

KURSPROGRAMM 2026

ATELIER FARBWIESE & YOGA



www.farbwiese.ch





ATELIER FARBWIESE

Florine Ott leitet das Atelier farbwiese seit 15 Jahren in der Altstadt von Burgdorf. Es ist ein Freizeitangebot im Bereich Gestaltung und Kunst. Das Atelier bietet Menschen Raum für ihre Kreativität, Neugierde und Entdeckungsfreude.

Florine bietet zusätzlich im benachbarten Yogastudio Samana Yoga-, Klang- & Achtsamkeitskurse an.

Kreativität, Intuition und Flexibilität sind in unserer modernen Welt hilfreiche Begleiter. Ob kreatives Arbeiten oder der Fokus auf Körper und Geist – beides sind hilfreiche Möglichkeiten achtsam im Hier und Jetzt zu sein.

Das Atelier farbwiese befindet sich in der schönen Altstadt von Burgdorf. In ein paar Minuten ist es vom Bahnhof mit dem Bus oder zu Fuss erreichbar.

Atelier farbwiese
Hohengasse 17
3400 Burgdorf

Florine Ott
079 221 06 83
info@farbwiese.ch
www.farbwiese.ch

Yogastudio Samana
Hohengasse 23
3400 Burgdorf

KURSE ÜBERSICHT

E = Erwachsene **J** = Jugendliche **K** = Kinder

Y = Yoga/Klang/Achtsamkeit

FORTLAUFENDE KURSE

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

OFFENES ATELIER **E J** S. 9

Jeweils donnerstags 19.00 - 21.00 Uhr, flexibles Abo

KREATIVE ENTDECKUNGSREISE **E J** S. 10

1 Mal pro Monat, jeweils mittwochs 19.00 - 21.00 Uhr, flexibles Abo

FrühKUNSTstück **E** S. 11

Jeden 2. Monat, jeweils mittwochs 9.00 - 11.00 Uhr, flexibles Abo

KINDER MALEN (ab 5 j.) **K** S. 12

Jeweils mittwochs 14.00 - 15.30 Uhr und 16.00 - 17.30 Uhr, jede 2. Woche

Jeweils freitags 14.00 - 15.30 Uhr und 16.00 - 17.30 Uhr, jede 2. Woche

GESTALTEN FÜR JUGENDLICHE (ab 11 j.) **J** S. 13

Jeweils freitags, 16.00 - 17.30 Uhr, jede 2. Woche

KINDERYOGA **K Y** S. 14

Jeweils mittwochs, 13.30 - 14.30 Uhr, jede 2. Woche

YIN YANG YOGA **E Y** S. 15

Jeweils mittwochs, 18.00 - 19.15 Uhr und freitags 12.15 - 13.30 Uhr

YOGA NIDRA - TIEFE ENTSPANNUNG **E Y** S. 16

Wöchentlich, 45 Minuten, siehe Website

FAMILIENKURSE

KLEINE KÜNSTLER/INNEN (0-5 j.) **KE** S. 17

Montags, 8.45-9.45/10.15-11.15: 19.1., 9.3., 8.6., 24.8., 19.10., 14.12.

KREATIVER SONNTAG **KE** S. 18

Sonntag, 14.00 - 16.30 Uhr: 1. März • 6. Dezember

THEMENKURSE

DRUCKATELIER **E** S. 19

Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr: 14. März • 6. Juni • 7. November

SIEBDRUCK FÜR EINSTEIGER/INNEN **E J** S. 20

Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr: 29. August • 12. Dezember

GELLIPRINT **E** S. 21

Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr: 9. Mai • 12. September

BILDTRANSFER & MIXED MEDIA **E** S. 22

Sa, 10.00 - 16.00 Uhr & So, 9.30 - 12.00 Uhr: 28. & 29. März • 24. & 25. Okt.

