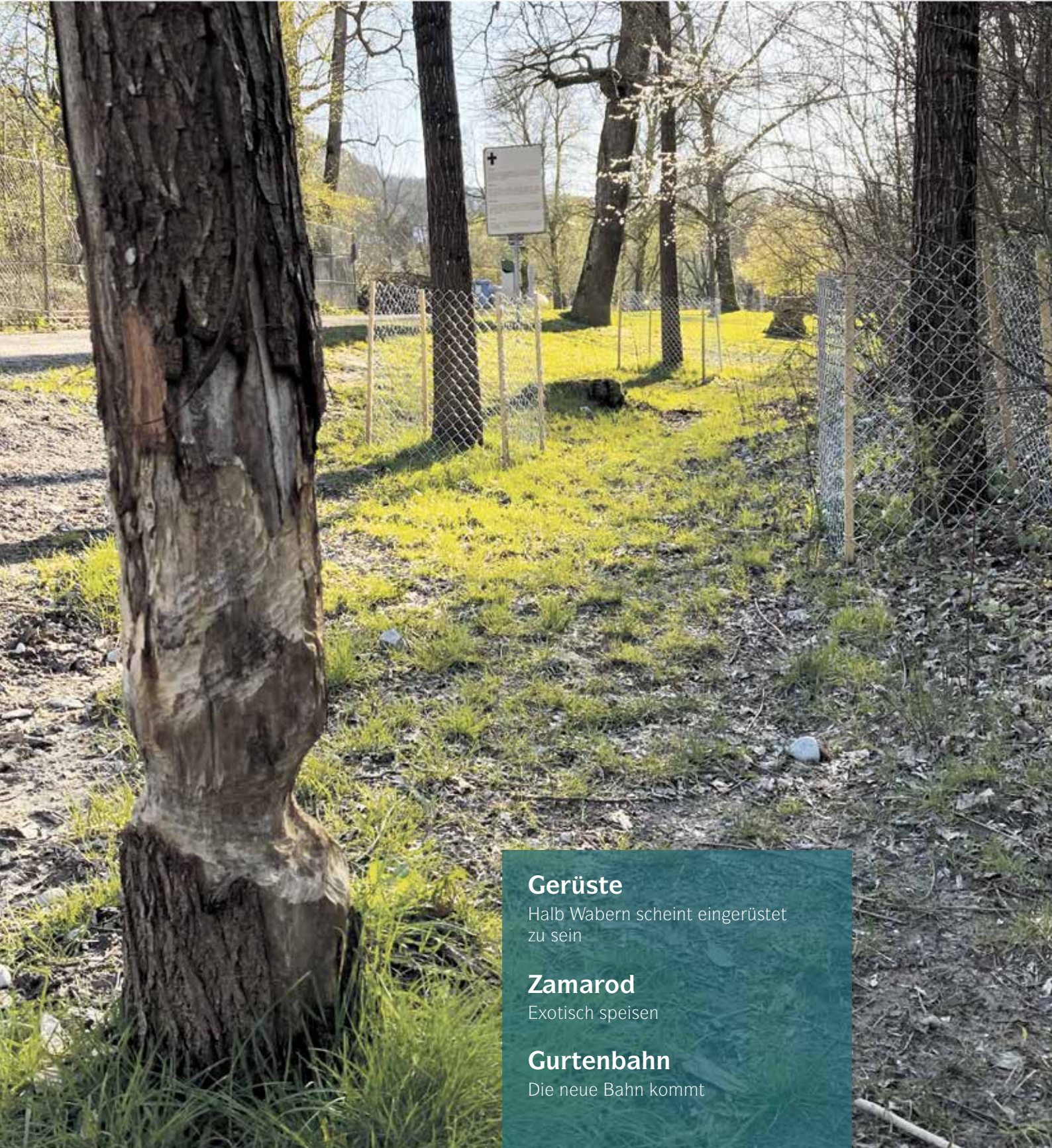


WABERNSPIEGEL

DIE ZEITSCHRIFT FÜR WABERN UND SPIEGEL

Mai 2024 | 76. Jahrgang

5



Gerüste

Halb Wabern scheint eingerüstet zu sein

Zamarod

Exotisch speisen

Gurtenbahn

Die neue Bahn kommt

KARL ZIMMERMANN AG
Ihr Partner für Metallbau



kazi-metall.ch – Normannenstrasse 12, Bern, +41 31 313 14 14

**Wir haben freie Lehrstellen
im Sommer 2024**

- Metallbauer/-in EFZ
- Metallbaukonstrukteur/-in EFZ

RESTAURANT
Blumenfeld

Montag bis Freitag 8 bis 23 Uhr
Samstag und Sonntag 11 bis 21 Uhr

Am 12. Mai den ganzen Tag
das Muttertags Special Menu
Tischreservation von Vorteil

Murtenstrasse 265, 3027 Bern
Telefon 031 994 16 00

Tram Nr. 8 bis Bethlehem Kirche
info@blumenfeld.ch
www.blumenfeld.ch

Ines Bartels-Bögli
Bögli Bestattungen
GmbH
Köniz und Wabern
031 971 63 39
boegli-bestattungen.ch

Das Familienunternehmen in dritter Generation
Seit vielen Jahrzehnten beraten wir und erledigen sämtliche Aufgaben im Todesfall kompetent und zuverlässig. Wir sind 365 Tage rund um die Uhr für Sie da.
Ines Bartels-Bögli Ralf Bartels Regine Hostettler

IHR PARTNER FÜR SOLAR- UND STEILDÄCHER

GROLL

Blinzernfeldweg 9 | 3098 Köniz

Telefon 031 508 12 55

info@groll-gmbh.ch | www.groll-gmbh.ch

Traditionelle Thai-Massage



Entspannen Körper, Geist und Seele

Bei der 3. Massage erhalten Sie
10% Rabatt.

www.facebodylift.com

Tel. 0774836752



FACE BODYLIFT
Seftigenstrasse 294
3084 Wabern

Bürgin Elektro



Beat Bürgin Elektro AG
Bellevuestrasse 52
info@buergin-elektro.ch

3095 Spiegel

Telefon 031 972 87 00
www.buergin-elektro.ch

Vertrauen verbindet

Fenster
Türen
Fensterläden
Rolläden

schöne Fenster,
schöne Türen,
schöner wohnen!



Stefan Egger
Dändlikerweg 49

EGGER
Isolierbau GmbH

Belpstrasse 24 | 3122 Kehrsatz | 031 972 34 44
egger-gmbh.ch | info@egger-gmbh.ch

Lamellenstoren
Reparaturen
Service

**Hier könnte Ihre Anzeige
publiziert werden.**

Ich unterstütze Sie dabei:
031 529 29 36
claudine.fischer@adveritas.ch

ADVERTITAS
digitale & klassische
Mediaplanung

Bestattungsdienst
Patrik Bärtschi Köniz
Köniz-Wabern-Belp-Region
www.bestattungkoeniz.ch Tel: 031 974 00 60
Kompetente Beratung Tag und Nacht
Ihr Bestattungsunternehmen in der Region mit langjähriger Erfahrung



Bernstrasse 1 | 3122 Kehrsatz | 031 961 02 04
www.ilbrunello.ch | info@ilbrunello.ch

Wir freuen uns
auf Ihren Besuch!

Das Brunello-Team



Neu auch am Sonntag geöffnet



Sit über 55 Jahr ä Kabulängi voruus

Walther & Fankhauser AG

www.wafa.ch 031 960 90 90 info@wafa.ch

**IDEA KÜCHEN
und Bad**



MASSKÜCHEN UND BÄDER FÜR JEDES BUDGET
idea-kuechen.ch 031 963 60 60 | WABERN

Editorial

Der Frühling haucht der Natur und den Gärten neues Leben ein, voller Energie und Wachstum. Im Naturreservat Eichholz erblüht eine neue Aue, begleitet von einer spannenden Ausstellung. Das emsige Treiben von Kränen und Gerüsten in Wabern lässt auf eine lebhaftere Bautätigkeit schliessen. Wir halten ein aufmerksames Auge auf die vielfältigen Baustellen in der Umgebung, darunter auch die Baustelle Grünau.

Pünktlich zur warmen Saison erstrahlt auch die erneuerte Gurtenbahn in neuem Glanz. Den Hausberg durften wir in den vergangenen Monaten zu Fuss erkunden – eine gesunde Aktivität, die wir Ihnen ans Herz legen möchten. In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen weitere gesundheitsfördernde Aktivitäten vor, unter anderem in unserer Gesundheitsserie. Beim Besuch einer Yoga-Stunde erfahren Sie mehr über die belebende Kraft des Sonnengrusses.

Für kulinarische Abenteuer müssen Sie nicht in die Ferne schweifen. In Wabern eröffnen sich neue Genusslebnisse mit dem Restaurant Zamarod, das afghanische Spezialitäten serviert, sowie dem kürzlich eröffnetem Mama Vietnam, das vietnamesische Köstlichkeiten anbietet. All dies und mehr erfahren Sie im WabernSpiegel.

Vergessen Sie nicht, den Termin für das bunte Quartierfest in Ihrer Agenda zu vermerken: Das Bernaufest findet am 15. Juni statt.

Jean-Paul Gehrig

Vereinskonvent Wabern Spiegel

Der WabernSpiegel ist das Mitteilungsblatt der Mitglieder des Vereinskonzents Wabern Spiegel. Der WabernSpiegel ist politisch und konfessionell unabhängig.

Er wird 10-mal im Jahr in die Haushalte von Wabern, Gurtenbühl, Spiegel und Blinzern verteilt. Auflage: 6200 Ex.

Leiste:

• Gurtenbühl-Leist • Spiegel-Leist • Wabern-Leist

Vereine und Institutionen:

• Alters- und Pflegeheim Weyergut Bethanien • Bernau
• Elterngruppe Wabern • Familiengarten-Verein Wabern
• Familienclub Spiegel • FC Wabern • Feuerwehrverein Wabern
• Frauenriege Wabern • Frauen St. Michael • Freischützen Wabern
• Heitere Fahne • IG-Kompost Köniz • juk – Jugendarbeit Köniz/Wabern
• Könizer Bibliotheken • La gugg au vin
• LeihBar Wabern • Ludothek Wabern • Michaels Chor Wabern
• Musikgesellschaft Köniz-Wabern • Pfadi Falkenstein Köniz
• Pfarrei St. Michael • Pro Natura Zentrum Eichholz
• Ref. Kirche Wabern • Schule Morillon • Salome-Brunner-Stiftung:
Sprachheilschule Wabern und Heilpädagogische Schule Wabern
• Schachclub Köniz-Wabern • SPITEX Region Köniz
• Sport- und Skiclub SSC Wabern • Singkreis Wabern
• Spiegelbühne • Stiftung Bächtelen • Tennisclub Eichholz Wabern
• Tertianum AG Residenz Chly Wabere • Turnverein Wabern
• Verein Kinderheim Maiezyt Wabern • Verein Freizeit-Arbeit Wabern-Spiegel
• Verein Spiegel-Blinzern-plateau • Wasserfahrverein Freiheit Wabern-Bern
• Wohn- und Pflegeheim Grünau AG

Parteien aus dem Spiegel und Wabern:

• Die Mitte • FDP.Die Liberalen • SP • SVP • GLP • Grüne Köniz

Inhalt



Baustelle Grünau 4

Das Ende rückt näher



Die neue Gurtenbahn 6

Bildreportage von Martin Senft



Gesundheitsserie 8

Mit Yoga in den Frühling



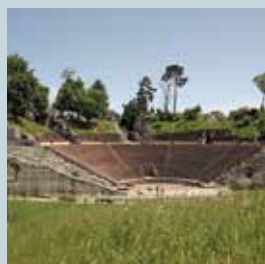
Afghanische Gaumenfreuden 10

Neu in Wabern



Tierarztpraxis Métraux 11

Übergabe an Anna Mewes



Augusta Raurica 21

Auf Reise mit der Kirchgemeinde

Titelbild

Wenn Zäune vor der Natur schützen müssen

Foto Pierre Pestalozzi

Neubau des Wohn- und Pflegeheims Grünau

Waberns grösste Baustelle: Das Ende rückt näher

Vor einem Jahr hatten wir letztmals über den Stand des komplexen Bauprojektes berichtet, das seit November 2020 in Gang ist und nächsten Frühling abgeschlossen werden wird. Peter Kilchenmann, Verwaltungsratspräsident der Wohn- und Pflegeheim Grünau AG, führte uns über die Baustelle.



Grünau-Areal ohne Gerüste und Bauzäune? Bald wird's so weit sein.

Bauen unter Betrieb: eine gewaltige Herausforderung

Fertigstellung und Bezug der Neubaute 1 auf dem Grünau-Areal liegen nun schon fast zwei Jahre zurück. Erst danach konnte das 110 Jahre alte Heimgebäude abgebrochen werden. Dieser Abbruch erwies sich als äusserst komplex; denn nicht nur Asbest-Altlasten, sondern auch unerwartete Deponie-Altlasten im Boden rund ums Gebäude mussten fachkundig ent-

sorgt werden – dies erklärt den leichten Rückstand auf den einst kommunizierten Zeitplan.

