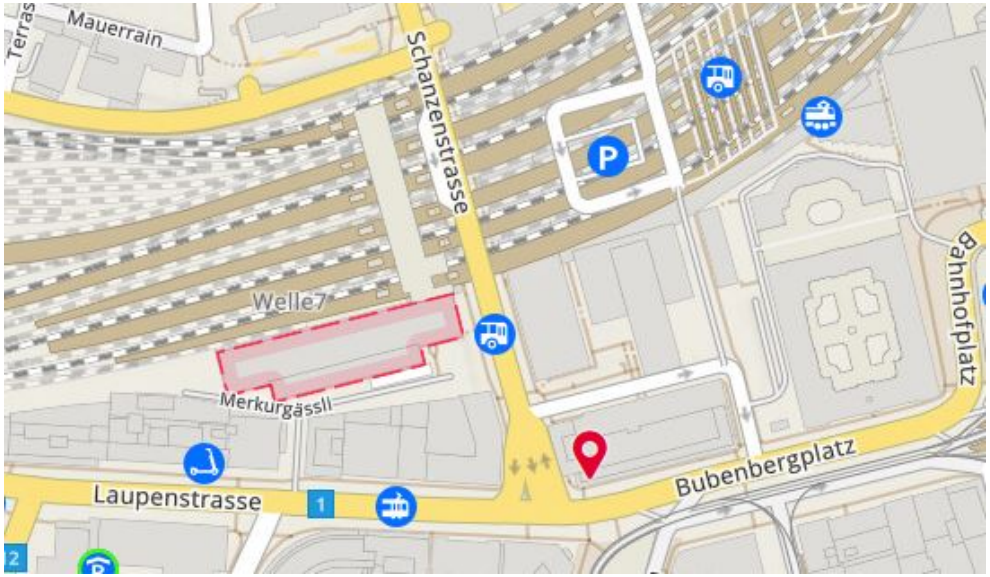
Anreise mit dem ÖV
Die „Welle7“ befindet sich direkt beim Hauptbahnhof Bern im PostParc West, unmittelbar bei der Bushaltestelle „Schanzenstrasse“. Auch via Gleis 1 über die Bahnhof-Passerelle erreichbar. Empfang der Klubschule im 3. Stock (Deck 3).

Anreise mit dem Auto
Autobahnausfahrt Neufeld in Richtung „Zentrum/Bahnhof“ fahren. Empfehlung Bahnhofparking.



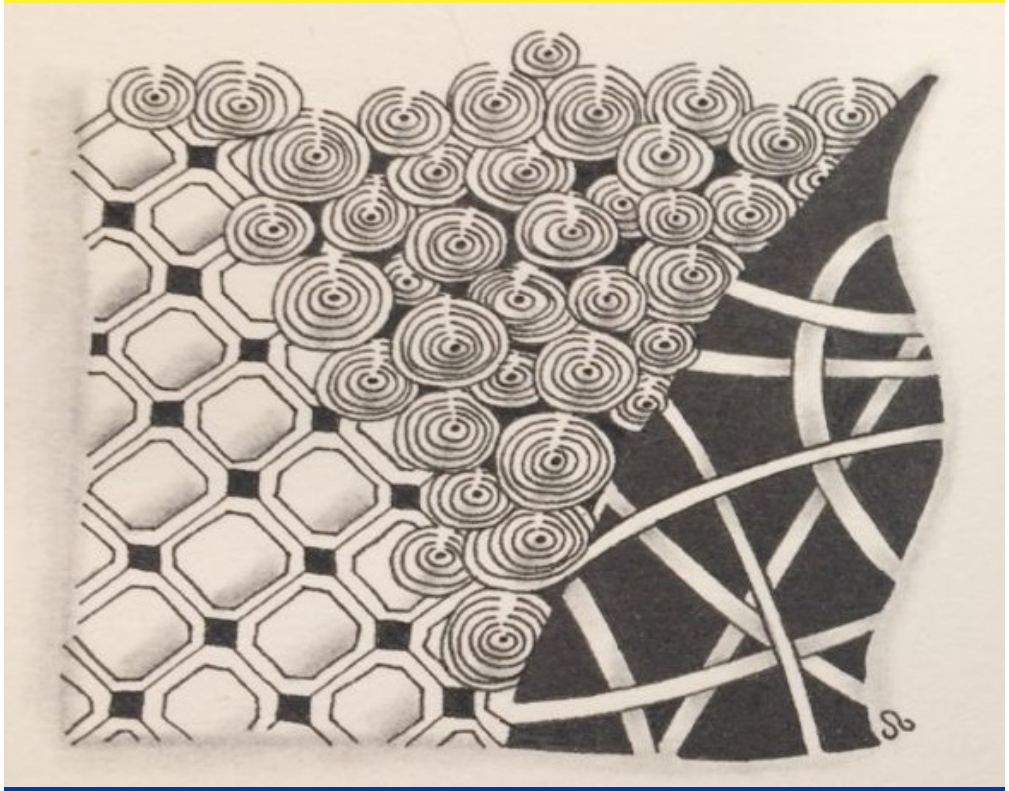
Unser vollständiges Kursprogramm finden Sie unter **www.fragile.ch/kursprogramm**