MIXED MEDIA - COLLAGE PLUS **E** S. 23

Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr: 16. Mai • 31. Oktober

KREATIVE BILDFINDUNG **E** S. 24

Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr: 31. Januar • 14. November

ACRYL, GOLD & WACHS **E** S. 25

Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr: 30. Mai • 28. November

AQUARELL WERKSTATT **E J** S. 26

Samstag/Sonntag, 10 - 16 Uhr und Dienstag 13.30 - 17.00 Uhr: div. Daten

ZEICHNEN LERNEN **E J S. 27**

Dienstag, 19.00 - 21.00 Uhr: 28. April - 26. Mai, 5 Termine

KOPF ZEICHNEN **E J** S. 28

Samstag, 13.30 - 17.00 Uhr: 5. September

NACHTMALEN **E** S. 29

Freitag, 20.00 - 00.00 Uhr: 24. April • 20. November

YOGA & INTUITIVES MALEN **E Y S. 30**

Samstag, 13.30 - 17.00 Uhr: 5. Dezember

FERIENKURSE

FERIENWORKSHOPS KIDS **E J** S. 31

Donnerstags, 9.00 - 12.00 Uhr

16. April: Automaten bauen • 7. Juli: Graffiti • 8. Oktober: Klangfabrik



YOGA - KLANG - ACHTSAMKEIT

KLANGBAD S. 32

Fr 16.1. • Mi 18.3. • So 14.6. • Mi 26.8. • Fr 13.11. • So 13.12.

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT S. 33

Di, 7x: 6. Januar - 24. Februar • Mi, 7x: 21. Oktober - 2. Dezember

YIN YOGA & HOT STONES S. 34

So, 18. Januar • Fr, 27. Februar • So, 1. November • Mi, 16. Dezember

YIN YOGA & KLANG SPECIAL S. 35

Mi 4. Febr. • Mi 11. März • Mi 3. Juni • Mi 16. Sept. • Mi 9. Dez.

YOGA & SCHOKOLADE S. 36

Freitag, 18.30 - 20.15 Uhr: 1. Mai • Fr 11. September

YOGA & INTUITIVES MALEN S. 30

Samstag, 13.30 - 17.00 Uhr: 5. Dezember

Weitere Infos: www.farbwiese.ch

WEITERE ANGEBOTE

EINZELUNTERRICHT

Florine geht auf deine persönlichen Anliegen ein

KINDERGEBURSTAG

Der grosse Tag mit Freunden im Atelier verbringen

ANGEBOT FÜR SCHULEN

Im Atelier oder im Schulhaus

VORBEREITUNG GESTALT. PRÜFUNGEN

Gestalterischer Vorkurs, Polydesign 3D, Hochschule etc.

GESCHENKGUTSCHEIN

Kreative Stunden schenken

Weitere Infos: www.farbwiese.ch



TEAMEVENTS

Erlebt kreative Stunden mit viel Spass, Kreativität und Gemeinschaft. Geeignet für Firmen, Familien, Freundeskreis, Vereine und Gruppen aller Art.

Das Team erlebt ausserhalb seines professionellen Umfelds ein wertvolles Miteinander, das bestimmt in Erinnerung bleibt - sowohl als Teamerlebnis als auch als Wandschmuck in euren Räumlichkeiten. Action Painting, Mixed Media, Collagen, Smile-o-mat, Blindpainting und und und.

Die Workshops werden in der ganzen Schweiz, in den Firmenräumlichkeiten oder in einem Raum nach Wahl durchgeführt und können auf eure Bedürfnisse angepasst werden.

OFFENES ATELIER

Das offene Atelier bietet mal- und kunstbegeisterten Menschen einen Ort, wo sie ihre gemeinsame Leidenschaft teilen und sich ihrem Hobby in kreativer Atmosphäre widmen können. Ob malen, zeichnen, drucken oder Mixed Media Experimente - alles ist möglich. Florine unterstützt dich bei der Umsetzung deiner Ideen.

Jeweils donnerstags, 19.00 - 21.00 Uhr
Jede 2. Woche, immer in den geraden Kalenderwochen
Flexibles Abo (5er/10er Abo)
Kursleitung: Florine Ott
Kosten: Fr. 50.- pro Abend, inkl. Material

Weitere Infos: www.farbwiese.ch



KREATIVE ENTDECKUNGSREISE

Wir malen, zeichnen, collagieren, schnitzen und lassen der Kreativität freien Lauf. An jedem Kurstermin stelle ich dir eine Technik oder ein Material vor, mit dem wir dann während des Kurses arbeiten. So kannst du immer wieder Neues entdecken und dein Repertoire erweitern. Geniesse deine kreative Auszeit und setze dabei deine Ideen um.

Jeweils mittwochs, 19.00 - 21.00 Uhr, 1x pro Monat

28.1., 25.2., 25.3., 22.4., 20.5., 17.6.,
1.7., 26.8., 9.9., 21.10., 25.11., 16.12.