Zum Zeitpunkt des Augenscheins auf der Baustelle des Wohn- und Pflegeheims Grünau waren die Neubauten 2 (Wohnen) und 3 (Restauration, Gemeinschafts- und Therapieräume, Arztpraxis und Spitex-Stützpunkt) noch voll eingerüstet; doch sind die anstehenden Meilensteine bereits präzise bekannt:

- 20. Sept.: Übergabe der Neubauten 2 und 3 an den Betrieb;
- 14.–18. Okt.: Zügelwoche, d.h. die Bewohner*innen der Seftigenstrasse 301 zügeln in den Neubau;
- 9. Nov.: Grünau-Fest für Mitarbeiter*innen, Angehörige, Bewohner*innen und Nachbarn.

Pionier der nachhaltigen Energieversorgung

Das Bauprojekt der Grünau AG ist in mancher Hinsicht vorbildlich. Mit besonderem Stolz weist Peter Kilchenmann aufs Energiekonzept hin: Bereits seit über einem Jahrzehnt – damals eine Pionierleistung – erfolgt die Wärmeversorgung der Grünau und mehrerer Häuser an der Looserstrasse mittels zentraler Pellet-Heizung. Obwohl diese zufriedenstellend funktioniert, soll das ganze Areal in ein paar Jahren ans geplante Fernwärmenetz Wabern/Bern angeschlossen werden.



Auch diese Bewohner scheinen sich in der Grünau wohlfühlen – eine Attraktion für Jung und Alt.

Neu installiert wurde eine Wärmerückgewinnungsanlage, welche die Abwärme aus Wäscherei/Trocknung/Bügeln und aus den Kühlaggregaten der Küche für Warmwasser und Heizung nutzt. Und auch den Strom wird die Grünau künftig auf nachhaltiger Basis beziehen: Soeben wurden die Flachdächer der drei Neubauten flächendeckend mit Solarpaneelen bestückt – eine auch in wirtschaftlicher Hinsicht lohnende Investition, wie Kilchenmann betont.

Als letzte Bauetappe (ab Ende Oktober) ist die Umnutzung des Gebäudes Seftigenstrasse 301 geplant: Angesagt ist «Wohnen mit Dienstleistungen», was sich keineswegs nur an ältere Personen richtet und einer grossen Nachfrage zu entsprechen scheint.

Text und Bilder Pierre Pestalozzi



Grosse Photovoltaikanlage mit prächtiger Rundschau... Und auf der roten Bodenschicht (Ziegel-Bruch) werden künftig Pflänzchen gedeihen.

Zügeltermin Oktober auch beim logisplus-Provisorium in Kleinwabern

Anfang 2022 liess logisplus das ins Alter gekommene Pflegeheim Lilienweg in Köniz abbrechen. Zuvor war der Betrieb mit allen Bewohnenden und Mitarbeitenden provisorisch vom Lilienweg in die ehemalige Seniorenresidenz Tertianum gezogen. Kommenden Oktober wird der Neubau Lilienweg bezugsbereit sein, womit wieder zurück nach Köniz gezügelt werden kann.

Der bestehende Mietvertrag von logisplus in Kleinwabern läuft Ende 2024 aus. Was danach mit den Gebäuden des Alters- und Pflegeheims am Nesslerenweg 30 geschehen wird, ist noch nicht publik.

Baustellen im Fokus

Wabern gut gerüstet

Wer derzeit mit offenen Augen Wabern durchstreift, staunt ob der Menge an Baugerüsten – die Bauwirtschaft scheint zu florieren, ist ihr zu gönnen.

Gut gerüstet in die Zukunft: Nachstehend eine Auswahl von Gerüst-Impressionen aus Wabern (nebst dem Gerüst-Bild von Waberns derzeit grösster Baustelle – siehe separaten Artikel).

Text und Bilder pp



*Eichholzstrasse 102:
Vom EFH mit grossem Garten zur maximalen Parzellenausnutzung – voll im Trend.*



*Lindenweg 56/58:
Aufstockung um zwei Geschosse – der grosse Abstand zu den Bauten der METAS bleibt.*



*Gossetstrasse 35:
Umgebautes Haus mit neuem Anbau: Seit langem bezogen; doch das Gerüst scheint sich festgekrallt zu haben.*



Eichholzstrasse 101: Frühlingserwachen auf der Baustelle.



*Funkstrasse 104/106:
Etappenweise werden die Wohnblöcke Funkstrasse auf Vordermann gebracht.*

Bildreportage von Martin Senft

Hier kommt die neue Gurtenbahn

Die neue Gurtenbahn kommt. Eisenbahnfotograf Martin Senft hat die Ankunft des ersten Wagens am Dienstag, 2. April, für den WabernSpiegel festgehalten.

Die Erneuerung der Gurtenbahn war nötig geworden, weil Teile der letztmals 1999 erneuerten Anlage das Ende ihrer Lebensdauer erreicht hatten. Zudem werden Anlagen und Kabinen den neuen Bedürfnissen angepasst sein: Barrierefreier Zugang, mehr Platz für Kinderwagen und auch für Fahrräder – 1999 dachte noch niemand an Bikertrails. Diesen zusätzlichen Platz gibt's, weil die neuen, silbergrauen Wagen keinen Führerstand mehr benötigen. Ge-

steuert wird vom Kommandoraum in der Bergstation aus. Dem führerlosen Verkehr sind allerdings auch neue Schutzzäune rechts und links des Trassees geschuldet sowie die Sicherheitsporten beim Zutritt zur Kabine, die wir so nur aus modernen Metros kennen.

Eingeweiht wird die neue Gurtenbahn am Donnerstag, 16. Mai, nicht einmal eine Woche vor dem 22. Mai, an dem sich die Eröffnung der Gurtenbahn von 1899 zum 125. Mal jährt.

*mv
Bilder Martin Senft*



Buslinie 19

Elektrobetrieb ab Herbst

Eigentlich hatte BERNMOBIL vorgesehen, die Buslinie 19 schon per Ende 2023 auf Elektrobetrieb umzustellen; doch wegen Einsparungen gegen die geplanten baulichen Anpassungen an der Endhaltestelle Elfenau verzögerte sich das Projekt. Die



Umstellung soll nun kommenden Herbst erfolgen, nötigenfalls vorerst ohne Lade-station in der Elfenau, also bloss mit der Schnellladestation an der Endhaltestelle Blinzern.

Seit Mitte Januar wird an der Bushaltestelle Blinzern gebaut, was diverse provisorische Verkehrsregelungen mit sich bringt – so den Einbahnverkehr im obersten Abschnitt des Lerchenwegs und die Buswende via Adler-/Lerchenweg. Ein Besuch und Gespräche auf der Baustelle in der zweiten Aprilwoche lassen vermuten, dass der per Ende April angekündigte Bauabschluss nicht ganz erreichbar sein wird – die Provisorien dürften also noch etwas länger aufrechterhalten bleiben. pp



Weitere Aufwertung des Naturzentrums Eichholz



Das Kleinod «Pro Natura Zentrum Eichholz» ist um eine Attraktion reicher: Im Februar schufen Bagger die Voraussetzung für die Entstehung einer offenen Aue innerhalb des eingezäunten Areals. «Ein kleiner Bach, ein Weiher, Sand- und Kiesflächen und viele Unterschlüpfе fördern die Strukturvielfalt und damit die Biodiversität», verkündete ein Plakat. Das vom Verein Naturzentrum Eichholz und von Pro Natura initiierte Aufwertungsprojekt kam mit Unterstützung des kantonalen Renaturierungsfonds, des Ökofonds BKW und des Tierparks Bern zustande. Gespannt sein darf man auch auf die am Samstag, 27. April, startende Ausstellung «Läbigs Bärner Wasser» im Naturzentrum

Eichholz, das bis Ende Oktober stets Mi/Sa/So sowie an Feiertagen von 13.30 bis 17.30 bzw. 17.00 Uhr fürs Publikum offensteht – respektive für Schulen und Gruppen auch ausserhalb dieser Zeiten nach Vereinbarung.

Renaturierung bleibt gerade auch im Aare-Raum ein wichtiges Anliegen. Silvia Hunkeler, Projektleiterin des vor einem Jahr erfolgreich abgeschlossenen Ufersa-



nierungsprojekts Eichholz/Dählhölzli, wird am Freitag, 24. Mai, 19.30 Uhr das hochspannende Aufwertungsprojekt Elfenau/Nessleren vorstellen.

Text und Bilder pp

Leserzuschrift Biodiversität / Vogelschutz



Im Bereich Morillon, Funkstrasse bis Zieglerspital, habe ich ca. 120 Nistkästen für Vögel (Stare, Kohlmeisen, Blaumeisen, Haubenmeisen, Rotschwanz, Kleiber, Baumläufer). Alle Nistkästen habe ich selber gemacht.

Für die Betreuung, Unterhalt und Reinigung suche ich eine Nachfolge.

Wer hat Interesse, diese Freizeitbeschäftigung zu übernehmen?

Bitte melden Sie sich:
Hans-Ruedi Pulver,
hrpulver@bluewin.ch

Sich Gutes tun: Yoga

In Wabern und im Spiegel gibt es eine Vielfalt von Gesundheits- und Fitnessangeboten. Wer Physiotherapie benötigt, Yoga oder Pilates praktiziert oder sich auf einer Massageliege verwöhnen lassen möchte, muss nicht weit suchen. Der WabernSpiegel stellt in einer kleinen losen Serie die lokalen Wohlfühlorte vor.

Yoga, eine grosse Vielfalt an Angeboten

Ob Viniyoga, Vinyasa oder Yoga verbunden mit Meditation, Kinderyoga oder Candle-Light-Yoga, immer geht es darum, das körperliche und mentale Wohlbefinden zu stärken, Zusammenhänge zwischen Körper und Geist zu verstehen, sich zu dehnen und zu entspannen.

Yoga besteht in der Regel aus einer Abfolge von Asanas, bestimmten Körperhaltungen und einer entspannenden Abschlusssequenz.

Gluschtig geworden? Dann melden Sie sich beim Angebot Ihrer Wahl für eine Probelektion.

Alle Yogalehrerinnen, -therapeutinnen stellen auf ihren Homepages ihr Angebot detailliert vor. Neumitglieder sind willkommen.

Die Auflistung der Angebote in Wabern ist nicht vollständig, da einige Anbieterinnen bei diesem Artikel nicht mitgemacht haben.

Hier stellen sich Yogalehrerinnen, -therapeutinnen mit Angebot in Wabern oder im Spiegel selber vor:

YogaPilates Wabern, Astrid Stähli



Als Physiotherapeutin bin ich sehr an Bewegung interessiert und liebe es, mein Wissen an meine Teilnehmer*innen weiterzugeben.

Pilates ist ein intensives, aber sanftes Krafttraining mit Fokus auf die Körpermitte. Das Trainieren der tief liegenden Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur verbessert nicht nur deine Haltung, sondern bereitet dich auch optimal auf verschiedene Sportarten vor.

Zum Yoga bin ich in meinem 5-jährigen Auslandsaufenthalt mit meiner Familie in Thailand gekommen. Ich absolvierte die Yogaausbildung in Bangkok. Der dynamische, fließende Yogastil des **Vinyasa Flows** hat mich sofort begeistert. Er ist fordernd für den Körper und beruhigend für den Geist.

Inside Flow ist eine Vinyasa-Stunde, die «on beat» unterrichtet wird und exakt auf einen ausgewählten modernen Song abgestimmt ist. Der Fokus liegt in den fließenden Übergängen der Asanas und es fühlt sich an wie ein Yogatanz.

Die Kurse finden in der oberen Turnhalle der Sprachheilschule Wabern an der Eichholzstrasse 18 statt.

Anmeldung unter asti.staehli@bluewin.ch oder unter 079 642 63 92.

Homepage: www.yogapilateswabern.ch

Foto: Matthias Stähli

Yoga und Yogatherapie Brigitte Bruni



Ich heisse Brigitte Bruni und lebe seit 1997 in Wabern. Ursprünglich bin ich dipl. Pflegefachfrau und dipl. Hebamme. 1987 machte ich erste Erfahrungen mit Yoga und wusste sogleich, dass ich diesen Weg weiterverfolgen möchte. Nach 10 Jahren eigener Praxis, die mich begeisterte, liess ich mich zur dipl. Yogalehrerin YS/EYU ausbilden. Nach der Ausbildung zur Craniosacral-Therapeutin wagte

ich mich 2006 in die volle Selbstständigkeit.

Nun unterrichte ich seit über 25 Jahren mit grosser Freude Yoga in der «Lichtbrücke» in Wabern und im «Raum für Yoga» in Bern.

Mein Yogaunterricht ist vielseitig und ganzheitlich. Kräftigend und entspannend zugleich. Dies im körperlichen, seelischen und geistigen Bereich.

Ich kombiniere nebst den Körperhaltungen (asana), Atemübungen (pranayama), Konzentrationsübungen (dharana) und Meditation auch philosophische und gesundheitliche Themen, die ich gut mit meinem berufsspezifischen Wissen und Interesse verbinden kann.

Brigitte Bruni, Blumenweg 12, 3084 Wabern, 031 971 56 57, www.brigittebruni.ch

Foto: Stephan Bregenzer

Yoga in der Bernau für Gross und Klein Janine Niedan



Yoga in der Bernau für Gross und Klein, alle Level – jede(r) ist herzlich willkommen!

