



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

BEREZ/AFIP Klimatische Terrainkur Partschinser Wasserfall

Das Naturheilverfahren für gesteigertes Wohlbefinden

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Unter Klimatherapie versteht man die Anwendung natürlicher Wetter- und Klimafaktoren zu therapeutischen Zwecken. Der gezielte Einsatz von (kühler) Luft, Wind und Sonne trainiert das Immunsystem, steigert die Leistungsfähigkeit und hilft bei chronischen Erkrankungen von Haut und Atemwegen, Stoffwechselerkrankungen, Osteoporose, saisonaler Depression sowie Herz- und Kreislaufpathologien.

Das besondere Mikroklima am Partschinser Wasserfall, die Reinluftqualität, die 2015 in einer wissenschaftlichen Untersuchung der Technischen Universität München ermittelt wurde und die einzigartige Mischung aus Reiz- und Schonfaktoren bieten beste Voraussetzungen für klimatherapeutische Anwendungen.

Frische Gebirgsluft, Sonne und angenehm kühler Wind sind die gesundheitsfördernden Begleiter dieser Wanderung, die vom Ortskern durch Obstwiesen und Laubwald hinauf zum Partschinser Wasserfall führt. Tosendes Rauschen und feinsten Sprühnebel kündigen den Wasserfall an, der sich nach gut einer Stunde Fußmarsch und 430 Höhenmetern als beeindruckendes Naturschauspiel offenbart. Eine Wohltat für großstadtgeplagte Lungen, Balsam für Seele und Sinne. Dosierte Bewegung kombiniert mit gezielter Klimaexposition und einer fachkundigen Anleitung zu Ausdauer- und Thermoregulationstraining führen zu Entspannung und Erholung, aber auch zu Abhärtung und Immunstärkung.

Lingua d'offerta

Inglese, Italiano, Tedesco

Inizio

27.03.2024

Termine

29.05.2024

Numero giornate corso

10

dalle

09:00

alle

13:00

Durata

240 minuti

Descrizione durata

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Mittwoch

Luogo

Spaureggstraße 10

Destinatari

Gestresste Menschen, durch aktuellen Lebensstil "Gefährdete", Einheimische und Gäste, Gesundheitsbewusste Menschen

Docenti

Braunhofer Franziska



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Costo del corso

30 € Teilnahmegebühr

Termine per l'iscrizione

29.05.2024

Agenzia/Ente

Associazione Turistica Partschins con Rablá e Tel

Pagina del corso

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/veranstaltung/klimatherapie-wanderung-zum-luftkurort-partschins-wasserfall-3490/>

Persona da contattare

Tourismusverein Partschins

Tel. 0473 967157

Email info@partschins.com

Intercultural Cafè: Maternando - Merano

Per mamme con bimbi 0-3 anni

Vivere insieme i tanti diversi modi di essere mamma

Ambito tematico

Mondo e società contemporanea, Pace, Mondo solidale

Descrizione

Questo gruppo è un punto d'incontro per le mamme insieme ai loro bambini (0-2 anni). È un'occasione per trovarsi regolarmente, scambiarsi idee su cosa vuol dire fare la mamma, chiedere consigli, imparare l'italiano assieme ai bambini con letture, canzoncine e racconti.

Lingua d'offerta

Italiano

Inizio

12.01.2024

Termine

31.05.2024

Numero giornate corso

18

dalle

09:00

alle

10:00

Durata

2160 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Matteottistr. 38

Destinatari

Ausländer



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Docenti
Razia Azimi

Maria Cecilia Muñoz

Costo del corso
10 €

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Intercultural Cafè: Caffè delle lingue - Tedesco

Ambito tematico
Mondo e società contemporanea, Pace, Mondo solidale

Descrizione
Caffè delle lingue: tedesco dedicato alle donne
Imparare a parlare tedesco in gruppo é facile e piacevole.
Si parla di scuola, della famiglia, di come chiedere informazioni ...