Flexibles Abo (5er/10er Abo)

Kursleitung: Kim Bieri

Kosten: Fr. 50.- pro Abend, inkl. Material

Weitere Infos: www.farbwiese.ch

FrühKUNSTstück

Gönn dir einen etwas anderen Start in den Tag:

Wir treffen uns jeden 2. Monat zu einem gemütlichen, kreativen Morgen im Atelier. In entspannter Atelieratmosphäre experimentieren wir mit verschiedenen Techniken und lassen uns jedes Mal von einem neuen Thema inspirieren. Die Welt der Kunst hat keine Grenzen, Martina nimmt euch mit auf eine fantastische Reise.

Mittwochs, 9-11 Uhr

18. Febr., 29. April, 24. Juni, 19. Aug., 28. Okt., 9. Dez.

Flexibles Abo (5er/10er Abo)

Kursleitung: Martina Bellotto

Kosten: Fr. 50.- pro Morgen, inkl. Material

Weitere Infos: www.farbwiese.ch



KINDER MALEN

Malen, zeichnen, schneiden, kleben, experimentieren, entdecken, erfinden. Den Kindern wird ein spielerischer Zugang zum Gestalten gezeigt. Sowohl freies Gestalten wie auch das Lösen konkreter Aufgaben finden im Kurs Platz. Jedes Kind wird seinem Niveau entsprechend in seiner gestalterischen Entwicklung gefördert.

Jeweils mittwochs, 14.00 - 15.30 Uhr / 16.00 - 17.30 Uhr
Jeweils freitags, 14.00 - 15.30 Uhr / 16.00 - 17.30 Uhr

Semesterkurs, jede 2. Woche

Ab 5 Jahren

Kursleitung: Martina Bellotto, Florine Ott

Kosten: Fr. 30.- pro Nachmittag

Weitere Infos: www.farbwiese.ch

GESTALTEN FÜR JUGENDLICHE

Für Jugendliche ab 11 Jahren, die eine besondere Vorliebe für gestalterisches Schaffen haben und ihre Fähigkeiten ergänzend zum schulischen Unterricht erweitern möchten. In der kreativen Atmosphäre des Ateliers lernen die Jugendlichen unterschiedliche Techniken und Materialien kennen und erhalten Raum ihre eigenen Ideen umzusetzen.

Jeweils freitags, 16.00 - 17.30 Uhr

Semesterkurs, jede 2. Woche

Ab 11 Jahren

Kursleitung: Florine Ott

Kosten: Fr. 30.- pro Nachmittag

Weitere Infos: www.farbwiese.ch



KINDERYOGA

Wir bewegen uns achtsam und verfeinern dabei ganz spielerisch unsere Motorik und unser Gleichgewicht. Sequenzen mit Musik und Sequenzen der Ruhe wechseln sich ab. Wir schulen unsere Körperwahrnehmung, dabei kommen Spiel und Spass nicht zu kurz.

Jeweils mittwochs, 13.30 - 14.30 Uhr

Semesterkurs, jede 2. Woche

Das Programm wird dem Alter der Kinder angepasst.

Kursleitung: Florine Ott

Kosten: Fr. 20.- pro Mal

Weitere Infos: www.farbwiese.ch



YIN YANG YOGA

Yin & Yang - Bewegung und Stille. Achtsame Bewegung, Loslassen, Atmen - eine sanfte Yogapraxis, in der es weniger darum geht, wie eine Haltung aussieht, sondern wie sie sich anfühlt. Eine Einladung, dem Körper zuzuhören, die Faszien sanft anzusprechen, Spannungen zu lösen und deine Energiereserven aufzufüllen.

Jeweils mittwochs, 18.00 - 19.15 Uhr

Jeweils freitags, 12.15 - 13.30 Uhr

Flexibles Abo (5er/10er Abo)

Kursleitung: Florine Ott

Kosten: Fr. 30.- pro Mal

Weitere Infos: www.farbwiese.ch



YOGA NIDRA - tiefe Entspannung

Yoga Nidra ist eine geführte Tiefenentspannung im Liegen, die Körper und Geist regenerieren lässt. In tiefer Entspannung bei wachem Bewusstsein kannst du Spannungen loslassen, deine Energiereserven auffüllen und neue Klarheit finden. Die Praxis ist einfach, für alle geeignet und benötigt keine Vorkenntnisse. Eine wohltuende Pause vom Alltag, um mit mehr Gelassenheit in dein tägliches Leben zurückzukehren. Ideal zum Abschalten, Regenerieren und Auftanken.

