



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Yoga im Freien

60-minütige ganzheitliche Hatha Vinyasa Einheit

Ambito tematico

Yoga

Descrizione

Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Wir nutzen Yoga für mehr Lebensqualität, Ausgeglichenheit und Ruhe. Yoga als Übungsweg bietet viele Instrumente wie Körper- und Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation. Geeignet für AnfängerInnen und Fortgeschrittene.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

08.05.2024

Termine

05.06.2024

Numero giornate corso

5

dalle

18:30

alle

19:30

Durata

300 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Destinatari

Docenti

Barbara Kuen

Costo del corso

75 €

Termine per l'iscrizione

08.05.2024

Agenzia/Ente

KVW Bildung Meran

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Jin Shin Jyutsu (JSJ) - Strömen - Seminar Die Kunst der Selbstheilung durch Auflegen der Hände

Ambito tematico

Meditazione, rilassamento

Descrizione

Jin Shin Jyutsu (JSJ) – Strömen ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst.

Alles, was Sie für Harmonie und Gleichgewicht brauchen – geistig, seelisch und körperlich – liegt in Ihnen.

Durch einfaches, sanftes Berühren (auch Strömen genannt) definierter Körperstellen mit den Händen, lernen Sie in diesem Seminar ihre eigenen Energieströme zu harmonisieren. Der Hauptzentralstrom versorgt den ganzen Körper mit Energie. Diese einfache Sequenz eignet sich wunderbar für den Einstieg in die Kunst der Selbstheilung durch das Auflegen der Hände. Zudem lernen Sie drei Organströme kennen: den Blasen-, den Milz- und den Magenstrom. Dieses Seminar ist für alle Interessierten ohne Vorkenntnisse geeignet.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

24.05.2024

Termine

25.05.2024

Numero giornate corso

2

dalle

14:00

alle

17:00

Durata

660 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Ortweinstraße 6

Destinatari

Erwachsene allgemein

Docenti

Sabine Bampi

Costo del corso

163 €

Termine per l'iscrizione

24.05.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Sitzen ist das neue Rauchen! Bringe Bewegung in deinen Büroalltag!

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione

Vom Autositz direkt auf den Bürostuhl. Für viele von uns ist dies der Alltag.

Stundenlanges Sitzen ist ungesund und führt zu einem trägen Blutkreislauf, zu schlechter Nährstoffversorgung und macht zudem hungrig.

Schon kleine Bewegungseinheiten können hilfreich sein. Wer sich bei der Arbeit genügend bewegt, kann Verspannungen und Rückenschmerzen vorbeugen.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
25.05.2024

Termine
25.05.2024

Numero giornate corso
1

dalle
09:00

alle
12:00

Durata
180 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Ortweinstraße 6

Destinatari
Erwachsene allgemein

Docenti
Christian Zöschg



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso
35 €

Termine per l'iscrizione
25.05.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Erste-Hilfe-Kurs

Ambito tematico
Primo soccorso

Descrizione

In diesem Kurs erfahren Sie, wie man mit Notfallsituationen in der Familie, bei der Arbeit und im täglichen Leben besser umgehen kann. Sie lernen die wichtigsten Notfallmaßnahmen kennen und üben ihre Anwendung.

Inhalte: Rettungskette, Krampfanfälle, Fieberkrampf, Nasenbluten, Schock, Hitzschlag, Verbrennungen, Vergiftungen, Insektenstiche, Bisswunden, allergische Reaktionen, Herzinfarkt, Schlaganfall, Lagerungsarten, Wundversorgung und Stillung starker Blutungen, Herz-Kreislauf-Wiederbelebung, Verschlucken von Fremdkörpern, Knochenbrüche und Schädeltrauma

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
25.05.2024

Termine
25.05.2024

Numero giornate corso
1

dalle
08:30

alle
12:30

Durata
240 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Ortweinstraße 6

Destinatari
Erwachsene allgemein



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti
David Hofer

Costo del corso
45 €

Termine per l'iscrizione
25.05.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

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. Tösendes 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, Tedesco, Italiano



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio	Termine	Numero giornate corso
27.03.2024	29.05.2024	10
dalle	alle	Durata
09:00	13:00	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

Costo del corso

30 € Teilnahmegebühr

Termine per l'iscrizione

29.05.2024

Agenzia/Ente

Associazione Turistica Parcines 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

Abenteuer auf dem Bauernhof: Eine Woche voller Reit- und Bau beim Tholerhof in Aschbach

für Kinder 2. Klasse bis 5. Klasse Grundschule

Ambito tematico

Outdoor



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Descrizione

Tauche ein in eine Woche voller Spaß, Spiel und Naturverbundenheit auf dem Tholerhof! Dieses exklusive Programm für Kinder im Alter von 7 bis 11 Jahren verspricht eine unvergessliche Bauernhoferlebniswoche, die Herzen höherschlagen lässt.

