



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Jin Shin Jyutsu: Energieströme harmonisieren Seminar

Ambito tematico  
Salute e stili di vita

### Descrizione

Strömen ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Alles, was du für Harmonie und Gleichgewicht brauchst – geistig, seelisch und körperlich – liegt in dir. Durch einfaches, sanftes Berühren definierter Körperstellen mit den Händen wirst du Energieströme harmonisieren. Dabei gehen wir nach dem Textbuch 1 von Mary Burmeister vor. Der Hauptzentralstrom versorgt den ganzen Körper mit Energie. Diese einfache Sequenz eignet sich wunderbar für den Einstieg in die Selbsthilfe. Außerdem lernst du drei Organströme kennen: den Blasen-, den Milz- und den Magenstrom. Im Wechsel von Praxis und Theorie wirst du lernen, deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Dieser Kurs ist für alle Interessierten ohne Vorkenntnisse geeignet.

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
11.10.2024

Termine  
12.10.2024

Numero giornate corso  
2

dalle  
15:00

alle  
17:30

Durata  
720 minuti

### Descrizione durata

Freitag, 11. Oktober 24, 15.00 – 18.30 und 19.30 - 21.00 Uhr

Samstag, 12. Oktober 24, 9.00 - 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr

### Luogo

Destinatari  
Alle Interessierten

Docenti  
Sabine Bampi

Costo del corso  
180 € inkl. 22% Mwst.

Termine per l'iscrizione  
30.09.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/jin-shin-jyutsu-energiestroeme-harmonisieren-1356/>

Persona da contattare  
Angelika Mahlknecht  
Tel. 0039 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Eine Insel für 2

### Wohlfühlnachmittag für Mutter & Tochter, Oma & Enkelin, Tante & Nichte ...

Ambito tematico  
Famiglia e figli

#### Descrizione

Gemeinsam entspannen und die Zeit genießen... Dieser Nachmittag steht ganz im Zeichen des Wohlfühls.

Es gibt Tipps und Tricks für die richtige Gesichtspflege sowie eine professionelle Hautberatung. Wir verwöhnen uns gegenseitig mit Gesichtereinigung, Peeling, Maske und Gesichtsmassage und bekommen von der Kursleiterin Informationen zu typ- und altersgerechten Schminkideen und Kosmetikbehandlungen.

Für die Pflege unserer Hände zeigt sie eine Handmassage; kleine Verspannungen können wir bei verschiedenen Übungen auflockern.

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
12.10.2024

Termine  
12.10.2024

Numero giornate corso  
1

dalle  
15:00

alle  
18:00

Durata  
180 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo

Brunogasse 2

Destinatari

Mädchen zwischen 10 und 15 Jahren gemeinsam mit einem weiblichen Erwachsenen



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Docenti  
Sylvia Weger

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso  
25 € inkl. 22% Mwst. pro Person

Termine per l'iscrizione  
02.10.2024

Agenzia/Ente  
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/eine-insel-fuer-2-1366/>

Persona da contattare  
Angelika Mahlkecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Bereit für die Schule? ONLINE Infoabend für Eltern von Kindern bis 5 Jahren

Ambito tematico  
Attività per bambini e giovani

### Descrizione

Manchmal ist nicht klar, ob ein Kindergartenkind für die Schule bereit ist. Dies betrifft vor allem Kinder, die spät im Jahr Geburtstag haben.

Eltern machen sich vor diesem wichtigen Schritt im Leben ihres Kindes häufig diese Gedanken:

- Ist es besser noch ein Jahr zu warten?
- Bringt mein Kind die nötigen Voraussetzungen für die Schule mit?
- Ist mein Kind mit den Inhalten überfordert?
- Wie sieht es emotional aus?

Bei diesem Infoabend sprechen wir über die Voraussetzungen, die ein Kind beim Schuleintritt haben sollte, über Vorläuferfertigkeiten des Lesens, Schreibens und Rechnens und worauf noch geachtet werden sollte.

Es wird das Videokonferenzprogramm zoom verwendet.