Mein Name ist Janine. Bewegung hat in meinem Leben schon immer eine grosse Rolle gespielt: in meiner Arbeit als Physio- und Spiraldynamik-Therapeutin, als Yoga- und Pilates-Instruktorin oder als NLP Coach. Die Zusammenhänge zwischen Körper und Geist und die vielen Möglichkeiten, den Geist und Körper über gesunde Bewegung und Atmung zur Ruhe und ins innere Gleichgewicht zu bringen, faszinieren mich noch heute.

Yoga in offener, unkomplizierter, bodenständiger Atmosphäre praktizieren zu können, ist mir wichtig. In meinen Stunden darf gedehnt, gekräftigt, geschwitzt, gelacht und wieder entspannt werden. Denn

Brennpunkt

gerade aus diesem Wechsel von Ruhe und Aktivität, von äusserer und innerer Bewegung, findet der Körper zu seiner inneren Balance zurück und der Geist kann zur Ruhe kommen. Diese Balance hilft uns im Alltag, in unserem aktiven Leben leichter zu Ruhe und Gelassenheit zu finden, und gibt uns neue Kraft für die Herausforderungen des Alltags.

Yoga für Erwachsene, Familienyoga, Candle-Light-Yoga

Alle Informationen zu meinen Kursen findet ihr unter Janineniedan.com, janine.niedan@gmail.com

Janine Niedan 078 603 09 83

Foto: Mélanie Galetti

Viniyoga im Spiegel-Loft, Astrid Kapphahn



Oftmals setzen interessierte Personen Yoga mit grosser Beweglichkeit und extremen Körperpositionen gleich.

Dies gilt nicht für den Viniyoga. Bei dieser Yogaform setzen die individuellen körperlichen Voraussetzungen die eigenen Grenzen.

Die Ausübung orientiert sich an medizinischen und psychologischen Erkenntnissen. Man arbeitet meistens mit dynamischen Übungen. Dieses sanfte In-Bewegung-Bleiben kann altersunabhängig und mit unterschiedlichen körperlichen Fähigkeiten sehr gut praktiziert werden.

Als Yogalehrerin spreche ich alle Altersgruppen mit dem sanften Viniyoga an. Der Körper wird aufgrund der eigenen Möglichkeiten bewegt und gefördert. Seit 2018 biete ich solche Yogastunden an, basierend auf den Grundlagen der funktionellen Bewegungslehre. Sie werden staunen.

Kursort:

Bewegungsraum Spiegel-Loft, Spiegel
Kurszeit: Donnerstag, 18.00–19.00 Uhr
Informationen und Kontakt:

www.orasana.ch

info@orasana.ch

Foto: Axel Voss

inside-outside im Spiegel-Loft, Jasmin Schlupe



Yoga übersetzt bedeutet Zusammenbinden, Anschirren, Anspannen, Vereinigen von Körper, Geist und Seele. Und genau dieses Vereinigen ist mir in meiner Yogapraxis sehr wichtig. Die Yogapraxis ist nicht nur eine körperliche Betätigung, sondern sie soll dich dabei unterstützen, Erfahrungen zu sammeln, die du in deinem täglichen Leben anwenden kannst.

In den Yogastunden werden die Elemente Pranayama (Atemübungen), Meditation und die fließende Asanapraxis (Körperübungen) vereint. Den Atem zu lenken, kann dir helfen, mehr Energie zu haben oder besser einzuteilen, in der Meditation übst du, dich zu fokussieren, in der Bewegung, deinen Körper besser kennenzulernen, beweglicher und kräftiger zu werden. Dabei darf aber der Humor und der Sinn für Leichtigkeit nicht fehlen. Es darf auch mal gelacht werden!

Falls du gerne erstmalig in die Welt des Yogas eintauchen möchtest, bist du herzlich für eine Probestunde willkommen.

Mehr Infos unter www.insideoutside.ch oder direkt info@insideoutside.ch

Yoga Vinyasa Flow Montag 18.00–19.00 Uhr.

Weitere Angebote in Massage für Frauen und Schwangerschafts- und Rückbildungsgymnastik.

Spiegel-Loft, Bellevuestrasse 104, Spiegel

Foto: Andrea Schmutz

Patricia Schirö, Yogalehrerin und Yogatherapeutin SYV/EYU im Spiegel-Loft



Im Vordergrund steht immer meine Freude an der bewegten Arbeit mit Menschen und daran, zu ihrem Wohlbefinden beizutragen.

Yoga erfreut sich seit inzwischen mehreren Jahrzehnten einer wachsenden Be-



liebtheit und ist im Bereich der meditativen Bewegungskulturen zur führenden Disziplin geworden. Es ist entstanden aus jahrtausendealten Wurzeln, und unzählige Generationen von Menschen konnten an sich selbst erfahren, dass die Übungen des Yoga sowohl körperlich als auch seelisch eine Veränderung zum Besseren bewirken.

Ich unterrichte klassischen Hatha-Yoga mit grosser Begeisterung. Mein Gruppenunterricht besteht aus einer Sequenz von sorgfältig zusammengesetzten Asanas und einer Ruhephase am Ende der Lektion. Die verschiedenen Atemtechniken werden eingehend erlernt und geübt. Mit gezielten Übungen wird die Konzentrationsfähigkeit verbessert, um anschließend Schritt für Schritt in die geistige Meditation überzugehen.

Die Yogatherapie richtet sich an Menschen, die unter körperlichen oder psychischen Einschränkungen leiden und diese ganzheitlich und selbstverantwortlich angehen möchten.

Interessiert am Gruppenunterricht oder Yogatherapie? Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme.

Patricia.schiro@bluewin.ch

www.ps-der-yoga.com

3095 Spiegel bei Bern, 079 507 69 49

Foto: Sandra Stampfli

Zusammenstellung: Therese Jungen

Afghanische Gaumenfreuden im Zamarod

Die Menükarte des afghanischen Spezialitäten-Restaurants Zamarod am Quellenweg ist eine willkommene Bereicherung des gastronomischen Waberer Angebots. Grund genug für den WabernSpiegel, sich am Tag der Eröffnung mit Gastwirt Eni Yousuf und seiner Partnerin Tamara Grossen zu unterhalten.

Wofür steht Zamarod, der Name eures Restaurants bei der Tramendstation?

Tamara: Wir haben ausgiebig über verschiedene afghanische Namen diskutiert. Es musste ein Name sein, den sich Schweizer und Schweizerinnen merken und auch aussprechen können. So sind wir auf Zamarod gekommen, was auf Deutsch Smaragd bedeutet. Das ist übrigens auch der Name des smaragdgrünen Steines in meinem Verlobungsring.

Wann ist euer Entscheid gereift, zusammen ein eigenes Restaurant zu eröffnen?

Eni: Erste Erfahrungen in der Gastronomie sammelte ich vor sechs Jahren, als ich noch Schüler im berufsvorbereitenden Schuljahr der BFF war. Ich suchte einen Sommer-Job und wurde schliesslich im Einstein-Café an der Kramgasse in Bern zuerst als Hilfskoch, später als Barkeeper und bei Bedarf auch im Service angestellt. Nachdem der Chef seitens der Gäste immer wieder positive Rückmeldungen über mich erhalten hatte, ermuntert er mich, eine Ausbildung in der Gastronomie zu beginnen. Die Ausbildung als Restaurant-Fachmann EFZ dauerte insgesamt vier Jahre, in denen ich neben dem Einstein-Café auch im Barista- und Service-Bereich der Kurasaal- und Casino-Restaurants gearbeitet habe. Nun folgt im Zamarod zusammen mit Tamara der erste selbstständige Schritt.

Tamara: Als ich Eni vor fünf Jahren kennengelernt habe, war Gastronomie vorerst noch kein Thema. Von ihm habe ich jedoch in der Folge viel über seine Ausbildung als Restaurant-Fachmann EFZ mitbekommen, wonach unser Wunsch nach einem eigenen Restaurant allmählich Gestalt angenommen hat. Berufsbegleitend zu meinem Job in einem Architekturbüro habe ich 2023 im Rahmen meines zweimonatigen Fernstudiums das Wirtepatent gemacht.



Sie servieren am Quellenweg erlesene afghanische Kulinarik: Eni Yousuf, Tamara Grossen, Maliha Haidari, Seeyd Ali Haidari (v.r.n.l.).

Wie seid ihr auf den Standort am Quellenweg in Wabern gekommen?

Tamara: Wir haben uns im Internet umgesehen und unseren Freundeskreis informiert, dass wir auf der Suche nach einem geeigneten Lokal sind. Ein Bekannter hat uns darauf ein Inserat weitergeleitet, worin ein neuer Pächter für das leer stehende Lokal am Quellenweg gesucht wurde. Als wir unser Interesse anmeldeten, hatte dessen Inneneinrichtung bereits eine Total-Renovation erfahren. Der Hausbesitzer, der sich schon seit einiger Zeit in der Berner Gastroszene bewegt, wollte etwas Neues – also weder einen Kebab-Laden noch eine Pizzeria, deren Frittieröl die Wände wieder verfetten würde. Unser Betriebskonzept konnte ihn ebenso überzeugen wie unser Farbkonzept mit viel Smaragdgrün, meiner absoluten Lieblingsfarbe.

Wer arbeitet alles im Zamarod und wie sieht die Aufgabenteilung aus?

Tamara: Wir sind bewusst kein Familienbetrieb. Ich bin für Administration, Buchhaltung und Werbung verantwortlich, während Eni für den Einkauf zuständig ist und die Gäste bewirbt. Unser Küchenchef Seeyd Ali Haidari arbeitet zu 100%, in den Stosszeiten unterstützt von der Souschefin Maliha.

Gibt es weitere afghanische Restaurants in Bern oder in der Schweiz?

Eni: In Bern gibt es sowas nicht. Schweizweit hat nur Zürich ein solches Restaurant namens «Anar», das von einem afghanischen Koch geführt wird. Zudem gibt es in verschiedenen Schweizer Städten einige Schnellimbiss-Buden, die neben orientalischen auch afghanische Speisen anbieten.

Auf welche afghanischen Speisen können sich Feinschmecker bei euch freuen?

Tamara: Speziell sind sicher die Gewürze, die wir hier exklusiv verwenden – beispielsweise getrocknete Chili-Gewürze oder Shebet, hierzulande als feiner Dill bekannt. Im Angebot führen wir auch Manto, was mit Fleisch oder Gemüse gefüllte Teigtaschen sind, die schonend im Kochtopf gedämpft werden.

Eni: Lammfleisch ist in der afghanischen Küche weit verbreitet. Weil es in der Schweiz jedoch nicht so gut ankommt, verwenden wir vorzugsweise Kalbfleisch, das ähnlich saftig ist. Und da wir im Zamarod gerne auch afghanische Gäste bewirten wollen, kommt bei uns nur Halal-Fleisch auf den Teller. Nicht fehlen dürfen natürlich traditionelle Spezialitäten wie «Bolani» (Kartoffel-Chräpfli), das afghanische Risotto «Shola» oder das Nationalgericht «Kabuli Palau» (gedämpftes Kalbfleisch mit Reis und glasierten Karotten und Rosinen).

Interview Higi Heilinger

Die Tierarztpraxis von Christian und Julia Métraux kommt in neue Hände

Vom Exoten zur Institution

Nach 32 Jahren übergeben Christian und Julia Métraux ihre Tierarztpraxis an Anne Mewes. Für viele ist die Praxis eine Institution. Zu Beginn, 1992, waren die Methoden des jungen Veterinärs aber pionierhaft und avantgardistisch. Homöopathie und Akupunktur für Tiere? Damals musste man sich dafür beinahe rechtfertigen. Aber wer das suchte, nahm auch grössere Anreisen auf sich.

Julia Métraux ist zwar in Wabern aufgewachsen. Dass die Praxis dann hier eröffnet wurde, hat damit aber wenig zu tun. «Wir markierten die bestehenden Veterinärpraxen auf der Stadtkarte mit Stecknadeln. Da blieben noch Wabern und Ostermundigen», erzählt Julia. In Ostermundigen fand sich kein passendes Lokal. In Wabern dagegen war der alte Polizeiposten frei geworden. «Das spürten wir dann manchmal auch», schmunzelt Julia im Konsultationszimmer. Anfangs kamen dann und wann seltsame Gestalten vorbei, mit einer Vorladung für den Polizeiposten eben.

Weisser Fleck

Christian Métraux war schon bei Studienabschluss klar, dass ihn die sogenannte al-

ternativen und komplementären Methoden gleichermaßen interessierten wie der «traditionelle Werkzeugkasten». Im Bereich Veterinärmedizin gabs aber keine Lehrgänge und Christians Idee, eine Arbeit zum Thema zu erarbeiten, fand keine Unterstützung. Er holte sich die nötigen Grundlagen bei der Humanmedizin. Und wer je mit einem leidenden Tier bei Métraux Hilfe holte, weiss, dass es ausser erlernbarem Wissen noch ein Spüren gibt, welches durch angelerntes Wissen, wo bestimmte Punkte und Meridiane verlaufen sollten, nicht ersetzt werden kann.

Voll dabei im gemeinsamen Projekt

Die organisatorische Zentrale der Praxis ist aber das Empfangszimmer, wo Julia Métraux alles selbstverständlich und souverän in die richtigen Bahnen lenkt, Finanzflüsse, aber auch Ängste der Tierhalter*innen und manchmal Ärger und Frust. Studiert und abgeschlossen hatte sie Sekundarlehrerin. «Das ist heute wohl eher ein Auslaufmodell, aber für mich war es damals klar: Entweder steige ich in das Projekt mit ein, oder es gibt nichts.» Anekdotisch und doch auch ein bisschen wahr der Inhalt eines Vortrags für Gattinnen von Veterinären: Für den Erfolg einer Praxis entscheidend seien – in dieser Reihenfolge! – Empfang, Parkplatz, Atmosphäre in der Praxis. Ja, und dann irgendwann doch auch noch die Qualität der Ärztin oder des Arztes.

