



*Atem Bewegung Musik*

Veronika Knuchel-Portmann



kann  
gemietet  
werden

# Der Raum

## Atem Bewegung Musik

Informationen

### **Raum**

Atem Bewegung Musik  
Laupenstrasse 5A  
3008 Bern  
Telefon +41 78 260 00 50

### **Büro**

Chemin des Blanchards 14  
2544 Evilard / Leubringen  
Tel. +41 32 34 233 34  
Mo, Mi, Do, Fr: 9–10 Uhr

[www.atem-bewegung-musik.ch](http://www.atem-bewegung-musik.ch)  
[vknuchelportmann@hispeed.ch](mailto:vknuchelportmann@hispeed.ch)

PC-Konto 30-85747-5  
IBAN CH38 0900 0000 3008 5747 5

# Der Raum Atem Bewegung Musik

## kann gemietet werden

### **Grösse**

Bewegungsraum 100 m<sup>2</sup> / Nebenräume 20 m<sup>2</sup>

### **Lage und Einrichtung Raum**

5 Minuten Gehdistanz zur Welle (Hinterer Eingang HB Bern), Hochparterre, Zugang durch wenige Stufen, Tageslicht, 3 Halogenleuchten mit Dimmer, Holzschwingboden, kein Spiegel. 1 Seite mit offen zugänglichem Material, 2 Seiten Fenster mit Rollläden aussen, 1 Seite weisse Wand

### **Material**

26 Wollmatten mit Baumwollüberzug, diverse Wolldecken, 25 Hocker, 8 Sitzkissen, 4 Meditationshocker aus Holz, viele grosse Holzspulen unter anderem als Meditationssitz geeignet. 6 Trimilin Rebounder, 1 breite Massageliege, 1 kleines Klapptischchen, 2 Böcke und 1 grosses Brett als Tisch zu gebrauchen, verschiedenes Bewegungsmaterial und diverse Spiele.

### **Kleine Musikanlage**

Verstärker, CD-Abspieler, Eingang für persönlichen I-Pod oder Laptop, 2 Boxen

### **Musikinstrumente**

1 Klavier, 1 Cajon, 1 Cembe, 2 Pauken Sonor, 16 Handtrommeln (Tambourin) gleiche Grösse, 1 Gong Paiste, Fuss-Schellen-Bänder, einige Caxixi, viele weitere Musik- und Rhythmusinstrumente.

### **Einrichtung Nebenräume**

Schuhraum, Garderobe mit Lavabo, 1 WC, keine Küche, keine Dusche. Wasserkocher, 2 × 1.8-Liter-Thermoskrug für heisses Wasser, 16 Teetassen (Mugs), Trinkgläser, Glaskrug für Tee oder Wasser, Besteck z.B. Brotmesser, einige Messer, Kaffelöffeli, viele Vasen.

### **Kurse im Raum**

Der Raum ist für leise und mässig laute Angebote geeignet. Zurzeit sind wochentags einzelne Blöcke frei. Es unterrichten sehr langjährig tätige Lehrkräfte, Wechsel gibt's aber doch ab und zu, also nachfragen.

### **Regelmässiges, wöchentliches aktuelles Angebot**

Yoga, ORB+KM, Feldenkrais, Qi Gong / Tai Chi Chuan, Rückbildungsgymnastik und Beckenbodenarbeit, Biodanza - Tanz des Lebens, Lindy-Hop Paartanz der 30er Jahre, Tänzerische Gymnastik, Stimme und Auftrittskompetenz. Geplant: Lehrer\*innenausbildung franz. in traditionellem indischem Yoga ab Oktober 2021.

## **Wochenendkurse, Block-Seminare und Angebote während den Schulferien**

Inhaltlich sehr Unterschiedliches, z.T. lange im Voraus geplant, auch kurzfristig möglich.

## **Miete**

Je nach Gebrauch sind die Preise abgestuft für Gruppen-/Einzelunterricht, Erwachsene/ Kinder, tags/abends, ganzes WE, nur SA oder nur SO, Ferienlehrgang etc.

Dauermiete für wöchentlichen Unterricht ist berechnet auf 39 Schulwochen, durch 12 Monate ergibt die monatliche Miete egal ob Ferien oder nicht. Während den Schulferien kann der Raum auch benützt werden, ausser es finden Ferien-Lehrgänge statt.

