schär, [www.partygriller.ch](http://www.partygriller.ch),  
Kursort: Grill-Kitchen, Industrieweg 2, Herzogenbuchsee  
Datum: Donnerstag, 30.05.2024  
Zeit: 18:00 - 22:00 Uhr  
Kosten: Fr. 145.00 (inkl. Lebensmittel, alle Getränke und Rezeptdossier)



## HINWEISE / VERSCHIEDENES

### Musical Lion King



**Mittwoch 13.Dez. 2023 18.30 Uhr**

Als verfrühtes Weihnachtsgeschenk haben wir die Möglichkeit das farbenfrohe Musical LION KING im Theater 11 in Zürich zu geniessen. Alf Lüthi und Fritz Stalder aus Wynigen haben bereits vor 3 Jahren für uns zwei Musicalbesuche organisiert. Dank ihnen kommen wir wiederum in den Genuss von vergünstigten Plätzen in der 1. Kategorie.

Erlebt mit uns die farbenprächtige Welt Afrikas, mit einer Mischung aus Popmusik von Sir Elton John und original afrikanischen Rhythmen. Die fabelhaften Masken und grandiosen Kostüme machen Disneys LION KING zu einem einzigartigen Erlebnis. Das Musical ist in englischer Originalfassung, aber durchaus für alle verständlich!

**Es hat noch ein paar wenige Plätze frei!**

Organisation: Alf Lüthi, Wynigen  
Ort: Theater 11, Zürich  
Datum: Mittwoch 13.Dez. 2023  
Zeit: 18.30 - 21.00 Uhr (Aufführung)  
Treffpunkt: Bahnhof Wynigen – 14.15 Uhr (Rückkehr 23.01 Uhr)  
Kosten: Fr. 150.00 + Reisespesen SBB  
Nachessen: Auf Wunsch wird für dich in der nahegelegenen Pizzeria ein Platz reserviert.  
Anmeldung: Bis spätestens 31. August 2023  
Online unter [www.landfrauen-seeberg.ch](http://www.landfrauen-seeberg.ch)  
oder per Tel. an Ruth Huber 062 968 99 10 / 079 917 73 69

### Adventsfenster 2023

In diesem Jahr sollen in der Gemeinde Seeberg wieder 24 Adventsfenster und unzählige Augen leuchten. Gestalte eines der Fenster und öffne deine Tür für vertraute und neue Gesichter. Verbreite Licht in langen Winternächten und Freude in vielen Herzen.

Auf deine Anmeldung mit Terminwünschen (bis 23.10.2023) freut sich:

Sarah Bielser  
Krautgasse 10b  
3365 Grasswil  
076 455 25 27  
[sarah@nervenkritzel.ch](mailto:sarah@nervenkritzel.ch)





# SAMARITERVEREIN BUCHSIBÄRGE



Im Nothilfekurs – auch als Nothelferkurs bekannt – erlernen Sie lebensrettende Sofortmassnahmen. Diese ermöglichen es Ihnen, bei Verkehrsunfällen, aber auch bei allen anderen Unfällen, sicher Erste Hilfe zu leisten und bei medizinischen Notfällen die richtigen Massnahmen zu treffen. Der Kurs ist für Führerausweiserwerbende obligatorisch, für alle übrigen Verkehrsteilnehmer sehr empfehlenswert!

## Wochenendkurs:

Datum: Freitag, 17.11.2023 / 19:00 - 22:00 Uhr  
Samstag, 18.11.2023 / 08:00 - 16:30 Uhr

Ort: Schulhaus Oschwand

Kosten: Fr. 150.00 (inkl. Mittagessen) – bar am ersten Kurstag

Kleidung: Bequeme Kleidung, es wird zum Teil draussen und am Boden gearbeitet

Anmeldung: bis spätestens 30. Oktober 2023 und ausschliesslich unter:  
[www.redcross-edu.ch/de/nothilfekurs-fuer-fuehrerausweis](http://www.redcross-edu.ch/de/nothilfekurs-fuer-fuehrerausweis)  
(unter „Oschwand“ und dem entsprechenden Datum, Teilnahme buchen)