Anerkennung für Pionierarbeit

Die Stellung alternativer Methoden in der Veterinärmedizin hat sich inzwischen verändert. Mit gleichgesinnten Kolleginnen und Kollegen wurde zuerst eine Arbeitsgruppe gegründet. Später entstand daraus der Verein homöopathischer Tierärzte, der zur heutigen Schweizerischen Tierärztlichen Vereinigung für Komplementär- und Alternativmedizin

camvet.ch weiterentwickelt wurde. Die camvet hat heute die Aufsicht über die veterinärmedizinischen Ausbildungen in diesem Bereich und vergibt auch die Ausbildungszertifikate. Christians Pionierarbeit in Methode und Organisation wurde von camvet vor Kurzem mit einer Ehrenmitgliedschaft anerkannt.

Doch zu Beginn, wie gesagt, waren die Métraux mit ihren Methoden ungewohnt, und zum Glück gab es auch Kundschaft von weiter weg, die genau dies suchte. Die Praxis ist inzwischen längst etabliert – trotz suboptimaler Parkplatz-Situation. Und wer für das Wohl seines Vierbeiners bisher auf Christian und Julia setzt, reagierte ein bisschen ratlos auf den Brief, der ihren Ausstieg aus dem Berufsleben ankündigte.

Anne Mewes übernimmt

Inzwischen ist klar. Es geht weiter mit Veterinärmedizin an der Seftigenstrasse. Die Nachfolgerin heisst Anne Mewes und setzt ebenfalls auf alternative Behandlungsformen, namentlich auf Akupunktur. Bisher praktizierte sie in Berlin. Familiengründe führen sie nun in die Schweiz. Wann sie tatsächlich beginnen kann, hängt ganz davon ab, wie die verschiedenen administrativen Hürden genommen werden können und nicht zuletzt auch, ob die sechsköpfige Familie innert nützlicher Frist ein Haus oder eine Wohnung in der Region findet.

Frohgemut ins Folgeleben

Christian wird sich an einem neuen Ort seinem zweiten Standbein Geotherapie widmen (geotherapie.ch). Dabei geht es um Störungen von Gesundheit oder Wohlbefinden, die nicht durch organische oder mentale Schwächen oder Schädigungen ausgelöst werden, sondern durch Besonderheiten der Um- und Untergebung: z. B. Energieflüsse oder Wasseradern.

«Wir haben keinen Erlebnis-Stau, es gibt nichts, was wir jetzt dringend nachholen müssen, keine unerfüllten Pläne, die da auf Verwirklichung drängen, und keine riesige To-do-Liste», schliesst Julia. «Wir freuen uns, zunächst mal, alles, was bis jetzt «en passant» gemacht wurde, entspannt und ohne Zeitdruck angehen zu können.»



Christian und Julia Métraux in der Praxis

Bild Joséphine Métraux

Moël Volken

Ganztageschule Wabern nun definitiv



Bild Therese Jungen

Die Ganztageschule Wabern geht auf das Schuljahr 2024/2025 in den Regelbetrieb. Das hat der Könizer Gemeinderat beschlossen.

Die Auswertung des seit 2020 laufenden Pilotprojekts hat laut Mitteilung der Köni-

zer Direktion Bildung und Soziales gezeigt, dass die Ganztageschule ein wertvolles zusätzliches Angebot ist: Der pädagogische Mehrwert und der gesellschaftliche Nutzen für eine bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf seien unbestritten.

Die Ganztageschule Wabern ist seit 2020 als Pilotprojekt in Betrieb. Sie komplettiert das umfassende, bedürfnis- und bedarfsgerechte Angebot der Volksschule. Und leistet einen wichtigen Beitrag für eine bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Das zeigen die positiven Rückmeldungen von Familien, deren Kinder die Ganztageschule besuchen. *com/mv*

Ersatz Kompostplatz Morillon:

Petition eingereicht

Für den Morillon-Kompost wurde noch keine Nachfolgelösung gefunden. Wie Hansruedi Häni von der IG Kompost Köniz mitteilt, sind derzeit noch immer Abklärungen für einen Ersatzstandort am Laufen – zwei Standorte seien dabei im Fokus.

Derweil wurde die Petition für einen Ersatzkompostplatz Morillon Mitte März bei der Gemeinde Köniz eingereicht. Über 400 Anwohnerinnen und Anwohner haben das Anliegen unterschrieben. *js*

Spendenaufruf

Liebe Leserinnen und Leser
Mit dem WabernSpiegel haben die Könizer Ortsteile Wabern und Spiegel eine eigene Stimme. Das lokale Geschehen, die örtlichen Veranstaltungen und Vereine, aber auch das Gewerbe erhalten damit einen Kanal, um genau die Leute zu erreichen, die hier wohnen.

Trotz Inseraten und trotz viel Ehrenamtlichkeit ist der WabernSpiegel auch auf die finanzielle Unterstützung der Leser*innen angewiesen: Layout und Gestaltung, Druck samt Papier sowie die Verteilung im

Spiegel und in Wabern, das kostet natürlich.

Mit dem Einzahlungsschein können Sie

- Ihr Abo bezahlen (35.–)
- einen Beitrag Ihrer Wahl überweisen
- oder Jahrgangssponsorin, Jahrgangssponsor werden. Der WabernSpiegel ist im 76. Jahrgang. Mit 76 Franken sind Sie also dabei.

Wir danken Ihnen herzlich und freuen uns, wenn wir weiterhin Aktuelles und Spannendes aus Wabern und aus dem Spiegel zusammentragen können.

Moël Volken

Kassier Vereinskonzent Wabern-Spiegel

Schreiben für den WabernSpiegel

Wabern und Spiegel machen kaum Weltgeschichte. Aber das Leben hier findet statt. Es gibt Kreativität, es gibt Wirtschaftsleben, es gibt Ereignisse um Sport, Politik, Gesellschaft. Wabern und Spiegel zwischen Stadt und Land – da

schlummern viele Geschichten, manche schlummern nicht, sondern drängen sich nahezu auf.

Haben Sie Lust, solchen Geschichten nachzugehen, spannenden Leuten nachzuspüren? Das Redaktionsteam des WabernSpiegel arbeitet ehrenamtlich. Wir treffen uns einmal pro Ausgabe zu einer Redaktionssitzung. Und schreiben meist

Auf der Lerbermatt tut sich was



Hinter dem Lerbermatt-Parkplatz hat's Platz für ein Traglufthallen-Provisorium.

Bild pp

Kommenden August wird der Businesspark Liebefeld als provisorischer gymnasialer Standort in Betrieb genommen. Um den damit verbundenen Sporthallenbedarf zu decken, wird auf dem Areal des Gymnasiums Lerbermatt ein Provisorium in Form einer Tragluftsporthalle aufgestellt – dies auf der Wiese hinter dem Parkplatz. Die Halle gehört bereits dem Kanton und kann später vom Gymnasium Hofwil übernommen werden. Der Regierungsrat des Kantons Bern hat den Ausführungskredit von 1,345 Millionen Franken zur Errichtung eines Sporthallenprovisoriums beim Gymnasium Lerbermatt bereits Ende Februar bewilligt.

In diesem Zusammenhang kommt natürlich die Frage hoch, wo denn das seit vielen Jahren diskutierte Sportplatz-Ausbauprojekt steckt. Auf Nachfrage des WabernSpiegel teilt die Gemeindeverwaltung mit, dass das Erweiterungsprojekt für den Sportplatz Lerbermatt (inkl. Clubhaus) noch vor der Sommerpause ins Parlament kommen soll. Es besteht also berechnete Hoffnung, dass die Bemühungen des FC Wabern um Erfüllung der Ligatauglichkeits-Normen nach langen Jahren des Wartens und Vertröstens doch noch zum Happy End führen.

pro Ausgabe einen Beitrag und manchmal auch nicht.

Gerne treffen wir uns mit Ihnen zu einem Austausch und laden Sie zum Schnuppern an eine Redaktionssitzung ein.

Wer Interesse hat:

Bitte melden Sie sich doch per E-Mail an die Adresse wabernspiegel@bluewin.ch

Vielleicht bis bald *Das Redaktionsteam*

Garten- und Garagenflohmarkt in Wabern



Am Samstag, 4. Mai, ist es so weit, von 10.00 bis 16.00 Uhr gibt es in ganz Wabern Flohmarktstände. Ein toller Quartieranlass, für Gross und Klein, der auch von ausserhalb gut besucht wird.

Dieses Jahr gibt es drei Neuerungen

Neu gibt es die Übersichtskarte auf Google Maps, über den Link auf der Homepage www.bernau.ch oder über den QR-Code auf dem Flyer.

Neu offerieren e-motion, die e-Bike-Experten, 15 Velos für alle, die wollen, und speziell für mobilitätseingeschränkte Menschen. Die Velos können am Tag des Flohmarkts unkompliziert ausgeliehen werden. Es gibt Dreiradvelos, Tandems, Rikschas, Cargo Bikes und noch viele mehr, die Velos sind auf www.bernau.ch aufgeschaltet.

Neu gibt es dieses Jahr auf dem Bernau-Areal bewusst keine Stände. Die Villa Bernau will das Quartier nicht konkurrieren, Ziel und Grundgedanke ist es, die Besucher ins Quartier und zu den Ständen zu locken.

Wie jedes Jahr gibt es bei der Villa einen Infostand und das Bistro ist offen. Auch die Jugendbar ist wieder mit dabei. In der Heiteren Fahne gibt es ab Mittag kulinarische Pommes, auch das Restaurant Grosswabern öffnet seine Türen. Die Leihbar bietet Popcorn aus der eigenen Popcornmaschine und mit dem knallorangenen Glücksrad kann man eine Jahresmitgliedschaft gewinnen. Beim Stand des Wabern-Leists dürfen wir uns auf Zuckerwatte freuen. Der ganze Anlass wird von der Villa Bernau organisiert. Alle Informationen und Link zur Anmeldung findet man auf der Homepage www.bernau.ch

bächtelen Ausbildung und Integration

Ambiente, Aussteller, Attraktionen: Frühlingsmärit hoch drei



Bild Matthias Luggen

Ein frühlingshaftes Ambiente, Attraktionen für Jung und Alt und ein vielfältiges kulinarisches Angebot: Der «Frühlingsver-

kauf – Tag der offenen Türe» der Stiftung Bächtelen vom 4. Mai verspricht ein erlebnisreicher Tag zu werden. Ein Tag, welcher auch zum geselligen Verweilen und Geniessen auf dem wunderschönen Areal der Stiftung in Wabern einlädt.

Mit den ersten warmen Tagen werden Gärtnerinnen und Hobbypflanzer schon langsam ungeduldig. Es lohnt sich jedoch, mit dem Kaufen der Setzlinge bis zum Frühlingsverkauf der Stiftung Bächtelen zu warten: Denn die Gärtnerei der Stiftung Bächtelen bietet ein vielfältiges und sortenreiches Angebot an Gemüsesetzlingen und Blumen in Bio-Qualität zum Verkauf an. Aber auch andere Bereiche der Stiftung – etwa die Landwirtschaft mit Bisonfleisch, die Küche mit feinen Backwaren oder die Velowerkstatt – präsentieren sich an Verkaufsständen und bieten ihre Produkte an.

Bekannt ist auch die Bächtelen-Küche: Sie bietet nicht nur Backwaren an, sondern

sorgt auch für das kulinarische Wohl der Besucherinnen und Besucher. Kaffee und Kuchen, Cervelats-Bräteln an den Feuerschalen oder ein feines Mittagsmenü stehen zur Auswahl. Und apropos Cervelats-Bräteln: Die kleinsten und kleinen Marktbesucher können an einer Kugelbahn ihre Geschicklichkeit unter Beweis stellen.

Auch dieses Jahr gewähren wir Ihnen einen Einblick in unsere Werkstätten: Sie können gleich Hand anlegen und selber etwas kreieren.

Bleibt nur noch zu hoffen, dass auch das Wetter in Frühlingslaune ist und den Märit und seine Besucherinnen und Besucher mit warmen Temperaturen und Sonne verwöhnt!

Der Frühlingsverkauf findet am Samstag, 4. Mai, auf dem Areal der Stiftung Bächtelen statt. Er beginnt um 9.00 und endet um 16.00 Uhr.

Was – Wann – Wo

Pop-up Bar Villa Bernau

Wo Pop drauf steht, ist noch mehr Pop drin

Was für eine wunderbare Vorstellung: Feierabend, Flip-Flops, ein lauer Sommerabend. Ein lauschiges Plätzchen in Schlenker-Distanz, ein Duft von Mezza liegt in



der Luft und im Hintergrund ist fröhliches Kinderlachen zu hören. Herzlich willkommen im Park der Villa Bernau!