Lingua d'offerta  
Tedesco



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio	Termine	Numero giornate corso
18.10.2024	18.10.2024	1
dalle	alle	Durata
18:00	19:30	90 minuti

#### Descrizione durata

-

#### Luogo

«waveCourseaddress.citylt»  
«address»

#### Destinatari

Eltern von Kindern bis 5 Jahren und Interessierte

#### Docenti

Carla Maria Felderer

#### Costo del corso

12 € inkl. 22% MwSt.

#### Termine per l'iscrizione

14.10.2024

#### Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianeum

#### Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/bereit-fuer-die-schule-1359/>

#### Persona da contattare

Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Das Fundbuch: Intensiv-er-leben

### Einführung in die kreative Biografiearbeit - ONLINE KURS

#### Ambito tematico

Disegno, grafica, scrittura

#### Descrizione

„Denn jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,“ dichtete einst Hermann Hesse in seinem berühmten Gedicht über die Stufen des Lebens. In diesem Online Kurs wollen wir uns an zwei Wochenenden mit unserem Fundbuch dem Zauber der Anfänge widmen. Das Konzept wird vorgestellt und ermöglicht Dir einen neuen Blick auf Biografisches. Was hat Dich begleitet und geprägt? Wo komme ich her? Wo stehe ich heute? Und wo will ich eigentlich hin?



## Corsi & Percorsi

[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

Unter Anleitung erstellen wir gemeinsam farbenprächtige Seiten, die spielerisch Vergangenes mit Deinen Zukunftsvisionen verweben. Wir verarbeiten Fundstücke aller Art, wie Fotos, Postkarten, Zeitungsausschnitte, Briefe und Notizen und erweitern dabei unseren Spielraum, mit Erlebtem umzugehen. Du wirst collagieren, malen, schreiben, falten und schließlich mit einem reichen Schatz an Gestaltungsideen ausgestattet sein.

Dein persönliches Fundbuch wird damit mehr sein als ein reines Text-Tagebuch. Hier reflektierst du mit Hirn und Hand und intensivierst Deine Wahrnehmung im Alltag. Du entdeckst die Freude am kleinen Feinen.

Die Kursleiterin schickt Dir vorab eine Materialliste, an der Du Dich orientieren kannst, mit Vorschlägen für Farben, Klebstoff und dem spiralgebundenen Skizzen-Fundbuch.

Links zu Fundbuch-Filmen:

[https://youtu.be/A3QjSSRCJNg?si=SZOwcYo\\_2\\_8EOx\\_7](https://youtu.be/A3QjSSRCJNg?si=SZOwcYo_2_8EOx_7)

<https://youtu.be/fN4xtSgkZ38?si=iS7XUUu3aC3K2wGy>

Es wird das Videokonferenzprogramm zoom verwendet.

## Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

26.10.2024

### Termine

10.11.2024

### Numero giornate corso

16

### dalle

10:00

### alle

14:00

### Durata

960 minuti

## Descrizione durata

Modul 1:

Samstag, 26. Oktober 24, 10.00 – 14.00 Uhr

Sonntag, 27. Oktober 24, 10.00 – 14.00 Uhr

Modul 2:

Samstag, 9. November 24, 10.00 – 14.00 Uhr

Sonntag, 10. November 24, 10.00 – 14.00 Uhr

## Luogo

«waveCourseaddress.cityIt»

«address»

## Destinatari

Alle an Biografiearbeit Interessierten



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Docenti  
Anke Mühlrig

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso  
250 € inkl. 22% Mwst.

Termine per l'iscrizione  
11.10.2024

Agenzia/Ente  
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/das-fundbuch-intensiv-er-leben-1360/>

Persona da contattare  
Angelika Mahlkecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Grafikdesign mit Canva: Ansprechend, einfach und kostenlos ONLINE Seminar

Ambito tematico  
Disegno, grafica, scrittura

### Descrizione

Bilder und grafische Darstellungen prägen unsere Welt. Ansprechend gestaltete Beiträge finden überall mehr Beachtung, aber gutes Grafikdesign ist eine wahre Kunst. Mit dem richtigen Werkzeug lassen sich heute einfach und intuitiv visuelle Elemente aller Art für soziale Medien und Websites erstellen. Durch unterschiedlichste anpassbare Vorlagen kommen auch Nicht-Grafiker ohne jedes Vorwissen schnell zu hochwertigen Ergebnissen.