Reitstunden: Unter professioneller Anleitung erforschen die Kinder die Kunst des Reitens. In Kleingruppen von 4-5 Kindern werden Ausritte von unterschiedlichen Längen in den Wald unternommen.

Pflege und Verantwortung: Die kleinen Reiter*innen lernen nicht nur das Reiten, sondern auch die liebevolle Pflege der Pferde. Die Haflingerpferde und Ponys werden gemeinsam morgens von der Weide geholt und zum Stall geführt. Vom Bürsten bis zum Satteln, wird jeder Schritt genau erklärt.

Entdeckungsreisen: Erkunde gemeinsam mit neuen Freunden die Geheimnisse des Bauernhofs und des Waldes! Von der faszinierenden Welt der Tiere bis hin zu aufregenden Expeditionen durch den Wald, beobachten dort die Natur, die Tiere, suchen nach essbaren Wildkräutern, lauschen den Geräuschen des Waldes und der Tiere, suchen nach Spuren, und und und

Tierfreundschaften schließen: Streicheln, füttern, beobachten - auf unserem Hof warten flauschige Häschen, neugierige Kälbchen und glückliche Hühner darauf, von den kleinen Abenteurer*innen entdeckt zu werden. Ein einzigartiges Erlebnis der Naturverbundenheit!

Brot backen: Hier werden kleine Hände zu großen Küchenmeistern, wir backen gemeinsam traditionelles Paarlbrötchen mit dem hofeigenen Roggen des Tholerhofes im Steinofen.

Treffpunkt: Talstation Aschbacherbahn

Kurzzeitraum: 8.- 14. Uhr

Reserviere noch heute einen Platz für dein Kind auf unserer Bauernhoferlebniswoche - eine Woche voller Lachen, Lernen und Liebe zur Natur!

Anmeldung bis spätestens 31. Mai

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio
17.06.2024

Termine
21.06.2024

Numero giornate corso
5

dalle
08:00

alle
14:00

Durata
1800 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Destinatari

Kinder

Docenti

Elisabeth Piazza



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso
185 €

Termine per l'iscrizione
31.05.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Intercultural Cafè: Ginnastica per donne

Ambito tematico
Yoga

Descrizione

Questo corso è dedicato a sole donne e ragazze che desiderino fare in modo semplice movimento e ginnastica. Il corso è tenuto da un'insegnante donna.

Fare movimento è una cosa sana e fa bene al corpo. Durante il corso farai esercizi per la schiena, le spalle, la pancia e le gambe.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
06.04.2024

Termine
01.06.2024

Numero giornate corso
7

dalle
09:00

alle
10:00

Durata
420 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari
Ausländer



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti
Agnes Nagy

Costo del corso
18 €

Termine per l'iscrizione
01.06.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Jin Shin Jyutsu (JSJ) - Strömen - Seminar - Buch II Die Kunst der Selbstheilung durch Auflegen der Hände

Ambito tematico
Meditazione, rilassamento

Descrizione

Jin Shin Jyutsu (JSJ) - Strömen - Buch II

ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Alles, was wir für Harmonie und Gleichgewicht brauchen – geistig, seelisch und körperlich – liegt in uns. Durch einfaches, sanftes Berühren (auch strömen genannt) definierter Körperstellen mit den Händen oder Füßen werden wir im Selbsthilfekurs II die „Sicherheits – Energieschlösser“ harmonisieren. Wir besprechen die Lage der 26 Energieschlösser und dessen spannende Bedeutung.

Du erhältst im Kurs Anleitungen wie schnell mit einem Griff Linderung passiert.

Im Wechsel von Praxis und Theorie werden wir Zugang schaffen, unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Ohne Vorkenntnisse ist dieser Kurs für alle Interessierte geeignet. Jederzeit kann bei jeder Einheit begonnen werden.