Bereits zum fünften Mal organisieren der Wabern-Leist und der Verein Bernau im Juni die Pop-up Bar und beleben damit jeweils donnerstags ab 17.30 Uhr den Villa-Park. Neben der gut bestückten Bar (eher was für die Grossen) gibt es Sirup und Hot-Dogs (eher für die Kleinen), Mezza-Teller aus dem Bistro Bernau (auch zum Teilen) und einen leckeren, glutenfreien Schokoladenkuchen (will nach dem ersten Bissen nicht mehr geteilt werden).

Und nun sorgt eine neue Konzertreihe für noch mehr Pop: An allen fünf Abenden werden verschiedene Musikerinnen und Musiker ein musikalisches Highlight setzen. Die Gestaltung der Konzertreihe übernehmen Lukas und Nina, welche mit ihrer Familie in Wabern wohnhaft sind.

Lukas ist in der Berner Musikszene bestens vernetzt.

Die Pop-up Bar findet am **6., 13., 20. und 27. Juni und am 4. Juli** bei jeder Witterung statt. Bar und Küche sind ab 17.30 Uhr geöffnet, Pop gibt's ab 19.00 Uhr (Kollekte).

Die Non-Profit-Bar wird ehrenamtlich betrieben. Wir suchen pro Abend um die drei Freiwillige, die mithelfen, für den Betrieb der Bar zu sorgen (Getränke aus-schenken, Apéro-Häppchen verkaufen, Spass haben...).

Wer als ehrenamtlicher Helfer dabei sein und aktiv mithelfen möchte, kann sich bei micheline.steiner@bernau.ch melden.

Gurten Park im Grünen

Max Trax Veloparcours

Fr 3. bis So 12. Mai, 11.00 bis 17.00 Uhr

Fr 17. bis So 26. Mai, 11.00 bis 17.00 Uhr

Mit Max sicher im Strassenverkehr: Der kleine Dachs lehrt die Fahrradfans das richtige Verhalten im Strassenverkehr. Der Veloparcours kann auf der Wiese vis-à-vis der Rodelbahn mit Bravour gemeistert werden. Die Veloübungen sind kostenlos und für Kinder jeden Alters geeignet. Bei Regen und kräftigem Wind bleibt der Parcours geschlossen.

Leihmaterial: Helme und Fahrräder können vor Ort ausgeliehen werden.

Muttertag

So 12. Mai

Sagen Sie Ihrem Mami mit einem Ausflug auf den Gurten «Danke». Geniessen Sie einen Brunch in einer unserer vier Locations oder draussen auf der Wiese mit unserem «Täschli-Brunch».

Von 13.30 bis 16.30 Uhr können die Kinder im Gurtengärtli bunte Blumenkränze binden und ihrem Mami schenken.

Tickets: Fr. 79.–/Person
gurtenpark.ch/muttertag

Saisonaler Garten-Rundgang

Mo 13. Mai, 08.30 bis 10.00 Uhr

Gartenrundgang im Morgenrock

Mo 13. Mai, 17.30 bis 19.00 Uhr

Gartenrundgang und Tavolata im Frühsommer

Erkunden Sie auf Rundgängen mit der Bio-terra-Gartenleiterin die Faszination, den Charme und die Komplexität eines natur-nahen Gartens. Tauchen Sie ein in eine be-rührende und verblüffende Welt, die alle Sinne anspricht. Erfahren Sie, wie sich im Garten Ästhetisches mit Nützlichem ver-binden lässt, was Pflanzen stärkt, wie wichtig ein gesunder Boden ist und wie ein natürliches System in Kreisläufen funk-tioniert.

Es bleibt Zeit fürs gemeinsame Beobach-ten und Innehalten. Fühlen Sie sich ange-sprochen, mit uns die jahreszeitlichen Spuren im Garten zu entdecken?

Erleben Sie den Gurtengarten kulinarisch bei der Familie Gurtner. Vom frischen Erntegut aus dem Garten lassen sich die kreativen Köche inspirieren und zaubern daraus schmackhafte Gerichte. Diese wer-den an Gurtners Küchentisch als Tavolata serviert.

Aufgrund des Ernteguts sind die Gerichte vorwiegend vegetarisch. Allerdings hat die Küche auch die Freiheit, die Gerichte mit Fleisch zu servieren.

gurtenpark.ch/veranstaltungen/garten-rundgang

Yoga + Brunch

Sa 25. Mai, 08.30 bis 12.30 Uhr

Geniessen Sie eine ganzheitliche Erfah-rung für Körper, Geist und Geschmack-sinn.

Im Gurten-Pavillon erleben Sie eine Yoga-Lektion mit unvergleichlichem Ausblick über die Stadt Bern. Die eineinhalbstündige Lektion eignet sich für Yoginis sowie Anfänger. Nach der Yoga-Session genie-sen Sie einen vegetarischen Brunch hoch über der Hauptstadt.

Keine Lust auf Yoga? Einen Tisch für den Vegi-Brunch können Sie von 11.00 bis 14.00 Uhr reservieren.

Preis Yoga + Brunch: Fr. 79.–/Person

Vegi-Brunch: Fr. 47.–/Person und

Fr. 34.50/Kind

gurtenpark.ch/yoga-brunch

Frühlingsfest auf dem Gurten

So 26. Mai, 10.00 bis 16.00 Uhr

Spiel und Spass den ganzen Tag. Der Gur-ten verwandelt sich am Frühlingsfest in eine Jahrmarkt-ähnliche Veranstaltung mit vielen kinderfreundlichen Attrak-tionen.

Spielen, Basteln, verziere dein Guetzli, meistere den Veloparcours von Max Trax oder schau dem Chaschperli-Theater zu. Der Anlass findet bei jedem Wetter statt. Der Eintritt ist kostenlos.

gurtenpark.ch/fruehlingsfest



Villa Bernau

Jassrunde in der Bernau

Mi 1. Mai, ab 17.00 Uhr

Ab 17.00 Uhr wird in der Bernau gejasst, und zwar nahezu open end bis spät in den Abend. Ab 18.30 Uhr gibt's Getränke an der Bernau-Bar, um 19.00 Uhr sorgt das Bernau-Znacht für eine stärkende Unterbrechung. Anmeldung nicht nötig, später dazustossen geht auch.



Bernau-Znacht

Mi 1. Mai, ab 19.00 Uhr



Das unkomplizierte Quartier-Znacht in der Villa Bernau. Unser Mittwochs-Koch Ädu bringt ein zur Saison passendes Abendessen auf den Tisch. Zuehesitze, gniesse.

- Ab 18.30 Uhr Barbetrieb
- Ab 19.00 Uhr Essen

Denk-Raum – Café philosophique

Do 2. Mai, 19.00 bis 22.00 Uhr

Der Denk-Raum soll für alle offen sein, die gerne lesen, fragen, nachdenken und zuhören. Die Abende sind moderiert und beginnen mit einem Referat oder einem anderen Input. Am Donnerstag, 2. Mai, wird uns Sarah Kauer einige Gedanken von Ludwig Wittgenstein aus dem Werk «Philosophische Untersuchungen» näherbringen.

Wir freuen uns über Anmeldungen auf martinameier42@bluewin.ch
Unkostenbeitrag: Fr. 10.–

Weitere Daten: 2. Juli, 19. September und 14. November

Richtig indisch kochen

Sa 4. Mai, 15.00 bis 20.00 Uhr

Taucht ein in das vielseitige, aromatische und duftende Reich der indischen Küche!



Bei unserem Kochkurs lernt ihr die indischen Gewürze kennen und wir kochen zusammen ein indisches vegetarisches Menü, Streetfood, Dessert und natürlich Chai.

Mit Gurdeepak Singh und Steffi Ahuja

Preis: Fr. 110.– pro Person

Anmeldung: info@aroga.ch

Im Dachstock Chalet Bernau

Café littéraire

Do 16. Mai, 9.30 bis 11.30 Uhr

Wir sind eine Gruppe von lesefreudigen Frauen und treffen uns monatlich im Bistro Bernau. Bei Tee und Kaffee besprechen wir ein Buch, das alle vorher gelesen haben.

Im Mai ist es das Buch «Das Philosophenschiff» von Michael Köhlmeier.

Zurzeit ist unsere Gruppe komplett, wir können keine neuen Leserinnen aufnehmen.

Open Jam-Session

Fr 24. Mai, 18.00 bis 22.00 Uhr



Was: Improvisieren mit Groove-Charakter, meist tanzbar.

Mischpult, kleines Drum, Mics, Fender Rhodes/Keyboard, Verstärker und PA vorhanden.

Instrumente und Kabel/Effekte bitte mitbringen. Interaktive Visuals für Schattentanz/Performance.

Wer: Erfahrene Jam-Spieler*innen. Geeignet für Hobby- bis Profi-Musiker*innen, im «audio-visuellen Labor» mitzutun. Erwartet wird aktives Zuhören und Akzeptieren (Rhythmus, Sound), Rücksicht beim Mitspielen, konstruktiv und passend Eigenes dazugeben – Dabei-Sein.

Willkommen ist auch, wer gerne tanzt, performt, filmt, mitmischt oder einfach dem Treiben mal zuschaut.

Kosten: Unkostenbeitrag Fr. 15.–

Eritreisches Abendessen

Fr 24. Mai, ab 19.00 Uhr

Mihreteab Asmelash und Alem Medhin laden die Gäste zum eritreischen Abendessen. Das Buffet umfasst Gerichte mit und ohne Fleisch. Und selbstverständlich fehlt das typische Injera-Fladenbrot nicht, mit



welchem die Speisen auch gegessen werden. Eine Reservation ist nicht nötig. Preis Fr. 20.– pro Person (plus Getränke).

Glutenfreier Sonntagsbrunch

So 26. Mai, 10.00 bis 13.00 Uhr

Glutenfreier Sonntagsbrunch mit der ganzen Familie mit verschiedenen Broten, Zöpfe und Kuchen.

Dazu gibt es verschiedene Käse mit und ohne Laktose, Butter mit und ohne Laktose, Honig/Marmelade, kalte Fleischplatte, Eier, Müesli und Overnight Oats.

Zusätzlich gibt es noch eine grosse Auswahl an Salaten und Spezialitäten wie Lachs mit Rucola, Avocado mit Zitrone, Tomaten-Gurken-Salat, grilliertes Gemüse, Börek mit Gemüse, Oliven, Hummus und Menemen (Tomaten – Peperoni – Eier) und Früchte.

Preis:

Kinder bis 6 Jahre gratis

Kinder von 6 bis 16 Jahren pro Altersjahr Fr. 1.60

Erwachsene Fr. 34.–

Wir freuen uns auf euren Besuch. Kristina Reinders und Nurten Yolcu

Bitte anmelden unter: 078 913 62 00

bistrobernau@gmail.com

Eltern-Kind-Treff draussen

Mi 29. Mai, 14.30 Uhr



Jeweils am letzten Mittwoch des Monats (oder vor den Schulferien) findet im Bernau-Park der Eltern-Kind-Treff draussen statt, ein Schlangenbrot bräteln für alle, die Lust haben.

Was – Wann – Wo

Parliamo Italiano

Mi 29. Mai, 19.00 Uhr

Rechtzeitig auf die Sommerferien im Süden bringen wir unser Italienisch wieder in Schuss: Parliamo Italiano ist ein ungezwungenes Italienisch-Training. Möglichst ausschliesslich auf Italienisch geführte Gespräche begleiten Apéro und Nachtessen. Anschliessend gibt's eine geführte Konversation zu einem aktuellen Thema oder zu einem grammatikalischen Problem. Keine Kurskosten, keine Anmeldung.

Gaumentanz mit Ethnic Cooks

Fr 31. Mai, 19.00 Uhr



Lust auf eine kulinarische Weltreise? Ethnic Cooks lädt zum Gaumentanz in die Villa Bernau,

Preis: Fr. 31.– (plus Getränke)

Anmeldung: info@ethniccooks.ch oder SMS auf 079 350 93 88 (mit Angabe, wenn vegetarisch). Spontane Gäste sind nach Rückfrage willkommen.

Ethnic cooks ist ein nachhaltiges Sozialprojekt zur Förderung der Integration von Migrant*innen. Mehr Infos unter <http://www.ethniccooks.ch/>

Heitere Fahne

Heitere Pizzamittwoch

Ab Mi 1. Mai, jeden Mittwoch ab 18.00 Uhr

Der legendäre, vielleicht bitzeli chaotische Pizzaabend auf der Heitere Terrasse oder in der heimeligen Beiz!

Das grandiose Geschmackserlebnis wird zubereitet und gebacken von unseren knusprigen Pizzaiolos und durch den Abend begleitet dich ein kunterbunt zusammengewürfeltes Serviceteam. Die heitere Gelegenheit, um gemeinsam mit der Familie oder den Freund*innen den Abend gemütlich ausklingen zu lassen.

Heitere Sonntagsbrunch

So 28. April, 5., 12. + 26. Mai

Der herzliche Sonntagsbrunch am Fusse des Gurtens für alle Sonntagskatzen, Knabberhörnchen und Wandervogel. Wir freuen uns auf vegetarische, verträgliche und herzerwärmende Leckereien von 10.30 bis 14.00 Uhr.