Wöchentlich, 45 Minuten

Tag und Zeit: siehe Website

Kursleitung: Florine Ott

Kosten: Fr. 20.- pro Mal

Weitere Infos: www.farbwiese.ch



KLEINE KÜNSTLER/INNEN **Erste Schritte im Atelier**

Mit Farben experimentieren, Formen entdecken, mit Licht spielen, Materialen fühlen, mit allen Sinnen wahrnehmen und gemeinsam kreieren. Alle zwei Monate laden wir euch an einem Montag ein, gemeinsam mit euren 0-5-jährigen Kindern in entspannter Atmosphäre eine magische Reise in die Welt der Kunst zu erleben.

Montags, 8.45 - 9.45 Uhr/10.15 - 11.15 Uhr

19. Jan. • 9. März • 8. Juni • 24. Aug. • 19. Okt. • 14. Dez.

Kursleitung: Martina Bellotto

Kosten: 1.5 - 5 j. inkl. Begleitperson Fr. 30.- (0-1 j. gratis)

Weitere Infos: www.farbwiese.ch



KREATIVER SONNTAG **KE**

Ob mit dem Gotti, Götti, Grosi, Grosspapi, Papi, Mami...
Gross und Klein verbringen einen gemeinsamen kreativen
Sonntagnachmittag im Atelier farbwiese.

FANTASIE + PAPIER: COLLAGIER!

1. März 2026, 14.00 - 16.30 Uhr

WEIHNACHTS-SPECIAL

6. Dezember 2026, 14.00 - 16.30 Uhr

Kursleitung: Martina Bellotto

Kosten: Fr. 75.- (1 Erw. + 1 Kind), zusätzl. Pers. Fr. 35.-

Weitere Infos: www.farbwiese.ch

DRUCKATELIER **E**

Ein Tag lang drucken - du kannst dich in einer Technik vertiefen oder viele verschiedene Techniken ausprobieren: Monotypie, Gelliprint, Linolschnitt, Holzschnitt, Stempel, Materialdruck, Tetra Pack Druck, Tiefdruck mit Rhenalon-Platten, Styrenedruck, Legodruck und und und. Entdecke deine Lieblingstechniken und setze deine Schwerpunkte. Florine begleitet dich dabei und gibt Tipps und Tricks bei der Umsetzung.

Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr

Tageskurs: 14. März • 6. Juni • 7. November

Kursleitung: Florine Ott

Kosten: Fr. 175.- inkl. Material

Weitere Infos: www.farbwiese.ch



SIEBDRUCK FÜR EINSTEIGER*INNEN

Du erhältst eine praktische Einführung in die Siebdrucktechnik. Vom Vorbereiten deines Druckmotivs über die Siebbearbeitung bis zum eigentlichen Druck führt Barbara dich Schritt für Schritt durch den gesamten Prozess. Du lernst, wie du ohne Belichtung und ohne digitale Hilfsmittel auch komplexere Motive mehrfarbig drucken kannst.

Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr

Tageskurs: 29. August • 12. Dezember

Kursleitung: Barbara Ott

Kosten: Fr. 175.- inkl. Material

Weitere Infos: www.farbwiese.ch

GELLI PRINT

Dank der weichen Gelatine-Druckplatte können spannende und vielschichtige Strukturen erzeugt werden. Gräser, Netzli, Stempel, Spitzen, Schablonen... Alles Mögliche kann abgedruckt werden - lass dich überraschen! Mit dem Überlagern mehrerer Motive entstehen ganz spielerisch lebendige Oberflächen.

Die Technik ist einfach und hat Suchtpotenzial!

Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr

Tageskurs: 9. Mai • 12. September

Kursleitung: Florine Ott

Kosten: Fr. 175.- inkl. Material

Weitere Infos: www.farbwiese.ch



BILDTRANSFER & MIXED MEDIA

Du lernst eine Vielzahl von Bildtransfer-Techniken kennen, mit denen sich Fotos, Zeitschriftenbilder und Zeichnungen auf verschiedenste Materialien übertragen lassen. Du erfährst, welche Methode sich für welche Projekte am besten eignet und bekommst hilfreiche Tipps aus der Praxis. Im kreativen Teil hast du Raum, um die übertragenen Motive weiterzuentwickeln: Du kannst malen, zeichnen, nähen oder sticken – ganz nach deinen Vorlieben.