Erstelle in Windeseile Header, Cover und Posts, aber auch Illustrationen, Infografiken, Präsentationen, Sticker, Broschüren oder Flyer.

In diesem Kurs lernst du die Basisfunktionen, Werkzeuge und Layouts des kostenlosen Browsertools „Canva“ kennen. Du übst einfache Bildbearbeitung mit Canva, das Arbeiten mit Stock-Fotos, Grafik-Elementen, eigenem und fremdem Material und entdeckst versteckte Features. Es gibt Tipps und Tricks für schnelleres Arbeiten. Auch hast du Gelegenheit für die Erprobung verschiedener Designs an eigenen kleinen Projekten.

Es wird das Videokonferenzprogramm Zoom verwendet.

Lingua d'offerta  
Tedesco



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio	Termine	Numero giornate corso
08.11.2024	08.11.2024	1
dalle	alle	Durata
09:00	17:30	420 minuti

#### Descrizione durata

-

#### Luogo

«waveCourseaddress.citylt»  
«address»

#### Destinatari

Alle Interessierten

#### Docenti

Barbara Weidmann-Lainer

#### Costo del corso

135 € inkl. 22% Mwst.

#### Termine per l'iscrizione

30.10.2024

#### Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianeum

#### Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/grafikdesign-mit-canva-ansprechend-einfach-und-kostenlos-1363/>

#### Persona da contattare

Angelika Mahlknecht  
Tel. 0039 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Du und ich: Wie begegne ich Kindern und Jugendlichen? Seminar

#### Ambito tematico

Attività per bambini e giovani

#### Descrizione

Die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen baut auf Beziehungen auf. Jede pädagogische Interaktion lebt dabei von der Begegnung zwischen zwei oder mehreren Menschen. In diesem Seminar beginnt unsere Reise beim „Du“: Beim Kind, Jugendlichen, bei der Schülerin oder dem Klienten. Anhand von Theorie und Fallbeispielen der Teilnehmenden betrachten wir die verschiedenen Rollen, die Kinder und Jugendliche zu füllen versuchen. Ein Schwerpunkt liegt darauf, familiäre Bindungen und systemische



## Corsi & Percorsi

[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

Verstrickungen zu erkennen und zu verstehen. Sie bestimmen das Handeln eines Menschen maßgeblich. Denn nur wen ich verstehe, kann ich fördern und fordern.

Im nächsten Teil wenden wir uns dem „Ich“ zu: Welche Fähigkeiten und Ressourcen kann ich in die Arbeit einbringen? Durch welche Brille schaue ich auf die Menschen um mich? Welche Haltungen erleichtern meine Arbeit, welche Fallen muss ich umgehen? Wie gehe ich mit Nähe und Distanz um? Welcher Anteil in mir reagiert, wenn ich es z. B. mit aggressiven Jugendlichen zu tun habe?

Im Seminar versuchen wir, Mittel und Wege aufzuzeigen, um unseren Arbeitsalltag sinnerfüllt und immer mehr mit freudiger Gelassenheit zu erleben.

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)

## Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

11.11.2024

### Termine

11.11.2024

### Numero giornate corso

1

### dalle

09:00

### alle

17:30

### Durata

420 minuti

## Descrizione durata

-

## Luogo

Brunogasse 2

## Destinatari

Mitarbeiter/innen der Kinder-, Jugend- und Sozialarbeit, (Sozial)Pädagog/innen, Sozialassistent/innen, Erzieher/innen, Lehrpersonen, pädagogische Fachkräfte im Kindergarten, Multiplikator/innen aus pädagogischen und sozialen Berufen & Interessierte

## Docenti

Klaus Obexer

## Costo del corso

120 € inkl. 22% Mwst.