Preise Sonntagsschmauserei

- Fr. 35.– Heitere Soli-Sonntagsbrunch für die Heitere Fahne
- Fr. 30.– Heitere Sonntagsbrunch, damit wir unsere Kosten decken können
- Fr. 25.– Heitere Sonntagsbrunch für diejenigen mit kleinem Budget
Preise exkl. Getränke
- So 28. April und 26. Mai Veganer Sonntagsbrunch
- So 12. Mai Muttertagsbrunch

Mondyoga mit Belinda, 17.30 Uhr

Mo 6., 13. + 27. Mai

Yoga ist zurück in der Heiteren Fahnel! Komm in Verbindung mit deinem Körper und der Mondenergie. Die Mondyogapraxis nimmt dich mit durch die 12 Tierkreiszeichen – je nach Mondphase ist die Yoga-

stunde ruhiger oder kräftiger. Egal ob Anfänger*innen oder fortgeschrittene Yogis – alle sind herzlich willkommen zu diesen 75 Minuten der Selbstliebe.

Yoga auf Kollekte!

Räuber*innenrunde mit der Katholischen Kirche Region Bern – Pilgern und Spiritualität

Mi 1. Mai, 19.00 Uhr



Wir laden alle Räuber*innen ein, sich Zeit zum Pilgern zu nehmen. Wir erzählen über spirituelle Wanderungen auf dem Weg zum Ich, über Gebete mit den Füßen und mit allen Sinnen. Ausstieg auf Zeit und Sehnsucht nach Umwandlung nehmen wir mit ins Gepäck. Kommst du mit? Mit den Wegbereiter*innen und Lebenspilger*innen Regula Müller von der «Schweizerischen Vereinigung der Freunde des Jakobsweges», Bernhard Lindner von der Fachstelle Bildung und Propstei der Römisch-Katholischen Kirche im Aargau und Yogi Shivakhanda.

Grammofon mit Karl Kave & Durian

Fr 3. Mai

- 18.00 Uhr Essen
- 20.00 Uhr Konzert

Karl Kave & Durian scheuen sich nicht vor grossen Parolen, obschon sich bei genau-



erem Hinhören eine Lust an inneren und äusseren Widersprüchlichkeiten kundtut. Irgendwo zwischen Rave und Poesie scheinen sie den Zeitgeist zu treffen: Ein Reigen aus Romantik, Humor, Aberwitz und Hochkultur.

Texte und Gesang: Andrin Uetz

Musik: Carlo Rainolter

Kultur auf Kollekte!

Garten- und Garagenflohmi

Sa 4. Mai



- 10.00 bis 16.00 Uhr Flohmi
 - 12.00 bis 16.00 Uhr Kulinarisches
- Wabern im Flohmiefieber – auch wir machen wieder mit! Komm vorbei an unserem Flohmistand mit Heiterem Krimskrams, gönne dir eine kulinarische Pommes-Verstärkung an der Frittenbude oder schnapp dir eine kühle Erfrischung von der Heitere Bar, um dann gestärkt durchs Quartier zu schlendern und die Flohmistände unserer lieben Nachbar*innen zu erkunden. Wir freuen uns auf dich!

Säbeli Blubb

Do 9. bis So 12. Mai

Ein inklusives Ferienlager von Weiter Heiter am Seemätteli in Erlach. Vier Tage Begegnung. Vier Tage Freundschaft. Vier Tage Inklusion. Vier Tage sich selbst und andere besser kennenlernen. Im Gepäck dabei ein Zelt, ein Schlafsack und die beste Freundin oder der beste Freund. Brüder, Schwestern und Kinder - alle sind willkommen.

Was – Wann – Wo

Mexikanischer Auffahrtsbrunch

Do 9. Mai



- 10.30 Uhr Frühaufsteher*innen Brunch
 - 11.30 Uhr Langschläfer*innen Brunch
- Mmmmh – Chilaquiles y todo tipo de perlas mexicanas para el desayuno! Jean kocht aus seinem Reisetagebuch und wir feiern Auffahrt a la mexicana. Ein Schlemmerbrunch der etwas anderen Art – buen provecho!

Plattentaufe Deserto Parallax

Fr 10. Mai

- 18.00 Uhr Abendessen
- 20.00 Uhr Konzert

Es ist eine Reise, nicht ein Ziel. Von intimen akustischen Formationen bis zu rumelnden elektrischen Live-Konzerten erinnert uns Deserto Parallax daran, dass Musik zeitlos ist und keine Grenzen kennt. Nach dem Album «Out Of Time» erscheint in diesem Jahr das zweite Album «Cosmic Library». Wir freuen uns, dass die Band ihre neue Platte bei uns feiert.

Heitere Muttertagsbrunch

So 12. Mai

- 10.30 Uhr Frühaufsteher*innen Brunch
 - 11.30 Uhr – Langschläfer*innen Brunch
- Was wären wir ohne unsere Mütter? Eine

kleine jährliche Erinnerung und grosse Dankbarkeit für all die Mamis, Mams, Mums, Muttis, Mütter, Muettis kann wohl auch nicht schaden - im Gegenteil. Lasst uns brunchen! Schnapp Dir dein Mami und lasst euch verwöhnen und die Seele baumeln im schönen Heitere-Fahne-Prunkpalast.

Heitere Herzblatt-Show & LaVIVA Disco

Fr 17. Mai

- 17.00 Uhr Essen
- 19.00 Uhr Herzblatt-Show
- 20.30 Uhr LaVIVA Disco

Auf der Suche nach der grossen Liebe, einer neuen Freundschaft oder dem kleinen Flirt? So oder so, bei unserem Herzblatt darf es dir den Kopf verdrehen und dein Herz soll schneller hüpfen. Lass dich überraschen und verführen.

Do you smell this?

Fr 24. Mai

- 18.30 Uhr Apéro
- 19.00 Uhr Performance & Essen

Das Zusammenleben als kulinarische Performance. Die Künstlerinnen Manuela Luterbacher und Sara Koller haben die Dynamiken des Zusammenlebens im Kaukasus erforscht. Ihre Performance wird von einem georgischen Essen begleitet und präsentiert Gastfreundschaft als Gemeinschaftswerk.

Performerinnen: Sara Koller und Manuela Luterbacher

Gastronomie-Konzept: Tosca Aimée Waeber
Köchin: Ninutsa Shatberashvili

Solilotto – Feministisches Streikkollektiv Bern

So 26. Mai

- 14.45 Uhr Kartenverkauf, Bar & Snacks
- 15.30 Uhr Lotto

Auf die Karten – fertig – LOTTO! Ob allein oder mit Freund*innen – sei dabei und unterstütze das Feministische Streikkollektiv Bern. Gewinne tolle Lottopreise und setze dich dabei für mehr Gleichstellung ein – klingt gut, oder? Das Feministische Streikkollektiv organisiert jedes Jahr am 14. Juni eine Demonstration und veranstaltet das ganze Jahr diverse Events, bei denen du dich über feministische Themen informieren und austauschen kannst.

Birdman Jäggi macht den Abflug

Do 30. Mai



- 18.00 Uhr Essen
- 20.00 Uhr Konzert

Bei uns taufte Birdman Jäggi im Februar 2023 sein erstes Album. Nun hat sich Simon Jäggi entschieden, seine musikalische Karriere zu beenden. Im Heitere Saal spielen er und seine Band ihr letztes Konzert – dort also, wo alles begann. Euch erwartet elektronischer Mundart, mal sanft dahinplätschernd, mal wummernd und peitschend. Eine packende elektronische Klangwelt, erzeugt auf akustischen Instrumenten.



Pfarrei St. Michael

Ökumenische Gemeinschaftssuppe

Der Erlös der ökumenischen Gemeinschaftssuppe 2024 für Schulen in Afghanistan war Fr. 2797.80. Aufgrund der weniger werdenden Gäste wird es 2025 nur noch einen Termin geben, am Freitag, 7. März.

Allen Helferinnen und Helfern, allen Kuchenbäckerinnen und -bäckern, aber auch allen Gästen und Spender*innen ein herzliches Merci.

Seniorenachmittag in Wabern: Land-Art mit Wandlungskünstler Ralf Assmann mit Zvieri

Vieles in der Natur ist von sich aus schön. Es braucht den Menschen nicht, um diese Schönheit sichtbar zu machen. Am Nachmittag 60+ zum Thema «Schönheit in der Na-

tur» legen wir Hand an. Wir durchforsten den alten Friedhofspark und schauen, was uns die Natur in die Hände spielt. Äste, Blüten, Steine, Samen, Nüsse? Der Künstler Ralf Assmann vermittelt Land-Art-Techniken und begleitet uns beim Gestalten. Menschen mit eingeschränkter Mobilität sind ebenso willkommen wie Menschen allen Alters, von ganz alt bis ganz jung. Am schönsten wäre ein Miteinander aller Generationen.

Info: Eva Schwegler, 031 978 32 73, eva.schwegler@kg-koeniz.ch.

Mi 15. Mai, 14.30 Uhr, ref. Kirchgemeindehaus Kirchstrasse 4, Wabern

Ausflug nach Augusta Raurica am Donnerstag, 30. Mai

Abfahrt um 08.30 Uhr ref. Kirche Wabern
Anmeldung bis 20. Mai an gerd.hotz@kathbern.ch oder 031 960 14 64.

Es gibt noch freie Plätze.



Mütter- und Väterberatung in der Villa Bernau

Die Mütter- und Väterberatung ist jeden Monat mehrmals in der Villa Bernau. Damit möglichst viele Eltern die kostenlose Beratung nutzen können, sind die Termine auf verschiedene Wochentage verteilt.

- Mo 6. Mai, 15.00 bis 17.00 Uhr
- Fr 10. Mai, 9.00 bis 12.00 Uhr
- Fr 24. Mai, 9.00 bis 12.00 Uhr

Terminvereinbarung unter www.mvb-be.ch

Was – Wann – Wo

Waldkindertrauergruppe Wabern

**Samstag 1x im Monat, 9.30 bis 13.30
(Termine nach Anmeldung)**

Wir sind die Waldkindertrauergruppe Wabern und verbringen gemeinsam Zeit im Wald. Die Gruppe ist bestimmt für Kinder von 5-13 Jahren, die einen Verlust durch Tod erlebt haben. Gemeinsam erfahren wir in der Gruppe, dass auch andere Kinder solch einschneidende Veränderung durchleben. Spielen und Bewegen mit Gleichgesinnten schafft Verbindung, welche Halt und neue Kraft gibt. Der Wald ist dazu ein tragender Ort, an dem wir auch aktiv werden. Wir sammeln Holz, kochen auf Feuer, essen gemeinsam, singen, hören Geschichten, erzählen, spielen, lachen und weinen. Trauer ist vielfältig. Wir als



Bild Aidan Hodel

Leitungsteam und der Wald geben den Raum, dass das Kind auf seine ganz eigene Weise und in seinem Tempo Umgang

mit der Trauer entwickeln kann. Sich selber in einfachen Tätigkeiten wie z.B. Feuermachen handlungsfähig zu erleben, stärkt die Kinder für weiteres Vorwärtsgen im Leben. Mit der Natur und im geschützten Rahmen der Gruppe haben die Kinder die Möglichkeit, ihren unterschiedlichen Gefühlen Ausdruck zu geben und herauszufinden, was ihnen guttut. Gemeinsames und kreatives Ausprobieren öffnet uns für Verarbeitungsprozesse. Die neu anlaufende Gruppe ab Mai hat noch Platz für Kinder und wir freuen uns auf weitere Anmeldungen.

Kosten Fr. 60.– pro Treffen inklusive Morgenbrötli und Mittagessen

Anmeldung:
info@waldkindertrauergruppe.ch
Weitere Infos: waldkindertrauergruppe.ch

Vereine

wabern-leist.ch

Postfach
3084 Wabern

Patrick Vogel



Ein bisschen Luzern, eine Prise Gurten, ganz viel Wabern

Gurten Tag, ich bin Patrick Vogel, ursprünglich aus Luzern, doch seit einer gefühlten Ewigkeit (17 Jahre, um genau zu sein) im Kanton Bern ansässig. Man könnte sagen, ich habe den Luzerner See gegen die Aare getauscht.

Von diesen 17 Jahren habe ich 12 in Köniz verbracht und die letzten 10 in Wabern. Oft sage ich, in Luzern habe ich das Laufen gelernt, aber in Bern die Welt entdeckt.

Als stolzes Mitglied des Wabern-Leist-Vorstands seit 2017, seit 2019 als Co-Präsident und seit diesem Jahr als Präsident und «Hüttenwart» des Gurten, des Hausbergs von Wabern beziehungsweise von Bern. Dabei habe ich das Vergnügen, im Grünen zu arbeiten und gleichzeitig dafür zu sorgen, dass unsere grüne Oase bleibt, sie sich aber stets auch etwas verändert. Hier bin ich weniger ein Geschäftsführer im klassischen Sinne, sondern eher ein Hüttenwart des Naherholungsgebiets.

Wenn ich nicht gerade auf dem Gurten bin, finde ich meine Entspannung im Som-

mer in oder an der Aare, im Winter in den Bergen, wenn es dann vielleicht auch noch Schnee gibt.

Reisen und die freie Natur sind meine Flucht aus dem Alltag, und wenn der Tag zu Ende geht, gibt es nichts Besseres als ein gutes Essen und einen feinen Wein. Man sagt, Liebe geht durch den Magen, und bei einem guten Tropfen Wein kann ich nur zustimmen. Es sind diese Momente der Ruhe und des Genusses, die mir die Energie geben, mich Tag für Tag für den Gurten – Park im Grünen, Wabern einzusetzen. Oder wie es die Vison des Wabern-Leists sagt:

Für gute Lebensqualität in unserem Ortsteil.