Wochenendkurs: Sa 10.00 - 16.00 Uhr, So 9.30 - 12.00 Uhr
28. & 29. März 2026 • 24. & 25. Oktober 2026

Kursleitung: Barbara Ott
Kosten: Fr. 250.- inkl. Material

Weitere Infos: www.farbwiese.ch

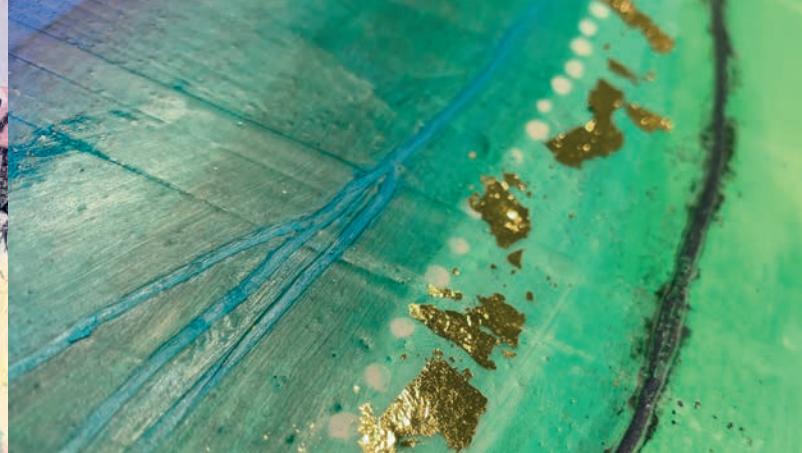
MIXED MEDIA - COLLAGE PLUS

Beim lustvollen Gestalten mit unterschiedlichsten Materialien auf Holz und Papier entstehen ausdrucksstarke, vielschichtige Bilder. Es wird gemalt, collagiert, genäht, gestickt, gezeichnet, gestempelt und geschrieben – die Möglichkeiten sind nahezu grenzenlos.

Du kannst dabei auf den vielfältigen Materialfundus im Atelier zurückgreifen und nach Herzenslust experimentieren.

Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr
Tageskurs: 16. Mai • 31. Oktober
Kursleitung: Barbara Ott
Kosten: Fr. 175.- inkl. Material

Weitere Infos: www.farbwiese.ch



KREATIVE BILDFINDUNG

Gemeinsam erforschen wir, wie ein abstraktes Bild entstehen und aufgebaut werden kann. Mit spielerischen Methoden bleiben wir im kreativen Flow – und wenn einmal eine Blockade auftaucht, wechseln wir einfach zum nächsten Bild. In kleinen Serien wird gemalt, ausprobiert, verworfen und gestaunt. Du lernst neue Inspirationsquellen kennen und entwickelst deine eigene Bildsprache weiter.

Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr

Tageskurs: 31. Januar • 14. November

Kursleitung: Barbara Ott

Kosten: Fr. 175.- inkl. Material

Weitere Infos: www.farbwiese.ch

ACRYL, GOLD UND WACHS

Wir lernen unterschiedliche Techniken kennen und kombinieren diese spielerisch. Durch das Schichten von Wachs und Farben erhalten wir ein mehrschichtiges Bild. Es entstehen spannende Strukturen, die wir durch Kratzen und Prägen verstärken können. Wir arbeiten mit Acryl-, Ölfarben, Pastellkreiden, Blattmetall, Bienenwachs, Collage und verschiedenen Werkzeugen auf Holzmalgründen.

Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr

Tageskurs: 30. Mai • 28. November

Kursleitung: Barbara Ott

Kosten: Fr. 175.- inkl. Material

Weitere Infos: www.farbwiese.ch



AQUARELL WERKSTATT **EJ**

Kim stellt dir eine umfangreiche Sammlung an Übungen und Impulsen zur Verfügung - du wählst genau das, was zu deinem Interesse und deinem aktuellen Können passt. Ob Farbwahl, Farbkombinationen, Weissraum, Effekte, Pinselführung, Flächen, Landschaften, Muster, Blumen und Pflanzen oder Alltagsgegenstände: Es gibt unendlich viel zu entdecken.
Du wirst Schritt für Schritt begleitet und unterstützt.

