



# Atem Bewegung Musik

Veronika Knuchel-Portmann



kann  
gemietet  
werden

Auflage 9.24

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

[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 Wandleuchten 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 Klapptischchen, 2 Böcke 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, Eingang für persönlichen I-Pod oder Laptop, 2 Boxen

## Musikinstrumente

1 Klavier, 1 Cajon, 1 Cembe, 1 Cheng, 1 Monochord, 3 Rantang, 2 Dous'n Goni, 2 Veeh-Harfen, 2 Pauken Sonor, 16 Handtrommeln (Tambourin), 2 Gongs, Bass-Klangstäbe eine Oktave, 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 Angebot:**

Atem Bewegung Musik – VKP / ORB + KM, Yoga, Feldenkrais, Biodanza – Tanz des Lebens, QiGong / Tai Chi Chuan, Lindy Hop / Paartanz der 30er Jahre, Tänzerische Gymnastik, Singgruppe Bern-Solothurn

## **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	<a href="mailto:vknuchelportmann@hisppeed.ch">vknuchelportmann@hisppeed.ch</a>
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)