Gemeinnützige Berggesellschaft Wäckerschwend in  
Zusammenarbeit mit Landfrauenverein Buchsibärge,  
Landfrauenverein Seeberg und ref. Kirche Herzogenbuchsee  
organisieren folgenden Vortrag:



## **Damit die Arbeitsfreude nicht zum Burnout führt**

Umgang mit Stress und Belastung

Gefragt ist Ehrlichkeit – zuallererst mir selbst gegenüber

Die eigenen Ressourcen und Grenzen wahrnehmen

Burnout Symptome erkennen - bei sich selbst und anderen

Referat von Ernst Flückiger, Inforama

Gesprächsleitung Johannes Weimann, ref. Kirche Herzogenbuchsee

**Freitag, 19. Januar 2024**                      **20.00 Uhr**

Predigtsaal Schulhaus Oschwand

Eintritt frei, Kollekte

Keine Anmeldung erforderlich!

Bitte reserviert Euch folgendes Datum:

**Hauptversammlung:**                      **Donnerstag, 21. März 2024 / 20:00 Uhr**



## **KURSANMELDUNG**

**Anmeldeschluss:**

**31. August 2023**



**Online-Anmeldungen unter:  
[www.landfrauen-seeberg.ch](http://www.landfrauen-seeberg.ch)**

**oder**



**Karin Wirth  
Feldstrasse 5  
3365 Grasswil**

Bitte legen Sie der Anmeldung einen an Sie adressierten und **frankierten** Briefumschlag A4 bei.

- Bitte halten Sie die Anmeldefrist ein!
- Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Teilnahme und Bezahlung des Kursgeldes.
- Das Kursgeld wird am ersten Kurstag eingezogen.
- Gerne dürfen auch nicht Ortsansässige unsere Kurse besuchen.
- Mitglieder des Landfrauenvereins Seeberg erhalten auf folgenden Kursen Ermässigung:  
Kurs Nr. 1 / 9 / 18                      je Fr. 5.00

# ANMELDEKALENDER

Ich melde mich verbindlich für folgende Kurse an:

1.	Dein eigenes Geburtshoroskop lesen
2.	Modernes Sticken <input type="checkbox"/> Kurs A <input type="checkbox"/> Kurs B
3.	Pilates hält dich fit & vital
4.	Eselsbrücken
5.	Geschichtliche Dorfführung Seeberg
6.	Blumenkränzli <input type="checkbox"/> Kurs A <input type="checkbox"/> Kurs B
7.	Vortrag: «Der Säuren-Basen-Haushalt»
8.	Natürliche Hausapotheke <input type="checkbox"/> Kurs A <input type="checkbox"/> Kurs B
9.	Tannenwichtel <input type="checkbox"/> Kurs A <input type="checkbox"/> Kurs B <input type="checkbox"/> Kurs C
10.	Gospelworkshop
11.	«Aemme Shrimp» Stall - Visite
12.	Besuch Sternwarte Langenthal
13.	VAKI-Kochen
14.	Vorsorge- und Nachlassplanung in der Schweiz
15.	Herausforderung Altern und Demenz
16.	Fröid am tanze
17.	Jassturnier
18.	Schmuck aus UV-Resin (Kunstharz)
19.	Schoggihasen giessen
20.	Schritt für Schritt zum naturnahen Garten
21.	Tischtennis Plauschturnier
22.	Klein aber fein, vom Apéro zum Dessert
23.	Feuerwehr Goldisberg
24.	Kochkurs in der Grill-Kitchen

Name / Vorname:.....

Adresse:.....

PLZ / Ort:.....

Telefon:.....

Mobile:.....

E-Mail:.....

Datum:.....

Unterschrift:.....

Ich bin Mitglied des Landfrauenvereins Seeberg

Ich möchte Mitglied werden (Jahresbeitrag Fr. 30.00)

Ich habe folgenden Kursvorschlag:

---

Bitte nehmen Sie zur Kenntnis, dass während der Kurse Fotos gemacht werden, die ohne Namensnennung auf unserer Homepage [www.landfrauen-seeberg.ch](http://www.landfrauen-seeberg.ch) veröffentlicht werden. Falls Sie dies nicht wünschen, melden Sie sich bitte bei Kursbeginn bei uns.

 *Herzlichen  
Dank!*