Kurz gesagt, ich bin ein Luzerner in Wabern, mit einer Liebe für Berge, Flüsse und gutes Essen. Der die Stadtnähe schätzt, aber gerne im Grünen ist.

Falls ihr, liebe Leserinnen und Leser, auch gerne etwas für Wabern tun möchtet, dann ist jetzt der perfekte Zeitpunkt, aktiv zu werden. Werdet Teil des Wabern-Leists, ob als KMU, Einzelperson oder Familie, jedes Mitglied zählt.

Vereine

**Musikgesellschaft
Köniz-Wabern**



Musikgesellschaft Köniz-Wabern

Liebe Musikbegeisterte
Warum? Warum in einem Verein mitwirken und sich ehrenamtlich engagieren? Könnte ich meine Zeit nicht sinnvoller nutzen? Und muss diese Sitzung jetzt heute Abend wirklich sein? Schliesslich müsste ich noch die Wohnung putzen und – was eh schon lange überfällig ist – die Fotoalben nachführen. Und sowieso wäre es viel entspannter, den Abend mit einem Bier am Aare-Ufer ausklingen zu lassen. Diese oder ähnliche Fragen werden sich viele auch bereits gestellt haben, die sich in einem Verein oder sonst wie engagieren. Natürlich ist es so, dass jede*r diese Fragen für sich selbst beantworten muss. Es ist auch klar: Die Motivation ist nicht immer gleich gross. Auch ich würde an ei-

nem heissen Sommerabend manchmal lieber an der Aare liegen, anstatt im aufgeheizten Probelokal zu schwitzen. Nach dem Abendessen eine Velorunde oder eine Vorstandssitzung – mhmm ...

Aber das ist eben auch nur die eine Seite. Auf der anderen Seite steht die tolle Zeit in der Gruppe und der Gemeinschaft, welche die Basis für langjährige – nicht selten lebenslange – Freundschaften bildet und wunderbare Erinnerungen schafft. In einer Zeit, in welcher die elektronische Kommunikation und Unterhaltung immer öfter zur Regel wird und physische Kontakte umso sorgfältiger gepflegt werden müssen, scheint mir die Vereinsarbeit wichtiger denn je. Es ist zu hoffen, dass auch zukünftig viele Leute bereit sind, mit Engagement und Herzblut in die Gesellschaft zu investieren und das Miteinander zu fördern. Vom Mehrwert, der damit geschaffen wird, profitieren wir alle.

Eigentlich ist es ganz einfach: Du spielst ein Instrument, quälst dich am Dienstagabend jeweils durch das eher unterdurchschnittliche Fernsehprogramm und hast Freude an gemeinschaftlichen Aktivitäten? Dann komm doch einfach mal unver-

bindlich vorbeischaun! Dein Instrument hat jahrelang im Estrich herumgelegen, weswegen zuerst der Staub abgewischt werden muss? Kein Problem. Alle Infos findest du auf unserer Homepage (www.mgkoeniz-wabern.ch). Wir Musikant*innen der Musikgesellschaften Köniz-Wabern und Belp freuen uns auf neue Kolleg*innen.

Mit musikalischen Grüssen

*André Winkler
Trompete/Kassier*

Unsere beiden Frühlingskonzerte:

Sa 27. April um 16.00 Uhr
im Aaresaal Belp

So 28. April um 14.30 Uhr
im OZK (Oberstufenzentrum Köniz)

Impressum

Redaktion

Wabern Spiegel
Seftigenstrasse 243, 3084 Wabern
wabernspiegel@bluewin.ch
Mi 10 bis 12 Uhr
Tel. 031 961 85 39
IBAN CH06 0900 0000 3077 21771 1

Martin Feller (mf), Higi Heilinger (hh),
Therese Jungen (tj), Markus Keel (mk),
Pierre Pestalozzi (pp), Jonathan Spirig (js),
Moël Volken (mv), Jean-Paul Gehrig (jpg),
Agenda: Gabriele Roth

Sie können den Wabern Spiegel auch im
Internet als PDF-Datei anschauen oder
herunterladen: www.wabern.ch / Agenda
& Wabern Spiegel

Herausgeber

Vereinskonvent Wabern Spiegel

Jahresabo

Sie können den Wabern Spiegel auch
abonnieren! 35 Fr. pro Jahr oder 74 Fr.
für Jahrgangssponsoren, die publiziert
werden: wabernspiegel@bluewin.ch

Schreiben Sie uns

wabernspiegel@bluewin.ch
Die Redaktion freut sich über Zuschriften
aus der Leserschaft. Kürzungen oder das
Einholen von Gegendarstellungen bleiben
vorbehalten. Eingereichtes Material (Foto,
Text, CD usw.) wird nicht retourniert.

Erscheinungsdaten

Nr.	Redaktionsschluss	erscheint
06/24	Di 14.05.	Do 30.05.
7/8/24	Di 11.06.	Do 27.06.
09/24	Di 13.08.	Do 29.08.
10/24	Di 10.09.	Do 26.09.

Produktion

Anzeiger Region Bern
Scribentes GmbH
Hohfuhren 223, 3123 Belp

Druck

CH Media Print AG
5000 Aarau

Vertrieb

Anzeiger Region Bern Vertrieb
info@arb-vertrieb.ch
Tel. 031 529 39 38

Inserateservice

Adveritas GmbH
Claudine Fischer
Postfach, 3123 Belp
claudine.fischer@adveritas.ch
Tel. 031 529 29 29

Vereine



Willkommen bei Falkenstein

91 Kinder und Jugendliche schnuppern am 16. März erstmals «Pfadiluft», das grosse Interesse für die Pfadi hält seit acht Jahren an, auch im Gebiet Wabern-Spiegel.

Auch im Jubiläumsjahr «75 Jahre Falkenstein» organisierte die Pfadiabteilung der ganzen Gemeinde Köniz wie jeden Frühling seit der Gründung einen Schnuppernachmittag, damit die Teilnehmenden erfahren können, ob ihnen das Angebot zusagt oder nicht. Allerdings kann an einem einzigen Nachmittag nur ein erster kleiner Einblick in das «Pfadileben» gegeben werden. Die Abteilungsleitung hofft, dass viele der Schnuppernden nach weiteren Samstagen den definitiven Beitritt erklären werden. Wichtig ist, dass die Kinder und Jugendlichen eine gute «Pfadizeit» mit vielen tollen Erlebnissen, einmaligen Lagern und guten Freundschaften erleben können und einige Zeit engagiert in dieser Jugendorganisation mitmachen, möglichst später auch in Leitungsfunktionen. Die Erfahrung zeigt, dass mehr als die



Hälfte der Schnuppernden definitiv der Pfadi beitreten.

Viele Interessierte aus Wabern

Falkenstein ist seit der Gründung die Pfadi der ganzen Gemeinde Köniz. Die einzelnen Gemeindeteile sind unterschiedlich stark vertreten. So auch bei den diesjährigen Schnuppernden: 21 Prozent wohnen in Wabern, nur im Liebfeld sind vier Prozent mehr zu Hause, vor einem Jahr kamen die meisten aus Wabern.

Stufenübertritte

Am gleichen Samstag wurden die älteren Wölfe traditionsgemäss von Pios und Ro-

vern den Sandsteinfelsen im Komturenwald in der Nähe des Landorfs hinaufgezogen. Vor dem Aufzug waren die meisten etwas aufgeregt, dann jedoch stolz, den Felsen erfolgreich bezwungen zu haben und in eine Pfadigruppe aufgenommen zu werden. Die älteren Biber erlebten den Übertritt in die Wolfsstufe.



Jubiläums-Wabere-Louf im August – und es geht weiter

Zum 40. Mal ertönt am 23. August der Startpfeiff zum Wabere-Louf. Und zum 17. Mal sorgt das gleiche OK um Oli Sieber dafür, dass das bei Gross und Klein beliebte Lauffest stattfinden kann.

Im Juni 2023 hat das OK in der Wabere Post angekündigt, dass es den Stab an eine neue Crew weitergeben möchte. Dieser Aufruf, viele persönliche Gespräche mit interessierten Lauf- und Festbegeisterten und ein Fondue-Essen zur Akquise neuer OK-Mitglieder waren erfolgreich: Es

gibt ein neues Team, das unter der Leitung von Michèle Fahrni den Wabere-Louf 2025 weiterführen will.

Der Jubiläumslauf zur 40. Durchführung wird jetzt vom alten und neuen OK gemeinsam vorbereitet. Der bisherige Streckenchef gibt seine Erfahrung dem neuen Streckenchef weiter, die neue Läufer*innen-Administratorin kann dem bisher Verantwortlichen über die Schultern schauen etc. So wird dafür gesorgt, dass die gut eingespielten Prozesse und hilfreichen Kontakte weitergegeben werden können und auch 2025 eine reibungslose Organisation möglich ist.

Die alte und die neue Crew zählen weiterhin auf viele tatkräftige Helferinnen und Helfer. Interessierte können sich gerne unter wabere-louf@tvwabern.ch melden. Und natürlich hoffen wir, dass am 23. August wiederum zahlreiche Läuferinnen

und Läufer zwischen 3 und 99 Jahren mitlaufen werden. Es gibt Preise für die Schulklassen mit den meisten Teilnehmenden und für die schnellsten Familien.

Die Anmeldung ist auf www.wabere-louf.ch möglich.



Lange Erfahrung, neue Motivation: die bisherigen und neuen Mitglieder des OK Wabere-Louf

Reformierte Kirche Wabern

www.kg-koeniz.ch
www.kwl-info.ch



Bild: zVg

Freiheit

Die Konfirmation ist jedes Jahr ein Highlight. In der diesjährigen Konfirmation geht es um Freiheit. «Zur Freiheit seid ihr berufen», heisst es in der Bibel. Wer in der Gegenwart Gottes ist, gewinnt persönliche Souveränität, Freiheit und Gelassenheit.

In unserer westlichen Welt ist die Freiheit zur Selbstverständlichkeit geworden. Doch fragil und bedroht ist sie geblieben. Mit der Wahl von «Freiheit» als Konfthema machen die Jugendlichen, die sich dieses Jahr in Wabern konfirmieren lassen, deutlich, dass sie dies sehr wohl verstanden haben. Für sie ist klar, dass sie für die Freiheit eintreten wollen. Es gibt Figuren in der Geschichte und der Literatur, die als Vorbild dienen. Das Thema ist zwar durch die Menschenrechte verbürgt, doch wird es durch das Gesetz des Stärkeren ständig und gerade auch heute wieder in Frage gestellt. Umso wichtiger sind deshalb die innere Freiheit und Souveränität im Alltag und das Teilen dieser Freiheit mit anderen Menschen. Was dazu die Kraft gibt, sind Lieder, die das Herz öffnen und befreien. Über all das geht es in dieser Konfirmation.

Konfirmiert werden: Noah Ambauen, Maxine Borlat, Timon Burkhalter, Ailén Droguett, Sarah Frehner, Nico Hostettler, Gian Huber, Nils Ineichen, Mateo Kroužel, Elena Lanz, Jonas Ng, Alain Roten, Liah Ruchti, Meret Rüdt.

Wir von der reformierten Kirche Wabern wünschen den Jugendlichen und ihren Familien alles Gute und Gottes Segen.

Bernhard Neuenschwander, Pfarrer

Einkehr im Labyrinth



Bild: Annamarie Leuzinger Heise

Nach 25 Jahren Einkehr im Labyrinth (bis 2020 «Zwischenhalt») beenden wir dieses Format der gemeinsamen Begehung. Es ist Zeit für den Übergang zu etwas Neuem. Wie das aussieht, ist offen. Ideen sind willkommen. Herzliche Einladung an alle zur letzten Einkehr!

Mi 1. Mai, 18.00 Uhr, Rasenlabyrinth beim Alten Pfarrhaus. Mit Andrea Bollin und Eva Schwegler. Anmeldung (bis 29. April): Eva Schwegler, 031 978 32 73, eva.schwegler@kg-koeniz.ch

Mittagstisch für alle

Do 2. Mai, 12.15 Uhr, Kirchgemeindehaus. In Gesellschaft ein feines Essen geniessen. Ein Freiwilligen-Team kocht für Sie ein 3-gängiges Menü für Fr. 13.– inklusive Getränke, Dessert und Kaffee. Info/Anmeldung (bis 1. Mai, 12.00 Uhr): Ursula Wu-Boos, 031 978 32 64, ursula.wu@kg-koeniz.ch

Nachmittag 60+ (ökumenisch)



Bild: zVg

«Schönheit in der Natur»

Vieles in der Natur ist von sich aus schön. Es braucht den Menschen nicht, um diese Schönheit sichtbar zu machen. Aber es kann Freude machen, Tannenzapfen zu sammeln und damit eine Spirale auf dem Waldboden zu legen, oder in einem Bachbett ein Steinmannli zu bauen. Am Nachmittag 60+ zum Thema «Schönheit in der Natur» legen wir Hand an. Wir durchforschten den alten Friedhofspark und schauen, was uns die Natur in die Hände spielt. Äste, Blüten, Steine, vielleicht auch

Samen und Nüsse? Es ist Spiel und Improvisation. Der Künstler Ralf Assmann vermittelt Land-Art-Techniken und begleitet uns beim Gestalten. Menschen mit eingeschränkter Mobilität sind ebenso willkommen wie Menschen allen Alters, von ganz alt bis ganz jung. Am schönsten wäre ein Miteinander aller Generationen. Info: Eva Schwegler, 031 978 32 73, eva.schwegler@kg-koeniz.ch.