Language Café: German dedicated to women

Lingua d'offerta
Italiano

Inizio
15.04.2024

Termine
27.05.2024

Numero giornate corso
6

dalle
08:30

alle
10:30

Durata
720 minuti

Descrizione durata
-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo

Ortweinstraße 6

Destinatari

Ausländer

Docenti

Lalla Samia El Khayati

Costo del corso

15 €

Termine per l'iscrizione

15.04.2024

Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

BEREZ/AFIP Kurs - Meditation im Garten Ansitz Gaudententurm

Ein Hoch auf das innere Gleichgewicht

Ambito tematico

Meditazione, rilassamento

Descrizione

Gesundheitsvorsorge im Sinne von Entschleunigung und Stressreduktion: Entspannungsübungen steigern nachweislich das körperliche und seelische Wohlbefinden.

Eine Möglichkeit ist die Entspannung nach Jacobson, die sogenannte Muskelrelaxation. Dabei handelt es sich um eine einfache, schnell erlernbare Methode, die dabei hilft Blockaden zu lösen, welche durch Stress und zu starke Anspannung hervorgerufen wurden. Unbehandelt, führen diese Blockaden unter Umständen zu Rücken-, Muskel- oder Kopfschmerzen, Magen- und Darmproblemen sowie zu einer Reihe von psychischen Belastungssymptomen wie Schlaf- und Angststörungen, Depressionen oder gar Burnout.

Mit der Jacobson Methode kann man lernen Beschwerden vorzubeugen bzw. bereits entstandene Schäden besser zu bewältigen. Entspannungsübungen bringen aber noch mehr: Der Körper schüttet weniger Stresshormone aus, die Atmung wird gleichmäßiger, der Blutdruck sinkt, das Herz beruhigt sich. Und auch die Psyche profitiert: Indem körperliche Spannungen



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

abgebaut werden und der Körper sein natürliches Gleichgewicht wiedererlangt, steigt auch das seelische Wohlbefinden. Belastungen, die durch Ängste, Sorgen und Schmerzen hervorgerufen wurden, lassen nach.

Das Gebiet am Partschinser Wasserfall ist der perfekte Ort, um Körper und Seele wieder in Einklang zu bringen. Das natürliche Rauschen des Wasserfalls, die reine, sauerstoffreiche Luft und nicht zuletzt das einzigartige Landschaftsbild unterstützen und potenzieren den Entspannungsprozess vor, während und nach dem Training.

Lingua d'offerta

Italiano, Inglese, Tedesco

Inizio

25.03.2024

Termine

04.11.2024

Numero giornate corso

33

dalle

17:00

alle

18:00

Durata

60 minuti

Descrizione durata

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Montag

Luogo

Spaureggstraße 10

Destinatari

Gestresste Menschen und potentiell "Gefährdete", Gesundheitsbewusste Menschen, Einheimische und Gäste

Docenti

Birgit Dr. Pixner Blaas

Benedikte Dr. Burger

Costo del corso

20 € 1 Meditationseinheit

Termine per l'iscrizione

04.11.2024

Agenzia/Ente

Associazione Turistica Parcines con Rablá e Tel

Pagina del corso

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/gesund-bleibm-salute-take-care-gesundheit-aus-der-natur/termin/meditation-an-besonderen-plaetzen-3516/>

Persona da contattare

Tourismusverein Partschins

Tel. 0473 967157

Email info@partschins.com



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

BEREZ/AFIP Klimatische Terrainkur Partschinser Wasserfall

Das Naturheilverfahren für gesteigertes Wohlbefinden

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Unter Klimatherapie versteht man die Anwendung natürlicher Wetter- und Klimafaktoren zu therapeutischen Zwecken. Der gezielte Einsatz von (kühler) Luft, Wind und Sonne trainiert das Immunsystem, steigert die Leistungsfähigkeit und hilft bei chronischen Erkrankungen von Haut und Atemwegen, Stoffwechselerkrankungen, Osteoporose, saisonaler Depression sowie Herz- und Kreislaufpathologien.

Das besondere Mikroklima am Partschinser Wasserfall, die Reinluftqualität, die 2015 in einer wissenschaftlichen Untersuchung der Technischen Universität München ermittelt wurde und die einzigartige Mischung aus Reiz- und Schonfaktoren bieten beste Voraussetzungen für klimatherapeutische Anwendungen.

