

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 82 (2004)  
**Heft:** -: Programm Sommer 2004 : Kurse und Veranstaltungen April -  
September 2004  
  
**Rubrik:** Lebenshilfe / Mobilität und Kommunikation

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 22.01.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Dem Sterben begegnen – dem Leben begegnen

In Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Roten Kreuz, Sektion Bern-Mittelland

Wenn wir in unserem Familien-, Freundes- oder Bekanntenkreis mit dem Tod konfrontiert werden, erinnern wir uns an unsere eigene Sterblichkeit. In diesen Momenten wird uns bewusst, dass der Tod zum Leben gehört, auch wenn einige von uns dies nicht wahrhaben wollen. In diesem Kurs sprechen wir über Erfahrungen mit Sterben und Tod sowie über die Gefühle, die der Sterbeprozess auslösen kann. Wir überdenken unsere eigene Einstellung zu diesem Thema und befassen uns mit den endgültigen Abschieden, mit denen wir in unserem Leben konfrontiert wurden. Dabei entdecken wir, dass in den Begegnungen mit schwer kranken oder sterbenden Menschen ein grosser Reichtum liegen kann.

■ **Kurs Nr. 32021-02-10**  
Mittwoch, 21.4. – 5.5.2004  
(3x 2 Std.)  
9 – 11.30 Uhr  
Kursort: Campus  
Mit Agnes Schweizer  
CHF 190.–

## Mediale Demonstration

Demonstration medialer Fähigkeiten mit den Schweizer Medien Christoph Bürer und Marianne Haldimann. Die Medien erklären in einer kurzen Einführung, wie sie mit der geistigen Welt arbeiten, und werden dann Anwesenden Hinweise und Botschaften von verstorbenen Verwandten und Freunden aus der geistigen Welt vermitteln.

■ **Veranstaltung Nr. 32200-02-3**  
Freitag, 16. April 2004  
14 – 16 Uhr  
Kursort: Campus  
Mit Christoph Bürer und Marianne Haldimann, Vorstandsmitglieder der Schweiz. Vereinigung für Parapsychologie SVPP  
CHF 25.–

## Geistiges Heilen

Geistiges Heilen findet heute, als ergänzende Therapieform, wieder ihren berechtigten Platz in Medizin und Psychologie. An diesem Nachmittag wird Sie Marianne Haldimann mit einfachen Übungen in die Schönheit des geistigen Heilens einführen. Möchten Sie selbst einmal ausprobieren, wie sich das geistige Heilen anfühlt? Ob Sie Heilung geben oder empfangen, beides kann eine bereichernde und tiefe Erfahrung sein. Erleben Sie in praktischer Arbeit das geistige Heilen, denn es ist natürlich, sicher und ohne Nebenwirkungen.

■ **Kurs Nr. 32021-02-11**  
Freitag, 23. April 2004  
14 – 16 Uhr  
Kursort: Campus  
Mit Marianne Haldimann, Vorstandsmitglied der Schweiz. Vereinigung für Parapsychologie SVPP, Leiterin des Heilerteams SVPP  
CHF 25.–

**Hinweis:** Heilungsdienst für Heilung-Suchende. Jeden Mittwochabend 18 – 19 Uhr, Schweiz. Vereinigung für Parapsychologie, Brückfeldstr. 19, 3012 Bern. Unkostenbeitrag pro Behandlung: Mitglieder SVPP CHF 30.–, Nichtmitglieder CHF 40.–

## Selbstbewusstseins-training für Frauen

Machen Sie sich gelegentlich oder chronisch mies? Trifft Sie wohl oder übel gemeinte Kritik von aussen tief bis in Ihr Innerstes? Möchten Sie einen besseren Umgang mit sich selbst finden? Sich mehr wagen, stärker die Freude am Leben geniessen? Lernen Sie in diesem Kurs Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Selbstsicherheit stärken und weiterentwickeln!

■ **Kurs Nr. 32050-02-12**  
Freitag, 7.5. – 28.5.2004 (4x 2 Std.)  
14 – 16 Uhr  
Kursort: Campus  
Mit Anna-Barbara Meyer-Merz  
CHF 180.–

## Autosuggestion nach Coué

In Zusammenarbeit mit Coué Bern, Verein für ganzheitliche Lebensgestaltung.

Jeder Mensch hat ungeahnte, schlummernde Kräfte und Fähigkeiten! Glück und Erfolg sind nicht das Privileg einzelner bevorzugter Menschen. Wer die Gesetze geistiger Kräfte kennt, kann Misserfolg in Erfolg und Lebensfreude oder Krankheit in Gesundheit umwandeln. Durch gezielte positive Selbstbeeinflussung (nach Emil Coué) kann der Mensch Kräfte in seinem Geist und Körper aktivieren, welche ihm dabei helfen.

■ **Grundkurs Nr. 32050-02-13**  
Mittwoch, 12.5. – 2.6.2004  
(4x 2 Std.)  
9.30 – 11.30 Uhr  
Kursort: Campus  
Mit Christa Reichenbach, Coué Bern  
CHF 200.–

■ **Vertiefungskurs Nr. 32050-02-14**  
Mittwoch, 9.6. – 30.6.2004  
(4x 2 Std.)  
9.30 – 11.30 Uhr  
Kursort: Campus  
Mit Christa Reichenbach, Coué Bern  
CHF 200.–

## Suche nach dem Sinn des Lebens – Diskussionskreis für SeniorInnen

- Wie bleibe ich körperlich, seelisch und geistig lebendig?
- Zusammenhänge Körper – Seele – Geist
- Woher komme ich? Was mache ich hier? Wohin gehe ich?
- Meine Gedanken sind schöpferische Kräfte – sie gestalten mein Erleben.