Mi 15. Mai, 14.30 Uhr, Besammlung im Kirchgemeindehaus, Kirchstrasse 210, Wabern.

Giele-Modi-Club

Sa 25. Mai, 18.00 bis 21.00 Uhr, Treffpunkt bei der Villa Bernau. Für Jungs und Mädchen vom 5.–8. Schuljahr.

Info: Salomé Vuilleumier, salome.vuilleumier@kg-koeniz.ch

Chörli «Mir singe mitenand»

Wer gerne in Gemeinschaft singt, ohne sich fest in einem Chor zu verpflichten, ist im Chörli «Mir singe mitenand» genau richtig. Ebenso wie alle, die es einfach geniessen, zu singen, auch wenn die Stimmbänder nicht mehr so in Schwung sind. «Mir singe mitenand liebi, altvertrouti Lieder» lautet das Motto des Ad-hoc-Chores, der von der erfahrenen Chorleiterin Christine Guy geleitet wird.

Mo 27. Mai, 14.30 Uhr, Kirchgemeindehaus, Kirchstrasse 210, Wabern. Anmeldung (bis 23. Mai): Eva Schwegler, 031 978 32 73, eva.schwegler@kg-koeniz.ch

Ausflug nach Augusta Raurica



Am **Do 30. Mai** fahren wir mit dem Car nach Augusta Raurica und erhalten eine Führung durch Amphitheater und Museum. Nach einem stärkenden Zmittag besuchen wir das ökumenische Zentrum Romana in Augst und halten Andacht mit musikalischer Begleitung. Auf gemütlichen Wegen bringt uns der Car dann zurück nach Wabern, Spiegel und Köniz. Infos und Anmeldung: Gerd Hotz, gerd.hotz@kathbern.ch, 031 960 14 64



Das Zuhause für pflege- und betreuungsbedürftige betagte Menschen in Wabern

Wir sind bereits in das erste Haus der neuen Grünau eingezogen!



Das Leben in der Grünau geht während der Bauzeit wie gewohnt weiter. Wir bieten Ihnen auch in dieser Zeit ein wohnliches Zuhause an. Die Pflege und Betreuung gewährleisten wir zu jeder Zeit. Der Zugang zu unserem schönen Garten ist immer offen. Eintritte ins Heim sind jederzeit möglich.

Melden Sie sich für eine Heimbefichtigung an.
Tel. 031 963 71 71
info@gruenau-wph.ch

Wohn- und Pflegeheim Grünau AG | Seftigenstrasse 307 | 3084 Wabern | www.gruenau-wph.ch

Wo wir sind, ist Farbe



Malerarbeiten und Raumgestaltung
Malerei Brückler | brueckler.ch



Qualität kann man streichen!
Wir freuen uns, von Ihnen zu hören.



Keiser+Piccioni GmbH Malerei · Gipserei
Quellenweg 9 · 3084 Wabern · kpmalt.ch
info@kpmalt.ch · 079 474 42 36 · 079 627 63 23

Abschiede gestalten.
In unseren Räumlichkeiten für private Trauerfeiern und Aufbahrungen.



Breitenrainplatz 42, 3014 Bern
24h für Sie da: 031 333 88 00 | www.egli-ag.ch



Entdecken Sie die Naturoase im Eichholz!



Unser Programm finden Sie unter www.pronatura-eichholz.ch



Agenda

Was in Wabern und im Spiegel läuft ...

(Die Veranstaltungen finden Sie auch auf www.wabern.ch unter Agenda & Aktuelles)

Mai

- Mi 01. 17.00 Jassrunde in der Bernau, Villa Bernau
Mi 01. 17.30 Stille Meditation (jeden Mittwoch). Ref. Kirche
Mi 01. 18.00 Heitere Pizzaabend (jeden Mittwoch), Heitere Fahne
Mi 01. 18.00 Einkehr im Labyrinth, Anm. E. Schwegler 031 978 32 73, Pfarrhausgarten

Mi 01. 18.30 Bernau-Znacht, Villa Bernau
Mi 01. 19.00 Räuber*innenrunde mit der kath. Kirche Region Bern, Heitere Fahne

Do 02. 12.15 Mittagstisch, Reformiertes Kirchgemeindehaus (Ref. KGH)
Do 02. 16.00 Probe Kinderchor Singkreis Wabern, Ref. KGH
Do 02. 18.30 Offene Nähwerkstatt, Altes Pfarrhaus
Do 02. 19.00 Denk-Raum – Café philosophique, Villa Bernau
Fr–So 03.–12. Max Trax Veloparcours, Gurten Park im Grünen
Fr 03. 17.00 Wabräu Fyrabe-Bier, Brauerei Wabräu GmbH
Fr 03. 18.00 Grammofon mit Karl Kave & Durian, Heitere Fahne
Sa 04. 09.00–16.00 Bächtelen – Frühlingsmärit. Stiftung Bächtelen
Sa 04. 10.00–16.00 Waberer Garten- und Garagenflohmi. In ganz Wabern
So 05. 10.30–14.00 Heitere Sonntagsbrunch (jeden Sonntag), Heitere Fahne
Mo 06. 17.30 Mondyoga mit Belinda (jeden Montag), Heitere Fahne
Di 07. 10.30 Lesekreis – «Würfelt Gott?» (Seiten 104–115), Altes Pfarrhaus
Mi 08. 14.00 Spielnachmittag, Ref. KGH
Do 09. 10.30–14.00 Mexikanischer Auffahrtsbrunch, Heitere Fahne
Fr 10. 18.00 Plattentaufe Deserto Parallax, Heitere Fahne
So 12. 13.30–16.30 Muttertag auf dem Gurten, Gurten Park im Grünen
Mo 13. 8.30–10.00 Saisonaler Gartenrundgang, Gurten Park im Grünen
Mo 13. 17.30–19.00 Saisonaler Gartenrundgang, Gurten Park im Grünen
Mi 15. 14.30 Nachmittag 60+ – ökumenisch – Schönheit in der Natur, Ref. KGH

Do 16. 09.30 Café littéraire, Bistro Bernau
Do 16. 18.30 Offene Nähwerkstatt, Altes Pfarrhaus
Fr–So 17.–26. Max Trax Veloparcours, Gurten Park im Grünen
Fr 17. 17.00 Heitere Herzblatt-Show & LaVIVA Disco, Heitere Fahne
Fr 24. 18.30 Do you smell this?, Heitere Fahne
Fr 24. 19.00 Eritreisches Abendessen, Bistro Bernau
Sa 25. 08.30–14.00 Gurten – Yoga & Brunch, Gurten Park im Grünen
Sa 25. 18.00 Giele- und Modi-Club Wabern, Jugendatelier Villa Bernau und draussen

So 26. 10.00–16.00 Frühlingsfest auf dem Gurten, Gurten Park im Grünen
So 26. 10.00–13.00 Glutenfreier Sonntagsbrunch, Anm. bistrobernau@gmail.com, Bistro Bernau

So 26. 14.45 Solilotto – Feministisches Streikkollektiv Bern, Heitere Fahne
Mo 27. 14.30 Chörli – Mir singe mitenand / Leitung Christine Guy, Ref. KGH
Mi 29. 19.00 Parliamo Italiano, Bistro Bernau
Do 30. 18.00 Birdman macht den Abflug, Heitere Fahne
Fr 31. 08.45 Frytig-Zmorge, Anm. G. Pfau 031 961 55 36, Ref. KGH
Fr 31. 19.00 Gaumentanz mit Ethnic Cooks, Bernau
Fr 31. 20.00 Konzert Hamschter, Ride-In

Regelmässig

Ludothek

Chalet Bernau
Di und Do 15.30–18 Uhr, Sa 10–12 Uhr
Ferienöffnungszeiten: Do 15.30–18 Uhr
An Samstagen vor Feiertagen und vor Schulferien geschlossen.

Bibliothek Wabern

Schulhaus Morillon
Di–Fr 15–18 Uhr
Sa 10–13 Uhr
Während der Schulferien: Di, Do und Sa

Villa Bernau

Di 9–11 Uhr El-Ki-Treff
Freier Zutritt, keine Anmeldung

juk – Jugendarbeit Köniz

Wabern: Atelier, Bandraum, Treff

Fr 14–18 Uhr und nach Absprache

Jugend-Job-Börse

Mi 14–18 Uhr und nach Vereinbarung

Info & Kontakt

norman.gattermann@koeniz.ch
Telefon: 079 379 03 70

Spiegel: Jugendtreff Pyramid

Fr 18–20.30 Uhr 5.–9. Klasse
ab 20.30 Uhr 7.–9. Klasse

Info & Kontakt

lea.roth@koeniz.ch
Telefon: 079 366 85 14

Jungschar Terra Nova

Jeden 2. Samstag, 14–17 Uhr
Start im Weyergut, Mohnstrasse 4
Kontakt: Regina Blattner, Volta
js.terranova@jemk.ch
<https://jsterranova.jemk.ch>

LeihBar Wabern

Mi 17–19.30 Uhr
Sa 10–12.30 Uhr
Gossetstrasse 8
www.leihbar.ch

Schachklub Köniz-Wabern

Jeden Mi 20 Uhr im Wabern-Stöckli
Infos unter www.skkw.ch

Schulferien

Sommerferien
Sa 06.07.–So 11.08.
Herbstferien
Sa 21.09.–So 13.10.
Winterferien
Sa 21.12.–So 05.01.2025

Abfallkalender

Sperr- und Graugut: Wabern Fr, Spiegel Do
Papier: Mi 29. Mai + 26. Juni
Grünabfuhr: Mo 29. April + 13. Mai
Metall: Mo 2. Dezember
Schredder: Wabern 3./4. Juni
Spiegel 5./6. Juni



Ihr Partner für Wetter- und Sonnenschutzstoren.

— seit 1932 —



Föhrenweg 72 | 3095 Spiegel b. Bern | T 031 971 22 92 | gerberstorenag.ch

EGGIMANN MZ DIENST
MAHLZEITENDIENST
 Hühnerhubelstrasse 64, 3123 Belp
 079 896 60 05, mz-dienst.ch

In den eigenen vier Wänden bleiben
 und doch nicht selber kochen?
 Wir bieten Ihnen diese bequeme und
 preisgünstige Lösung an.

Ihr Spezialist für
 Reparaturen und
 Handel der Marken
**Volkswagen,
 Audi, SEAT
 und ŠKODA**



Steinbach-Garage AG

Steinbachstrasse 39
3123 Belp
Telefon 031 819 36 36

RODER OPTIK AG
 Bahnhofstr. 11 • 3123 Belp • Tel. 031 819 21 81
www.roderoptik.ch



**gutsehen
 gutaussehen**

VELUX®

FÜR VELUX-DACHFENSTER SIND WIR IHRE PROFIS!

- Neueinbau
- Service und Reparaturen
- Fensterersatz
- Sonnen- und Hitzeschutz

Rufen sie uns an!
 Ihre VELUX-Nummer: **031 934 20 20**

IMMO PROFIS GmbH
 Handwerker - Dienstleistungen

Waldheimstr. 15 3072 Ostermundigen
 Tel: 031 934 20 20 www.immoprofis.ch

• SERVICESCHREINER • VELUX-PROFIS

Quali Abdichtungen GmbH
 Flachdach | Isolation
 Service | Absturzsicherung

Amadou Doumbouya –
 Ihr Spezialist in Wabern
www.qualiabdichtungen.ch | 079 394 43 85

**Gesundheitspraxis
 Esther Horisberger**

Massagen
 Fusspflege
 Kosmetik
 Shiatsu
 von Krankenkassen anerkannt

ärztl. dipl. Masseurin
 dipl. Shiatsu-Therapeutin E.S.I.
 Chaumontweg 2
 3095 Spiegel bei Bern
 Telefon 031 971 60 15
info@gesundheitspraxis-horisberger.ch
www.gesundheitspraxis-horisberger.ch

Kaiser Holzbau
 Das Fachgeschäft aus der Region

Gebäudehülle – Dachfenster
 Zimmerei – Innenausbau
 Umbauten – Renovationen

Postfach 3123 Belp 031 964 10 88
www.kaiser-holzbau.ch Kaiser-Holzbau@bluewin.ch

SIMON BERGER
 MOBEL
 RESTAURATION
 GURTENAREAL
 3084 WABERN
 031/961 80 00

www.simon-berger.ch werkstatt@simon-berger.ch

**Bestattungsdienst
 BEUTLER**

Mit Herz
 und Kompetenz
 für Sie da

Iris Beutler,
 Geschäftsführerin

031 961 30 20
 Grünaustrasse 11, 3084 Wabern
www.beutlerbestattungen.ch

RYF HOLZBAU AG



**RÜMLIGENSTRASSE 11
 3128 RÜMLIGEN**

**STEINGRUBENWEG 91
 3095 SPIEGEL B. BERN**

031 809 22 18
www.ryf-holzbau.ch
mail@ryf-holzbau.ch





MINERGIE®
 FACTORIBUS



MÖSSINGER IMMOBILIEN
 Ihr Partner in Immobilienfragen seit 1966

Grenzweg 1 | Postfach 108 | 3097 Liebfeld | 031 972 21 22 | www.moessinger.ch