Lingua d'offerta
Tedesco



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
07.06.2024

Termine
08.06.2024

Numero giornate corso
2

dalle
14:00

alle
18:30

Durata
780 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Ortweinstraße 6

Destinatari

Erwachsene allgemein

Docenti

Sabine Bampi

Costo del corso

180 €

Termine per l'iscrizione

07.06.2024

Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Yoga

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Vuoi iniziare la giornata a contatto con la natura? Lo Yoga del risveglio ti permette di risvegliare con calma e consapevolmente la tua mente e il tuo corpo e di attivarti grazie a tecniche di respiro e movimenti guidati. Così da affrontare una nuova giornata in modo sereno e consapevole.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

20.06.2024

Termine

11.07.2024

Numero giornate corso

4

dalle

07:10

alle

08:10

Durata

240 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari

Erwachsene allgemein

Docenti

Debora Costa

Costo del corso

44 €

Termine per l'iscrizione

20.06.2024

Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Yoga

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Lo stress quotidiano può essere un cattivo compagno per la nostra salute. Lo yoga, grazie ai suoi movimenti ciclici e le tecniche di respiro profondo aiuta a trovare di nuovo la propria calma interna e il proprio equilibrio fisico e psichico.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

20.06.2024

Termine

11.07.2024

Numero giornate corso

4

dalle

12:40

alle

13:40

Durata

240 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari

Erwachsene allgemein

Docenti

Debora Costa

Costo del corso

44 €

Termine per l'iscrizione

20.06.2024

Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Entspannt durch den Sommer ... Yoga im Freien

Ambito tematico

Yoga

Descrizione

In den Sommermonaten rollen wir unsere Yogamatte im Grünen aus. Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Wir nutzen Yoga für mehr Lebensqualität, Ausgeglichenheit und Ruhe.



Corsi & Percorsi
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

26.06.2024

Termine

24.07.2024

Numero giornate corso

5

dalle

18:30

alle

19:30

Durata

300 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Destinatari

Docenti

Barbara Kuen

Costo del corso

75 € Gebühr

Termine per l'iscrizione

26.06.2024

Agenzia/Ente

KVW Bildung Meran

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Pilates im Freien

Ambito tematico

Ginnastica



Corsi & Percorsi

corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Descrizione

Open Air ... wir verlegen in den Sommermonaten das Pilates ins Freie. Unter schattigen Bäumen in freier Natur wird das Figur formende Ganzkörpertraining, in dem nicht einzelne Muskeln isoliert angesprochen werden, sondern ganze Muskelketten, ein Erlebnis.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

27.06.2024

Termine

25.07.2024

Numero giornate corso

5

dalle

18:00

alle

19:00

Durata

300 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Destinatari

Docenti

Fachreferent / Fachreferentin

Costo del corso

65 € Gebühr

Termine per l'iscrizione

27.06.2024

Agenzia/Ente

KVW Bildung Meran

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsipercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Muoviti a Merano: Pilates nel parco per principianti e leggermente progrediti

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Vuoi iniziare la giornata a contatto con la natura? Lo Yoga del risveglio ti permette di risvegliare con calma e consapevolmente la tua mente e il tuo corpo e di attivarti grazie a tecniche di respiro e movimenti guidati. Così da affrontare una nuova giornata in modo sereno e consapevole.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

01.07.2024

dalle

18:30

Termine

26.08.2024

alle

19:30

Numero giornate corso

8

Durata

480 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari

Erwachsene allgemein

Docenti

Christian Zöschg

Evi Kerschbaumer

Costo del corso

95 €

Termine per l'iscrizione

01.07.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Tennis & Tech Kids Camp

Eine Woche voller Sport und Spaß am Computer

3. - 5. Klasse Volksschule

Ambito tematico
Sport

Descrizione

Willkommen beim "Tennis & Tech Kids Camp" – einer Woche voller Sport und Spaß am Computer für aufgeweckte Kinder! Dieser einwöchige Kurs kombiniert die energetische Welt des Tennis mit der faszinierenden Technologie, um den Teilnehmer*innen eine abwechslungsreiche und lehrreiche Erfahrung zu bieten.

Inhalte des Camps:

Tennis-Freuden: Die Kinder werden täglich unter Anleitung erfahrener Tennis-Coaches ihre Tennisfertigkeiten verbessern. Von Grundsschlägen bis zu Spieltaktiken werden sie in einer unterstützenden Umgebung lernen, wie man auf dem Tennisplatz erfolgreich ist.