## Termine per l'iscrizione

28.10.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
Jugendhaus Kassianeam

Pagina del corso  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/du-und-ich-wie-begegne-ich-kindern-und-jugendlichen-1361/>

## Persona da contattare

Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Jin Shin Jyutsu: Strömen Praxistag

Ambito tematico  
Salute e stili di vita

### Descrizione

Strömen ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Durch einfaches, sanftes Berühren definierter Körperstellen mit den Händen (auch Strömen genannt), kannst du deine Lebensenergie harmonisieren. Achtsam strömen wir uns an diesem Tag in kleinen Gruppen gegenseitig. Jin Shin Jyutsu bringt Ausgeglichenheit und fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Blockierte Lebensenergie kann wieder gelöst werden - die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Beim Praxistag kannst du diese Lebenskunst kennenlernen und für zu Hause wertvolle Strömanleitungen mitnehmen.

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
07.12.2024

Termine  
07.12.2024

Numero giornate corso  
1

dalle  
09:00

alle  
17:00

Durata  
390 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo

Destinatari  
Alle Interessierten

Docenti  
Sabine Bampi



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso  
99 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.09.24

Termine per l'iscrizione  
25.11.2024

Agenzia/Ente  
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/jin-shin-jyutsu-stroemen-1357/>

Persona da contattare  
Angelika Mahlknacht  
Tel. 0039 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Gut ankommen - sicher reden ohne Lampenfieber Rhetorik und Präsentationstechniken - Seminar

Ambito tematico  
Retorica, Come presentarsi in pubblico

**Descrizione**  
Der Weg hinaus auf die Bühne, zur Rede, zur Präsentation ist nicht immer einfach. Um dir diesen Weg zu erleichtern, gibt es grundsätzliche Regeln und Übungen, die du erlernen kannst. Für deinen Auftritt ist nicht nur der richtige Inhalt entscheidend, sondern auch eine gute, sichere Stimme, verständliche Aussprache, die richtige Atmung und Körperhaltung.

In diesem eintägigen Seminar wirst du auf angenehme Art und Weise vieles über Atmung und ihren Zusammenhang mit Lampenfieber und Sprechen erfahren, deine eigene Stimme entdecken, manches über richtige Körperhaltung hören, die Schritte zu einer guten Rede kennen lernen und den Weg hinaus erproben. Du erhältst Übungen zur Gelassenheit, die dich unterstützen, mit Lampenfieber umzugehen.

Außerdem bietet das Seminar einen Einblick in zwischenmenschliche Interaktionen und in den bewussteren Umgang mit deinen nonverbalen Kommunikationsmitteln. Um sich der eigenen Körpersprache, Gestik und Mimik bewusst zu werden, helfen Übungen und Improvisationen. Du erfährst in der Gruppe, wie du wirkst und in bestimmten Situationen nonverbal kommunizierst. Dies ebnet dir den Weg zu einer gelungenen Kommunikation.

Lingua d'offerta  
Tedesco



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio	Termine	Numero giornate corso
13.12.2024	13.12.2024	1
dalle	alle	Durata
09:00	17:00	420 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Destinatari  
Alle Interessierten

Docenti  
Minu Ghedina

Costo del corso  
81 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.09.24

Termine per l'iscrizione  
02.12.2024

Agenzia/Ente  
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/gut-ankommen-sicher-reden-ohne-lampenfieber-1372/>

Persona da contattare  
Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Märchenhafte Christbaumkugeln Märchen-Filz-Werkstatt für Familien

Ambito tematico  
Famiglia e figli

### Descrizione

Ziel und Inhalt: Zehn Tage vor Heiligabend vergessen wir den vorweihnachtlichen Trubel und schaffen uns eine Märchen-Filz-Oase der Ruhe. Wir lernen, aus heimischer Schafswolle wunderschönen Christbaumschmuck in der Trockenfilz-Technik zu fertigen. Weihnachtskugeln in allen Farben und fantasiereichen Motiven stimmen uns auf das große Fest ein.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Während des Werkelns hören wir mündlich erzählte Winter- und Weihnachtsmärchen aus aller Welt.

## Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

14.12.2024

### Termine

14.12.2024

### Numero giornate corso

1

### dalle

16:00

### alle

18:30

### Durata

150 minuti

## Descrizione durata

-

## Luogo

Brunogasse 2

## Destinatari

Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

## Docenti

Leni Leitgeb

Rosemarie Mayer

## Costo del corso

23 € Kursbeitrag pro Person inkl. Material

## Termine per l'iscrizione

02.12.2024

## Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianeum

## Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/maerchenhafte-christbaumkugeln-1367/>

## Persona da contattare

Angelika Mahlkecht

Tel. +390472 279923

Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## WuXing Fünf-Elemente QiGong Zentrierung und Balance für Körper, Seele und Geist. Seminar

### Ambito tematico

Salute e stili di vita

### Descrizione

QiGong ist eine über 4.000 Jahre alte aus China stammende Praxis, bei der es darum geht, physisches, emotionales und mentales Wohlergehen zu fördern. Sie schafft eine Balance in uns, wirkt gesundheitsfördernd auf unser aktives Nervensystem und senkt das Stress-Niveau. Zahlreiche Studien bestätigen positive Wirkungen von QiGong auf Atmung und andere vegetative Funktionen sowie auf Beschwerden im Bewegungsapparat.

Trotz seiner Sanftheit ist QiGong ein Ganzkörpertraining zur Muskelkräftigung, Stabilisierung und Mobilisierung. Hingabe, Wahrnehmung, Beobachten, Lauschen und fließen lassen spielen eine wichtige Rolle. QiGong ist individuell - so wie jeder Mensch ein einzigartiges Energie- und Bewegungsmuster hat. Es wird keine „starre Technik“ vermittelt, sondern der Individualität Raum gegeben.

QiGong hat mittlerweile Einzug in den therapeutischen Alltag gehalten und wird u.a. zur Prävention, Therapie und Regeneration bei Stressfolgeerkrankungen, Depression und Burnout eingesetzt.

### Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

11.01.2025

### Termine

11.01.2025

### Numero giornate corso

1

### dalle

09:00

### alle

17:00

### Durata

390 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

### Destinatari

Alle Interessierten

### Docenti

Peter |||KOMPRIPIOTR|||Holzknecht

### Costo del corso

120 € inkl. 22% Mwst.

### Termine per l'iscrizione

20.12.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/wuxing-fuenf-elemente-qigong-1358/>

Persona da contattare  
Angelika Mahlknecht  
Tel. 0039 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Canva: Videos einfach und gratis produzieren

### ONLINE Seminar

Ambito tematico  
Cinema, fotografia, video

#### Descrizione

Videoproduktion muss nicht kompliziert und teuer sein! Canva ist ein überaus beliebtes Online-Werkzeug für Grafikdesign aller Art. Seine abertausend Vorlagen lassen sich auch ganz hervorragend zum Gestalten toller Videos nutzen: Storys und Reels, Kurzfilme, Musik-Clips, Erklärvideos und Tutorials, Trickvideos oder Stop-Motion-Animationen - die Möglichkeiten sind vielfältig.

Filmchen aus selbst gedrehtem Material oder mit Videos aus der Canva-Datenbank. Mit gezielten Texteinblendungen, Grafiken und Animationen. Mit und ohne Musik oder Sprachaufnahmen. Alleine oder im Team. Aber immer kinderleicht und hochprofessionell.

Alle im Kurs gezeigten Tipps und Tricks sind mit der Gratisversion von Canva möglich.

Es wird das Videokonferenzprogramm Zoom verwendet.

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
17.01.2025

Termine  
17.01.2025

Numero giornate corso  
1

dalle  
09:00

alle  
17:00

Durata  
390 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo  
«waveCourseaddress.cityIt»  
«address»



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Destinatari  
Alle Interessierten

Docenti  
Barbara Weidmann-Lainer

Costo del corso  
135 € inkl. 22% MwSt.