Anmeldung bei:
FRAGILE Suisse, Ressort Bildung
Badenerstrasse 696, Zürich
Telefon 044 360 26 91
E-Mail: bildung@fragile.ch

Unterstützen Sie unser spendenfinanziertes Angebot:
PC 80-10132-0
IBAN CH77 0900 0000 8001 0132 0

Herzlichen Dank!

FRAGILE SUISSE
Für Menschen mit Hirnverletzung und Angehörige



Zentangle Einsteiger H26

Strich für Strich zu mehr Entspannung und Konzentration

Freitag, 13.11. / 20.11.2026

Ein Kurs für
Menschen mit Hirnverletzung und Angehörige

Zielgruppe Menschen mit Hirnverletzung und Angehörige

Ausgangslage Entdecken Sie diese einfache Zeichenmethode, um im hektischen Alltag rasch zu innerer Ruhe und Konzentration zu finden.

Zentangle ist eine Form der abstrakten Zeichnung auf Basis von sich wiederholenden Mustern. Die Möglichkeiten sind grenzenlos und die Kreativität wird auf entspannende Art gefördert.

Inhalte Sie erhalten eine Einführung in die Kunst des Zentangelns. Nach sorgfältiger Anleitung und mit achtsamer Begleitung gestalten Sie Ihre erste persönliche Kachel, Ihr erstes kleines Kunstwerk.

Überraschen Sie sich selbst, indem Sie sich auf diese besondere Art des „Kritzelns“ mit Stift auf Papier einlassen. Sie erfahren dabei, wie Sie der Hektik des Alltags innert kürzester Zeit in eine konzentrierte Entspannung entfliehen können.

Ziele

- Sie erfahren die entspannende Wirkung des konzentrierten Arbeitens mittels einfacher Formen
- Sie entdecken die unerschöpfliche Kreativität in dieser Form des Tuns
- Sie gestalten in beiden Kurseinheiten je ein eigenes Zentangle

Kursleitung **Sonja Richei**
Certified Zentangle Teacher CZT; www.creaversum.ch, creaversum_niederscherli

Kursnummer SE88211

Teilnehmende Max. 6 Personen

Ort Welle7 Migros Klubschule
Schanzenstrasse 5
3008 Bern

Datum Freitag, 13.11. / 20.11.2026

Zeit 09:30 bis 11:30 Uhr

Kosten CHF 48.00 für Mitglieder
CHF 38.00 für Mitglieder mit KulturLegi
CHF 80.00 für Nicht-Mitglieder

Barrierefreiheit Der Zugang sowie der Kursraum sind rollstuhlgänig

Bemerkung **Teilnahmebedingung:** Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Sie können am Kurs teilnehmen, wenn Sie die Formen der Buchstaben ICSO mit einem Stift zeichnen können.

Annullationsbedingungen
Bei Abmeldungen von einem Kurs gelten folgende Regelungen:

- Bis einen Monat vor Veranstaltungsbeginn: Sie erhalten den vollen Kursbeitrag zurück.
- 30 – 15 Tage vor der Veranstaltung: Sie erhalten 50 % der Kosten zurück.
- Weniger als 14 Tage vor der Veranstaltung: Eine Rückerstattung ist leider nicht mehr möglich.

Bei Absagen wegen Krankheit erhalten Sie den bezahlten Beitrag zurück mit Ausnahme von Angeboten mit Übernachtung. Stellt uns das Tagungshaus Ihr Zimmer in Rechnung, müssen wir Ihnen diese Kosten verrechnen. Bitte sagen Sie so früh wie möglich ab, wenn Ihnen der gebuchte Kursbesuch nicht möglich ist. Für versäumte Veranstaltungen oder Kurstage sowie bei vorzeitiger Abreise besteht kein Anspruch auf Rückerstattung. Fehlzeiten können nicht nachgeholt werden.
Kursteilnehmende sind für eine ausreichende Versicherungsdeckung selbst verantwortlich. Die kompletten Teilnahmebedingungen können Sie bestellen oder unter www.fragile.ch/Teilnahmebedingungen einsehen.