Tech-Abenteuer: Neben dem Tennisspielen werden die Kinder die aufregende Welt der Technologie erkunden. Angeleitet von versierten Instruktor*innen werden sie erste Schritte im Coding machen, kreative Projekte gestalten und spielerisch digitale Fähigkeiten entwickeln.

Teamgeist: Durch Teamübungen sowohl auf dem Tennisplatz als auch am Computer werden die Kinder den Teamgeist stärken und wichtige soziale Fähigkeiten entwickeln.

Der Kurs ist für Kinder jeden Spielniveaus geeignet – vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen. Die Teilnehmer werden in einer sicheren und unterstützenden Umgebung betreut, um ihre Fähigkeiten sowohl auf dem Tennisplatz als auch am Computer zu entfalten.

Sichern Sie sich einen Platz für Ihr Kind im "Tennis & Tech Kids Camp" und ermöglichen Sie eine Woche voller Spiel, Lernen und Spaß!



Corsi & Percorsi
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

29.07.2024

Termine

02.08.2024

Numero giornate corso

5

dalle

08:30

alle

12:30

Durata

1200 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Ortweinstraße 6

Destinatari

Kinder

Docenti

Tatjana Finger

Alessandro Ercolani

Costo del corso

159 €

Termine per l'iscrizione

29.07.2024

Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

BEREZ/AFIP Klimatische Terrainkur-Nachtwanderung Wasserfall

Mit allen Sinnen durch die Natur

Ambito tematico

Salute e stili di vita



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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 Partschinzer 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 Partschinzer 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.

Lingua d'offerta

Italiano, Tedesco, Inglese

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

Einheimische und Gäste, Gesundheitsbewusste Menschen und potentiell "Gefährdete"

Docenti

Claudia Gilli

Costo del corso

30 € Teilnahmegebühr

Termine per l'iscrizione

25.09.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente

Associazione Turistica Partschins con Rablá e Tel

Pagina del corso

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

Persona da contattare

Tourismusverein Partschins
Tel. 0473 967157
Email info@partschins.com

BEREZ/AFIP Kurs - Alpines Waldbaden - Wellness im Wald Training zur Sinneswahrnehmung und Aufmerksamkeit

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Shinrin-Yoku, das Einatmen der Waldatmosphäre - kurz „Waldbaden“ -, ist in Japan längst eine offiziell anerkannte Methode zur Stärkung der Gesundheit. Und auch hierzulande besinnt man sich wieder verstärkt auf die wundersamen Kräfte der Natur. Im Wald erleben wir eine angenehm feuchte und kühle Atmosphäre. Hören wir genau hin, nehmen wir die leisen Töne der Natur wahr, die Botschaften der tausenden und abertausenden Lebewesen, die hier in einem riesigen, hochkomplexen Lebensraum miteinander kommunizieren.

Achtsam tauchen wir ein in die einzigartige Natur des Waldes. Genießen Bäume, Sträucher, Moose in vollen Zügen und ganz bewusst. Das Waldbaden hat einen wunderbaren Effekt auf den Körper, den Geist und die Seele. Es baut nachweislich Stress ab, stärkt das Herz und das Immunsystem, indem es die Produktion natürlicher Killerzellen ankurbelt, lindert Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen und fördert die Entspannung und Konzentrationsfähigkeit.

(ER)leben Sie den Wald unter Anleitung eines Experten und schöpfen Sie bei dieser einzigartigen Erfahrung neue Kraft für Beruf und Alltag. Nehmen Sie sich Zeit, die Besonderheiten des Waldes am Partschins Wasserfall zu ergründen.

Die Wirkung des Waldbadens ist anhaltend. Entspannung und Erholung sind garantiert.

Lingua d'offerta

Inglese, Tedesco

Inizio

02.05.2024

Termine

24.10.2024

Numero giornate corso

26

dalle

08:45

alle

13:00

Durata

180 minuti

Descrizione durata

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Donnerstag



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo

Spaureggstraße 10

Destinatari

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

Docenti

Martin Kiem

Claudia Gilli

Costo del corso

40 € Teilnahmegebühr pro Person und Termin

Termine per l'iscrizione

24.10.2024

Agenzia/Ente

Associazione Turistica Partschins con Rablá e Tel

Pagina del corso

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/ggesund-bleibm-salute-take-care-gesundheit-aus-der-natur/termin/alpines-waldbaden-5724/>

Persona da contattare

Tourismusverein Partschins

Tel. 0473 967157

Email info@partschins.com

Personal Coaching

Die innere Ruhe finden

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

In unserer modernen Zeit sind wir zunehmend größeren Anforderungen, Stress und Zeitdruck ausgesetzt. Daher benötigen Körper und Seele regelmäßige Entspannungspausen, um wieder in die richtige Balance zu gelangen.