Termine per l'iscrizione  
10.01.2025

Agenzia/Ente  
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/canva-videos-einfach-und-gratis-produzieren-1364/>

Persona da contattare  
Angelika Mahlkecht  
Tel. 0039 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Kinder für das Leben stärken Mentaltraining für das Kindergarten- und Grundschulalter

Ambito tematico  
Attività per bambini e giovani

### Descrizione

Im Kindesalter wird der Grundstein für alle späteren Entwicklungen gelegt. Indem Kinder frühzeitig lernen, wie sie sich mental und emotional stärken können, entwickeln sie für die Bewältigung ihrer gegenwärtigen und zukünftigen Herausforderungen eine stabile Basis.

Mit Hilfe von konkreten praktischen Tipps des mentalen Trainings werden wir uns im Seminar mit folgenden Themen befassen:

- Was ist Mentaltraining und wie funktioniert es?
- Lernen mit Hilfe von Mentaltechniken: Verschiedene gehirngerechte Lern- und Arbeitstechniken
- Resilienz - die Kraft des Guten: Anhand von verschiedenen Übungen mehr Selbstbewusstsein, Selbstmotivation und Sicherheit erlangen; Abbau von Blockaden und Ängsten
- Konzentrations- und Entspannungsübungen für den Alltag: Mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen Stress besser bewältigen und zu mehr Sammlung und Aufmerksamkeit kommen.

Lingua d'offerta  
Tedesco



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio  
25.01.2025

Termine  
25.01.2025

Numero giornate corso  
1

dalle  
09:00

alle  
17:00

Durata  
420 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Brunogasse 2

Destinatari

Alle Interessierten

Docenti

Cordula Oberhuber

Costo del corso

85 € inkl. 22% Mwst.

Termine per l'iscrizione

13.01.2025

Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/kinder-fuer-das-leben-staerken-1355/>

Persona da contattare

Angelika Mahlknecht

Tel. +39 0472 279923

Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Sitzkissen-Filzen mit Märchen

Werkstatt für Familien

Ambito tematico

Famiglia e figli

Descrizione

Der Frühling steht vor der Tür. Daher brauchen wir eine Sitzunterlage für unsere Picknicks oder Wanderungen!



## Corsi & Percorsi

[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

An diesem Nachmittag stellen wir ein weiches Sitzkissen aus Schafwolle her mit vielen schönen Blumen, die den Frühling ankündigen: Schneeglöckchen, Leberblümchen, Veilchen, Narzissen oder Tulpen. Oder soll's lieber ein Apfelbaum, ein Schmetterling oder gar eine Pizza werden?

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)

Bei diesem kreativen Schaffen hören wir mündlich erzählte Geschichten aus aller Welt und lassen uns von ihnen inspirieren.

## Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

01.02.2025

### Termine

01.02.2025

### Numero giornate corso

1

### dalle

16:00

### alle

18:30

### Durata

150 minuti

## Descrizione durata

-

## Luogo

Brunogasse 2

## Destinatari

Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

## Docenti

Rosemarie Mayer

Leni Leitgeb

## Costo del corso

23 € pro Person inkl. Material

## Termine per l'iscrizione

20.01.2025

## Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianeum

## Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/sitzkissen-filzen-mit-maerchen-1378/>

## Persona da contattare

Ingrid Fischnaller

Tel. +39 0472 279923

Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Wohlfühlzeit für die ganze Familie

### Ambito tematico

Famiglia e figli

### Descrizione

Wir erlernen eine einfache Rücken-, Hand- und Gesichtsmassage und dürfen sie gleich bei uns gegenseitig ausprobieren. Dabei werden ätherische Duftöle verwendet.

Mit Klangschalen begeben wir uns auf eine Fantasiereise durch den Körper. Sie bewirkt tiefe Entspannung und innere Harmonie, bedeutet Zeit für Ruhe und Geborgenheit. Durch den achtsamen Umgang mit uns selbst stärken wir Körper, Geist und Seele.

### Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

01.02.2025

### Termine

01.02.2025

### Numero giornate corso

1

### dalle

10:00

### alle

12:00

### Durata

120 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

Brunogasse 2

### Destinatari

Kinder ab 6 Jahren gemeinsam mit einem Erwachsenen

### Docenti

Sylvia Weger

### Costo del corso

18 € Kursbeitrag inkl. 22% Mwst. pro Person

### Termine per l'iscrizione

22.01.2025



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/wohlfuehlzeit-fuer-die-ganze-familie-1377/>

Persona da contattare  
Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Meine eigene Comic-Geschichte

### Familienwerkstatt

Ambito tematico  
Familia e figli

#### Descrizione

Gemeinsam gestalten wir einen spannenden Comic. Unter professioneller Anleitung lernen wir, wie wir unsere Ideen am besten umsetzen können – angefangen bei der Entwicklung der Handlung über das Zeichnen von Spezialeffekten, Landschaften und Tieren bis hin zur kreativen Darstellung von Emotionen und der Anfertigung von Sprechblasen.

Am Ende präsentiert jedes Paar seinen eigenen Comic. Dabei basiert die Geschichte auf einem vorgegebenen Grundgerüst

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
15.02.2025

Termine  
15.02.2025

Numero giornate corso  
1

dalle  
14:00

alle  
17:00

Durata  
180 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo

Destinatari  
Kinder ab 9 in Begleitung eines Erwachsenen

Docenti  
Simon Mayr



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso  
30 € inkl. 22% Mwst. pro Person

Termine per l'iscrizione  
05.02.2025

Agenzia/Ente  
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/meine-eigene-comic-geschichte-1379/>

Persona da contattare  
Angelika Mahlkecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Jugendliche für das Leben stärken Mentaltraining für das Mittel- und Oberschulalter

Ambito tematico  
Attività per bambini e giovani

### Descrizione

Im Kindesalter wird der Grundstein für alle späteren Entwicklungen gelegt. Indem Jugendliche frühzeitig lernen, wie sie sich mental und emotional stärken können, entwickeln sie für die Bewältigung ihrer gegenwärtigen und zukünftigen Herausforderungen eine stabile Basis.

Mit Hilfe von konkreten praktischen Tipps des mentalen Trainings befassen wir uns im Seminar mit folgenden Themen:

- Was ist Mentaltraining und wie funktioniert es?
- Lernen mit Hilfe von Mentaltechniken: Verschiedene gehirngerechte Lern- und Arbeitstechniken
- Mentale Methoden, um Blockaden oder Ängste aufzulösen (Blackout, Prüfungsangst, Nervosität usw.) und Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen
- Methoden und Wege, um Struktur in das eigene Leben zu bekommen
- Eigene Ziele fokussieren, konkrete Schritte der Umsetzung planen, um sie zu erreichen
- Resilienz - die Kraft des Guten, Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins, der Selbstmotivation und der eigenen Persönlichkeit
- Konzentrations- und Entspannungsübungen für Stressabbau, Gelassenheit und innere Balance

Lingua d'offerta  
Tedesco



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio	Termine	Numero giornate corso
22.02.2025	22.02.2025	1
dalle	alle	Durata
09:00	17:00	420 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Brunogasse 2

Destinatari

Alle Interessierten

Docenti

Cordula Oberhuber

Costo del corso

76.5 € Frühbucherpreis samt Einzahlung bis 15.01.2025

Termine per l'iscrizione

10.02.2025

Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/jugendliche-fuer-das-leben-staerken-1373/>

Persona da contattare

Angelika Mahlknecht

Tel. +39 0472 279923

Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Keine Angst vor Konfliktgesprächen

Methoden der Mediation hilfreich im (Arbeits-)Alltag anwenden - Seminar

Ambito tematico

Attività per bambini e giovani

Descrizione

Mediation ist eine Methode, bei der eine neutrale Person als Vermittlerin zwischen Konfliktparteien agiert und sie bei der Entwicklung konstruktiver Lösungsansätze sowie Vereinbarungen unterstützt.



## Corsi & Percorsi

[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

Der beste Konflikt ist jener, der durch eine gütliche Einigung der Beteiligten gelöst werden kann oder erst gar nicht entsteht, weil ein respektvoller Umgang miteinander gepflegt wird. Im Rahmen dieses Seminars werden Grundsätze und hilfreiche Methoden vorgestellt und geübt, die eine wertschätzende Gesprächsführung fördern und die Fähigkeit zur Durchführung konstruktiver Konfliktgespräche stärken.