Frische Gebirgsluft, Sonne und angenehm kühler Wind sind die gesundheitsfördernden Begleiter dieser Wanderung, die vom Ortskern durch Obstwiesen und Laubwald hinauf zum Partschinser Wasserfall führt. Tosendes Rauschen und feinsten Sprühnebel kündigen den Wasserfall an, der sich nach gut einer Stunde Fußmarsch und 430 Höhenmetern als beeindruckendes Naturschauspiel offenbart. Eine Wohltat für großstadtgeplagte Lungen, Balsam für Seele und Sinne. Dosierte Bewegung kombiniert mit gezielter Klimaexposition und einer fachkundigen Anleitung zu Ausdauer- und Thermoregulationstraining führen zu Entspannung und Erholung, aber auch zu Abhärtung und Immunstärkung.

Lingua d'offerta

Italiano, Tedesco, Inglese

Inizio

02.10.2024

Termine

30.10.2024

Numero giornate corso

5

dalle

09:00

alle

13:00

Durata

240 minuti

Descrizione durata

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Mittwoch

Luogo

Spaureggstraße 10

Destinatari

Gesundheitsbewusste Menschen, Gestresste Menschen, durch aktuellen Lebensstil "Gefährdete", Einheimische und Gäste



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti

Braunhofer Franziska

Costo del corso

30 € Teilnahmegebühr

Termine per l'iscrizione

30.10.2024

Agenzia/Ente

Associazione Turistica Partines con Rablá
e Tel

Pagina del corso

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/veranstaltung/klimatherapie-wanderung-zum-luftkurort-partschiner-wasserfall-3490/>

Persona da contattare

Tourismusverein Partschins

Tel. 0473 967157

Email info@partschins.com

BEREZ/AFIP Klimatische Terrainkur-Nachtwanderung Wasserfall Mit allen Sinnen durch die Natur

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Zu einer gelungenen Wanderung gehört die schöne Landschaft, in der man sich grundsätzlich sicher fühlt und der Reiz der ständigen Neuentdeckung von äußerer wie innerer Natur. Nicht nur unsere Fantasie, sondern auch unsere Sinne sind bei einer Nachtwanderung in besonderer Weise gefordert. Auf die Dunkelheit reagieren vor allem Geruchs- und Gehörsinn mit geschärfter Wahrnehmung. Zudem wandert es sich nachts leichter. Das Ziel ist vorab nicht zu erkennen, und durch den Rhythmus des Schrittes haben die Gedanken freien Lauf.

Die nächtliche Variante der Klimatherapie-Wanderung führt durch die dunkle Natur hinauf zum Partschiner Wasserfall. Tosendes Rauschen und feinsten Sprühnebel kündigen den Wasserfall an, der sich nach gut einer Stunde Fußmarsch und 430 Höhenmetern als beeindruckendes Naturschauspiel offenbart. Eine Wohltat für großstadtgeplagte Lungen, Balsam für Seele und Sinne. Dosierte Bewegung kombiniert mit gezielter Klimaexposition und einer fachkundigen Anleitung zu Ausdauer- und Thermoregulationstraining führen zu Entspannung und Erholung, aber auch zu Abhärtung und Immunstärkung.

Das besondere Mikroklima am Partschiner Wasserfall, die Reinluftqualität, die 2015 in einer wissenschaftlichen Untersuchung der Technischen Universität München ermittelt wurde und die einzigartige Mischung aus Reiz- und Schonfaktoren bieten beste Voraussetzungen für klimatherapeutische Anwendungen.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Lingua d'offerta

Inglese, Italiano, Tedesco

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio

05.06.2024

Termine

25.09.2024

Numero giornate corso

17

dalle

20:30

alle

23:30

Durata

180 minuti

Descrizione durata

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Mittwoch

Luogo

Spaureggstraße 10

Destinatari

Gesundheitsbewusste Menschen und potentiell "Gefährdete", Einheimische und Gäste

Docenti

Claudia Gilli

Costo del corso

30 € Teilnahmegebühr

Termine per l'iscrizione

25.09.2024

Agenzia/Ente

Associazione Turistica Parcines con Rablá e Tel

Pagina del corso

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/veranstaltung/klimatherapie-nachtwanderung-zum-luftkurort-partschinser-wasserfall-5684/>

Persona da contattare

Tourismusverein Partschins

Tel. 0473 967157

Email info@partschins.com