Tageskurse 10.00 - 16.00 Uhr
Sa 21. Febr. • Sa 2. Mai • Sa 22. August • So 22. Nov.
Nachmittagskurse 13.30 - 17.00 Uhr
Di 17. März • Di 9. Juni • Di 8. Sept. • Di 8. Dez.
Kursleitung: Kim Bieri
Kosten: Tageskurs Fr. 175.-, Nachmittagskurs Fr. 120.-



ZEICHNEN LERNEN **EJ**

Wir lernen Objekte und Situationen zu zeichnen. Dabei schulen wir unser Auge durch genaues Beobachten von Formen, Linien und Licht-Schatten Situationen.

Von linearen Zeichnungen, über das Schraffieren bis zu komplexeren Kompositionen - du lernst mit Bleistift, Farbstift, Kohle, Kugelschreiber u.v.m. Gegenstände, organische Naturformen und Situationen zu zeichnen.

Jeweils dienstags, 19.00 - 21.00 Uhr
Blockkurs: 28. April - 26. Mai, 5 Termine
Kursleitung: Florine Ott
Kosten: Fr. 250.- inkl. Material

Weitere Infos: www.farbwiese.ch



KOPF ZEICHNEN

Wir skizzieren den menschlichen Kopf. Dabei wird unsere Wahrnehmung geschult und wir lernen Proportionen und Charakteristiken erkennen.

1. Teil: Einführung in die Proportionen des Gesichtes und die Grundlagen des Porträtszeichnens
2. Teil: Zeichnen nach Modell. Wir lernen genau hinzuschauen.

Samstag, 5. September, 13.30 - 17.00 Uhr

Kursleitung: Florine Ott

Kosten: Fr. 120.- (plus Modellgeld)

Weitere Infos: www.farbwiese.ch

NACHTMALEN

Für nachtaktive Kreative! Zeit haben sich zu vertiefen und zu experimentieren. Von der Bildidee über die Ideenskizze bis zur Umsetzung wird jeder Teilnehmende begleitet und unterstützt. Ihr könnt mit konkreten Ideen kommen oder ihr lasst euch von den Materialien vor Ort inspirieren.

Du kannst malen, zeichnen, drucken, collagieren...
Der Materialfundus des Ateliers steht dir zur Verfügung.

Freitag, 20.00 - 00.00 Uhr

24. April • 20. November

Kosten: Fr. 100.- inkl. Material

Weitere Infos: www.farbwiese.ch



YOGA & INTUITIVES MALEN

Wecke deine Kreativität!

Wir beginnen mit sanftem Yin-Yoga. Achtsame Bewegung, innehalten, loslassen, atmen. Ideal, um gelöst in den Nachmittag zu starten und deine Intuition & Kreativität ins Fließen zu bringen.

Im Atelier malst du – mit viel Leichtigkeit und ohne Druck. Du versuchst deine Erwartungen beiseite zu schieben und auf deine inneren Impulse zu hören. Wir malen abstrakt, möglichst absichtslos und experimentieren mit unterschiedlichen Techniken.

Samstag, 5. Dezember 13.30 -17.00 Uhr

Kursleitung: Florine Ott

Kosten: Fr. 120.- inkl. Material

Weitere Infos: www.farbwiese.ch

FERIENWORKSHOPS KIDS

Verbringe einen kreativen Morgen im bunten Atelier farbwiese. Die Kurse finden an einem Donnerstag in den Frühlings-, Sommer- und Herbstferien statt.

LUSTIGE AUTOMATEN BAUEN

Do, 16. April 2026, 9.00-12.00 Uhr (8-15 j.)

GRAFFITI

Do, 9. Juli 2026, 9.00 – 12.00 Uhr (7-12 j.)

KLANGFABRIK

Do, 8. Oktober 2026, 9.00-12.00 Uhr (6-11j.)

Kursleitung: Martina Bellotto

Kosten: Fr. 75.- inkl. Material & Znüni (Fr. 65.- zusätzl. Kind)



KLANGBAD

Gönn dir eine Pause! Tief entspannen – Spannungen loslassen – neue Energie tanken. Während des Klangbades liegst du bequem auf einer weichen Matte am Boden und lässt dich berieseln von wohltuenden Klängen. Der Klang unterschiedlichster Instrumente wie Kristallklangschalen, Tanpura, Regenstab, Sansula... helfen dir Spannungen loszulassen und in eine tiefe Entspannung zu gleiten. Einfach liegen, im Hier und Jetzt sein und geniessen.

