



Atem Bewegung Musik

Veronika Knuchel-Portmann



kann
gemietet
werden

Auflage 5.23

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
2533 Evillard / Leubringen
Mo, Mi, Do, Fr: 9–10 Uhr
Tel. +41 78 260 00 50

www.atem-bewegung-musik.ch
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 m² / Nebenräume 20 m²

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

25 Wollmatten mit Baumwollüberzug, diverse Wolldecken, 19 Hocker, 8 Sitzkissen, 4 Meditationshocker aus Holz, viele grosse Holzspulen unter anderem als Meditationssitz geeignet. 5 Trimilin Rebounder, 1 breite Massageliege, 1 kleines Klapp Tischchen, 2 Bänke und 1 grosses Brett als Tisch zu gebrauchen, verschiedenes Bewegungsmaterial und diverse Spiele.

Der Leitung von regelmässig wöchentlich stattfindenden Kursen steht ein kleines Fach/Tablar für persönliche Dinge zur Verfügung.

Kleine Musikanlage

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

Musikinstrumente

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

Nebenräume und deren Einrichtung

Vorhanden: Schuhraum, Garderobe mit Lavabo, 1 WC.

Nicht vorhanden: Dusche, Abstellraum, Küche.

- 1 × Wasserkocher
- 2 × 1.8-Liter-Thermoskrug für heisses Wasser
- Glaskrug für Tee oder Wasser
- 16 Teetassen (Mugs), div. Trinkgläser
- etwas Besteck (z.B. einige Messer, Kaffeelöffel, Brotmesser, Brotbrett)
- 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, Biodanza – Tanz des Lebens, Lindy-Hop Paartanz der 30er Jahre, Tänzerische Gymnastik, Meditation, Lehrer*innenausbildung in traditionellem indischem Yoga (ab Oktober 2022 – Unterrichtssprache Französisch)

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 inklusive Raumbenützungsregeln.

Leitung

Veronika Knuchel-Portmann

Stellvertretung

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

Anfragen

per E-Mail	vknuchelportmann@hisppeed.ch
per Telefon	+41 78 260 00 50
Bürozeiten	Mo, Mi, Do, Fr: 9.00–10.00 Uhr



Atem Bewegung Musik

Veronika Knuchel-Portmann



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

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)