In gezielten Einzel- oder Teamcoachings mit unseren Experten erfahren Sie wie Sie Ihren Alltag künftig besser und gesünder meistern, achtsamer mit sich umgehen und zu mehr Zufriedenheit und innerer Ruhe finden. Sinn und Zweck der individuell ausgerichteten Gespräche sind die Einschätzung und Entwicklung persönlicher Kompetenzen und Ansichten bis hin zur Selbstreflexion sowie der Überwindung von Konflikten im beruflichen und privaten Alltag.

Im persönlichen Gespräch mit unseren Gesundheitspsychologen werden Blockaden gelöst, Ängste abgebaut und Zusammenhänge zwischen körperlichen Beschwerden und der aktuellen Lebenssituation ermittelt. Unter Einbindung



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

verschiedener ganzheitlicher Ansätze können Sorgen und Probleme ausgeräumt und Methoden erarbeitet werden, die den persönlichen Lebensstil nachhaltig positiv beeinflussen.

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta

Tedesco, Inglese

Inizio

02.05.2024

Termine

24.10.2024

Numero giornate corso

26

dalle

00:00

alle

00:00

Durata

90 minuti

Descrizione durata

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Donnerstag

Luogo

Spaureggstraße 10

Destinatari

Einheimische und Gäste, Gestresse Menschen, Gesundheitsbewusste Menschen

Docenti

Martin Kiem

Costo del corso

120 € Coaching 90 Minuten

Termine per l'iscrizione

24.10.2024

Agenzia/Ente

Associazione Turistica Partines con Rablá e Tel

Pagina del corso

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/ggesund-bleibm-salute-take-care-gesundheit-aus-der-natur/termin/alpines-waldbaden-5724/>

Persona da contattare

Tourismusverein Partschins

Tel. 0473 967157

Email info@partschins.com

BEREZ/AFIP Klimatische Terrainkur Partschinser Wasserfall

Das Naturheilverfahren für gesteigertes Wohlbefinden

Ambito tematico

Salute e stili di vita



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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, Tedesco, Italiano

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

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

Docenti

Braunhofer Franziska

Costo del corso

30 € Teilnahmegebühr

Termine per l'iscrizione

30.10.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

BEREZ/AFIP Kurs - Meditation im Garten Anstiz 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 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 Partschins 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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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

Docenti

Benedikte Dr. Burger

Birgit Dr. Pixner Blaas

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/ggesund-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

Yoga im Freien

Ambito tematico

Yoga



Corsi & Percorsi

corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Descrizione

Yoga - fit für den Bikini? Yoga verfolgt das Ziel Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Übungen werden achtsam und fließend ausgeführt und stärken unsere Atemkraft. Yoga verbessert unsere Wahrnehmung, löst Verspannungen und aktiviert unsere Selbstheilungskräfte. Dadurch erhalten wir Ausgeglichenheit, Lebensfreude und Vitalität.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

17.07.2024

Termine

21.08.2024

Numero giornate corso

6

dalle

19:30

alle

21:00

Durata

540 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Petermannweg 7

Destinatari

Docenti

Katharina Dennert Zeller

Costo del corso

105 €

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS
SUEDTIROL

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Natur- und Waldpädagogik für Wanderleiter:innen Gäste auf Wanderungen mit Elementen aus der Natur begeistern

Ambito tematico
Outdoor

Descrizione
Naturpädagogisches Handwerkszeug für den Rucksack.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
07.06.2024

Termine
07.06.2024

Numero giornate corso
1

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
390 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Nalles
Via Vilpiano 27

Destinatari
Wanderführer/leiter

Docenti
Christina Anna Frank Christina Anna

Costo del corso
99 € Seminarbetrag

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
Centro di Formazione Lichtenburg

Pagina del corso
-

Persona da contattare
Sabine Kaufmann
Tel. 0471057100
Email bildungshaus@lichtenburg.it



Corsi & Percorsi
corsipercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it