Ab-und-zu-Miete für unregelmässige Einzel- und Gruppenstunden ist je nach Belegung des Raumes auch kurzfristig möglich.

## **Rechtliches**

Miete und Rücktrittsbedingungen etc. mit kleinem Vertrag inkl. Raumbenützungregeln.

## **Leitung**

Veronika Knuchel-Portmann

## **Stellvertretung**

Sandra Hugli, Schwarztorstrasse 122, 3007 Bern, Tel. +41 31 381 59 22

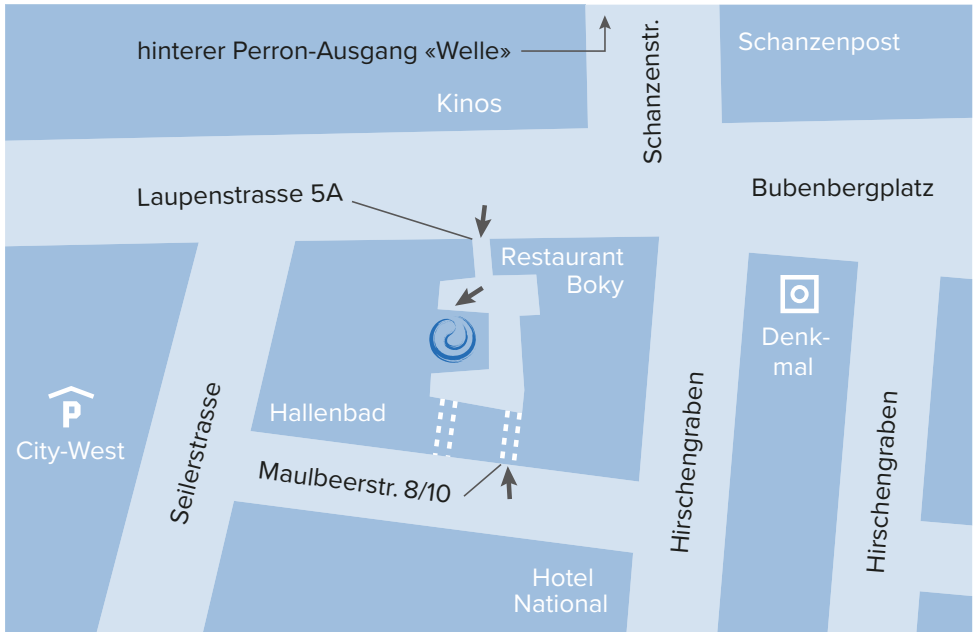
## **Anfragen**

per E-Mail	<a href="mailto:vknuchelportmann@hispeed.ch">vknuchelportmann@hispeed.ch</a>
per Telefon	+41 32 34 233 34 (TB ausserhalb Bürozeiten)
Bürozeiten	Mo, Mi, Do, Fr: 9.00–10.00 Uhr
Telefonbeantworter	+41 78 260 00 50 für kurze Mitteilungen + SMS



# Atem Bewegung Musik

Veronika Knuchel-Portmann



Laupenstrasse 5A, CH-3008 Bern / Tel. Raum: +41 78 260 00 50 / Tel. Büro: +41 32 34 233 34

Parkplätze im Hof dürfen nicht benutzt werden, bitte im City-West parkieren oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln anreisen.

## Bahn

hinterer Perron-Ausgang Bahnhof Westportal (Welle) benützen, Schanzenstrasse abwärts gehen

## Postauto

Postautostation Bern auf dem Bahnhofsgebäude Haltestelle Postauto Nr. 100 und Nr. 101 Schanzenstrasse (bei der Welle)

## Tram

Nr. 3, 6, 7, 8, 9 bis Hirschengraben

## Bus

Nr. 12 bis City-West

Nr. 17 bis Hirschengraben

Nr. 10 bis Hirschengraben Köniz-Ostermündigen, Gegenrichtung kein Halt

Nr. 19 bis Hirschengraben Blinzern-Elfenau, Gegenrichtung kein Halt

Nr. 20 bis Schanzenstrasse

Nr. 30 bis Hirschengraben (nur abends)