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)

Ziel ist, die Teilnehmenden zu ermutigen und zu befähigen, mediative Methoden in ihren täglichen Aktivitäten anzuwenden.

## Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

03.04.2025

### Termine

04.04.2025

### Numero giornate corso

2

### dalle

09:00

### alle

17:30

### Durata

840 minuti

## Descrizione durata

Donnerstag, 3. April 25, 9.00 – 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr

Freitag, 4. April 25, 9.00 – 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr

## Luogo

## Destinatari

Alle Interessierten

## Docenti

Barbara Wick

## Costo del corso

250 € inkl. 22% Mwst.

## Termine per l'iscrizione

26.01.2023

## Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianeum

## Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/keine-angst-vor-konfliktgesprachen-1375/>

## Persona da contattare

Angelika Mahlknecht

Tel. +390472 279923

Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Zirkuserlebnis für Klein und Groß Familienwerkstatt

**Ambito tematico**  
Famiglia e figli

### Descrizione

Beim Familiennachmittag tauchen wir in die bunte Welt der Zirkuskünste ein. Nach dem Einwärmen mit lustigen Spielen werden wir selbst zu Artisten und üben die Koordination beim Jonglieren und Tellerdrehen. Wir versuchen, unser Gleichgewicht auf Rolle, Pedalo, Rola Bola und den Stelzen zu halten. Viel Spaß und Freude machen uns auch einfache Elemente der Erwachsenen-Kind-Akrobatik.

Lasst euch auf ein tolles Zirkusabenteuer ein!

**Lingua d'offerta**  
Tedesco

**Inizio**  
05.04.2025

**Termine**  
05.04.2025

**Numero giornate corso**  
1

**dalle**  
14:00

**alle**  
18:00

**Durata**  
240 minuti

**Descrizione durata**  
-

**Luogo**

Brunogasse 2

**Destinatari**

Kinder ab 6 Jahren gemeinsam mit einem Erwachsenen

**Docenti**

Hannah Grüner

**Costo del corso**

35 € inkl. 22% Mwst. pro Person

**Termine per l'iscrizione**

24.03.2025



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/zirkuserlebnis-fuer-klein-und-gross-1380/>

## Persona da contattare

Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Reden ohne Worte

### Nonverbale Kommunikation bewusst machen - Seminar

#### Ambito tematico

Retorica, Come presentarsi in pubblico

#### Descrizione

Die nonverbale Kommunikation ist die Urform zwischenmenschlicher Verständigung und drückt sich durch Gestik, Mimik, Körpersprache und andere optische Zeichen aus. Sie beträgt über 80 % der Kommunikation und begegnet uns immer und überall.

Wir dürfen also unseren Körper nicht unterschätzen. Wir bieten unserem Gegenüber eine Fülle von Informationen an. Vieles von dem, was wir nonverbal preisgeben, ist uns aber nicht bewusst. Doch unser Gesprächspartner nimmt alle Informationen wahr und bildet sich von uns einen Eindruck.

Das Seminar bietet einen Einblick in zwischenmenschliche Interaktionen und in den bewussteren Umgang mit unseren nonverbalen Kommunikationsmitteln. Übungen und Improvisationen helfen, sich der eigenen Körpersprache, Gestik und Mimik bewusst zu werden. Wir erfahren in der Gruppe, wie wir wirken und uns in bestimmten Situationen unbewusst und bewusst verhalten. Dies ebnet den Weg zu einer gelungenen Kommunikation.

#### Lingua d'offerta

Tedesco

#### Inizio

11.04.2025

#### Termine

11.04.2025

#### Numero giornate corso

1

#### dalle

09:00

#### alle

17:00

#### Durata

420 minuti

#### Descrizione durata

-

#### Luogo



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecvica.bz.it

## Destinatari

Alle Interessierten

## Docenti

Minu Ghedina

## Costo del corso

81 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.01.25

## Termine per l'iscrizione

31.03.2025

## Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianeum

## Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/reden-ohne-worte-1376/>

## Persona da contattare

Angelika Mahlkecht

Tel. +39 0472 279923

Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)



Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)