Daten 2026:

Fr 16.1. 19-20 Uhr • Mi 18.3. 20-21 Uhr
So 14. 6. 10-11 Uhr • Mi 26.8. 20-21 Uhr
Fr, 13.11. 19-20 Uhr • So, 13.12. 10-11 Uhr

Kursleitung: Florine Ott
Kosten: Fr. 35.-



STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

Fühlst du dich manchmal erschöpft oder unter Druck? In diesem Kurs lernst du, bewusster mit Stress umzugehen, deine innere Balance zu stärken und mehr Gelassenheit in den Alltag zu bringen. In sieben Abenden verbinden wir Achtsamkeit, Yoga, Atemarbeit, Meditation und Kreativität – für mehr Ruhe, Klarheit und Selbstfürsorge.

Blockkurs 1: 6.1. – 24.2., 7x dienstags 19.00 – 21.00 Uhr

Blockkurs 2: 21.10. – 2.12., 7x mittwochs 9.00 – 11.00 Uhr

Kursleitung: Florine Ott

Kosten: Fr. 450.- inkl. Audiodatei & Kursunterlagen

Weitere Infos: www.farbwiese.ch



YIN YOGA & HOT STONES

Eine sehr sanfte Yogapraxis im Sitzen und Liegen, die jede/r praktizieren kann. Wir halten die Haltungen länger und dafür entspannt, unterstützt mit Hilfsmitteln wie Decken und Kissen. Dadurch werden besonders die tieferen Schichten des Bindegewebes angesprochen.

Warme Ämme- & Lavasteine werden auf den Körper gelegt und unterstützen die ausgleichende Wirkung auf Körper und Geist. Die Wärme regt die Durchblutung an, befreit den Energiefluss und löst Spannungen.

So, 18.1. 10.00 -11.30 Uhr • Fr 27.2. 18.00 – 19.30 Uhr
So, 1.11. 10.00 - 11.30 Uhr • Mi 16.12. 20.00 - 21.30 Uhr

Kursleitung: Florine Ott

Kosten: Fr. 50.-

Weitere Infos: www.farbwiese.ch



YIN YOGA & KLANG SPECIAL

Tanke neue Energie und geniesse eine sanfte Yogapraxis, die auf dein Bindegewebe wirkt, Verklebungen und Spannungen löst und deine Energiereserven auffüllt. Wir halten die Haltungen länger und dafür entspannt, unterstützt mit Hilfsmitteln wie Decken und Kissen.

Die wohltuenden Klänge von Klanginstrumenten begleiten dich, bringen deine Körperzellen in Schwingung und lassen deinen Geist zur Ruhe kommen.

Achtsame Bewegung, loslassen, atmen. Genuss pur!

Mittwoch 19.45 - 21.00 Uhr
4. Febr. • 11. März • 3. Juni • 16. Sept. • 9. Dez.

Kursleitung: Florine Ott

Kosten: Fr. 35.-

Weitere Infos: www.farbwiese.ch



YOGA & SCHOKOLADE

Erlebe eine besondere Pause für Körper, Geist und Sinne. Wir starten mit sanftem Yoga – achtsame Bewegungen, bewusstes Atmen und Loslassen.

Anschliessend tauchen wir ein in die Welt von hochwertigem Edelkakao und erfahren, was Bean to Bar bedeutet – von der Kakaobohne bis zur Schokolade. Dabei erleben wir Schokolade als bewussten, achtsamen Genuss. Gemeinsam feiern wir die kleinen Freuden des Lebens!

Freitag 18.30 - 20.15 Uhr

1. Mai • 11. September

Kursleitung: Florine Ott & Chocolade Burgdorf

Kosten Fr. 50.-

Weitere Infos: www.farbwiese.ch



DEIN KURSANGEBOT

Möchtest du selber Kurse im Atelier farbwiese anbieten?

Wir sind offen für neue Inspiration!

Melde dich gerne und wir können zusammen besprechen wie dein Kurs in unser Programm integriert werden kann.

Unsere Konditionen und weiter Infos findest du hier:
www.farbwiese.ch



JETZT ANMELDEN!

Ein Blick auf unsere Website lohnt sich.
Neuste Ideen werden laufend auf der Website publiziert.

www.farbwiese.ch

Florine Ott
info@farbwiese.ch
079 221 06 83

Atelier farbwiese
Hohengasse 17
3400 Burgdorf

Yogastudio Samana
Hohengasse 23
3400 Burgdorf