Spirituell interessierte SeniorInnen treffen sich in einem Diskussionskreis. Die Teilnehmenden betrachten existenzielle Fragen. Wahrnehmungsübungen wechseln sich ab mit Gesprächsteilen.

■ **Kurs Nr. 32017-02-1**  
Dienstag, 18.5. – 15.6.2004  
(5x 2 Std.)  
14 – 16 Uhr

Kursort: Campus  
Mit Raymond Wernli, dipl.  
Physiotherapeut  
CHF 120.–

## Informationsnachmittag zum Thema Sterben und Tod

Den Weg vom Leben zum Sterben bis in den Tod wird früher oder später jeder Mensch beschreiten. Sich mit diesem grossen Übergang auseinander zu setzen und diesen Schritt vorzubereiten, kann Ihnen und Ihren Angehörigen Sicherheit und Gelassenheit geben. Kurt Nägeli, aus Berufung Sterbebegleiter und Bestatter, informiert Sie über Bestattungsmöglichkeiten und gesetzliche Bestimmungen. Sie erfahren, wie Ihre Wünsche betreffend Aufbahrung, Trauerfeier usw. umgesetzt werden können. Er stellt Ihnen Patientenverfügungen und Patienten-anordnungen vor. Er beantwortet Fragen zu Ihrer persönlichen Situation.

- **Kurs Nr. 32200-02-6**  
Mittwoch, 26. Mai 2004  
14 – 17 Uhr  
Kursort: Campus  
Mit Kurt Nägeli, Sterbebegleiter und Bestatter  
CHF 35.–

## Handy-Kurs

### Kursinhalt:

- Einführung in die mobile Kommunikation, Information zum Telefonieren mit dem Handy
- Handhabung und Grundfunktionen des Handys
- Meldungen (SMS) senden und empfangen
- Telefonbuch bearbeiten  
Nummern speichern
- Combox
- Informationen einholen mit Info-Service

Dieser Kurs eignet sich für TeilnehmerInnen, die bereits ein Handy besitzen. Praktische Übungen in kleinen Gruppen. Mitnehmen: Handy und Gebrauchsanweisung

- **Kurs Nr. 32016-02-1**  
Freitag, 30.04.2004

- **Kurs Nr. 32016-02-2**  
Mittwoch, 9.06.2004  
14 – ca. 17 Uhr  
Mit Silvia Blaser und Team  
Kursort: Campus  
CHF 60.–

## SMS/Nachrichten

Zu jeder Tageszeit in beinahe jeder Lebenslage können SMS (Kurzmitteilungen/Nachrichten/Meldungen) mit dem Handy gesendet und empfangen werden. SMS hat sich längst als Dauerrenner erwiesen. Damit das Kommunizieren per SMS nicht nur den Jungen vorbehalten bleibt, gibt es diesen Kurs.

### Kursinhalt:

- SMS schreiben
- SMS senden
- SMS lesen

- **Kurs Nr. 32016-02-3**  
Mittwoch, 19.05.2004  
14 – ca. 16 Uhr  
Kursort: Campus  
Mit Silvia Blaser und Team  
CHF 50.–

## Handy – Auffrischer

Haben Sie die eine oder andere Funktion an Ihrem Handy selten benutzt und möchten nochmals eine kurze Anleitung zum Auffrischen erhalten?

Kein Kurs, sondern kurze Informationsvermittlung und Hilfestellung. Innerhalb der zwei Stunden können Sie frei vorbeikommen, und Sie erhalten eine Kurzberatung. Gedacht für Menschen, die bei uns einen Handy-Kurs besucht haben oder bereits über Kenntnisse verfügen.  
14 – 16 Uhr



- **Beratung Nr. 32016-02-4**  
Montag, 26. April 2004
- **Beratung Nr. 32016-02-5**  
Montag, 24. Mai 2004
- **Beratung Nr. 32016-02-6**  
Montag, 21. Juni 2004  
Mit Flavian Gilg  
Kursort: Campus  
CHF 15.–, vor Ort bezahlen.

## Kommunikation – sich mitteilen und andere besser verstehen

Im Umgang mit dem/der PartnerIn, den eigenen Kindern, Verwandten und Bekannten findet Kommunikation auf ganz unterschiedlichen Ebenen statt; das heisst übers Wort, aber auch über die nonverbale Weise der Körpersprache. Für gute Gespräche und echtes Zuhören ist es deshalb wichtig, die eigene Wahrnehmungsfähigkeit zu entwickeln.

Durch Beobachten, Handeln und Erleben erweitern die TeilnehmerInnen in diesem Kurs auf spannende Weise Ihre Kommunikationsfähigkeit.

### Kursinhalt:

- Grundbegriffe der Kommunikation kennen lernen
- Voraussetzungen für gute Kommunikation in meinem Alltag
- Kommunikationsstörungen, woran es liegt, wie kann ich sie aufheben
- Wie kann ich verschiedene Rollen im Gespräch erkennen und mein Kommunikationsverhalten variieren und erweitern

- **Kurs Nr. 32050-02-16**  
Donnerstag, 22.4. – 3.6.2004  
(6x 2 Std.) ausser Auffahrt 20.5.  
14 – 16 Uhr  
Kursort: Campus  
Mit Dr. phil. Wladyslaw-Leonard Radziwanowski, pensionierter Betriebspsychologe Personalabteilung SBB  
CHF 230.–