



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Happy Family Yoga

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Unser Alltag ist von Reizen überflutet und von Hektik geprägt. Es bleibt wenig Zeit für uns selbst und für unsere Kinder. Kontinuierliche Auszeiten sind notwendig. Beim Familienyoga üben wir mit den Kindern gemeinsam. Bei Partnerübungen können Kinder und Erwachsene sich gegenseitig spüren, Halt geben und gemeinsam Spaß haben.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

05.10.2024

Termine

06.10.2024

Numero giornate corso

2

dalle

16:00

alle

16:00

Durata

599 minuti

Descrizione durata

Samstag, 16:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 16:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

Destinatari

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern von

Docenti

Adelheid Plattner

Michaela Moser

Costo del corso

84 € Kursbeitrag pro Familie Mindestpreis

Termine per l'iscrizione

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Groove & Qi Gong Golden Age

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Dieser Workshop bietet eine einzigartige Möglichkeit, Körper und Geist auf spielerische und kreative Weise zu aktivieren. Groove ist eine Tanzform, die nicht nur Spaß macht, sondern auch den gesamten Körper aktiviert und die Koordination sowie das Gleichgewicht verbessert. Es ist eine wertvolle Freizeitbeschäftigung für ältere Erwachsene, die zudem gut für die Faszien, die Psyche und das soziale Miteinander ist.

Die Qi Gong-Übungen hingegen sind eine harmonische Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen, die sich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirken können. Sie können die Selbstwahrnehmung verbessern, Gleichgewichtssinn und die Beweglichkeit fördern.

Einen besonderen vielfältigen Tag voller Groove und Qi Gong, zwischen Rhythmus und sanfte Bewegungen, zwischen einfachen Tanzschritten und Atemübungen, kurze theoretische Momente und viel Zeit den eigenen Körper zu spüren und zu genießen.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio
01.10.2024

Termine
01.10.2024

Numero giornate corso
1

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
390 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

Destinatari
Interessierte



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Docenti
Ruth Rieder

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Manuela Gottardo

Costo del corso
130 € Kursbeitrag pro Person

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Riflessoterapia al piede - scuola Marquardt REFRESHER

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione

Il percorso si svolge in quattro parti:

- 1° parte: Spiegazioni del concetto di base della riflessoterapia in teoria e in pratica: le zone sul piede, dosaggio, tecniche, costruzione del trattamento, reazioni, come si lavora in fase acuta, stilare un primo referto
- 2° parte: Correlazioni funzionali dell'uomo, correlazioni tra viso e organi, legamenti del bacino, cicatrici
- 3° parte: Sistema linfatico, meridiani, denti
- 4° parte: Due giorni di preparazione e terzo giorno d'esame

Quota d'iscrizione: a richiesta

Informazioni e iscrizione: Maria Kaserer
Tel. +39 339 1375242, info@kaserermaria.com

Lingua d'offerta
Italiano



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
30.09.2024

Termine
01.10.2024

Numero giornate corso
2

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
869 minuti

Descrizione durata

1. giorno, ore 09:00 - 12:30 e 14:00 - 18:00
2. giorno, ore 08:30 - 12:30 e 14:00 - 17:00

Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

Destinatari

Medici, fisioterapisti, naturopati, osteopati, ostetriche, infermieri, ergo

Docenti

Maria Kaserer

Henrike Fischer

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Reflexzonentherapie am Fuß - Schule Marquardt (Teil 3)

Ambito tematico

Salute e stili di vita



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Descrizione

Der Lehrgang wird in vier Teilen in deutscher Sprache durchgeführt:

Teil 1: Grundkurs: vermittelt die Grundlagen des RZF in Theorie und Praxis: Lage der Zonen, Dosierungen, Techniken, Behandlungsaufbau, Reaktionen, Akutbehandlungen.

Teil 2: Aufbaukurs: führt in die funktionellen Zusammenhänge des Menschen ein, beschäftigt sich mit den Zusammenhängen von Gesicht mit Organen, Systemen, Beckenbändern und Narbenbehandlung.

Teil 3: Hinführung in die Behandlung des Lymphsystems mit RZF, Meridiane am Fuß und an den Zähnen.

Teil 4: Prüfungsvorbereitungskurs mit Prüfung

Information und Anmeldung: Maria Kaserer,

Tel. +39 339 1375242, info@kaserer maria.com

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

16.09.2024

Termine

19.09.2024

Numero giornate corso

3

dalle

09:00

alle

16:00

Durata

0 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

Destinatari

Ärzt:innen, Physiotherapeut:innen, Naturheiler:innen, Entbindungshelfer/Heb

Docenti

Maria Kaserer

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Mit Feldenkrais und Kräutersegen lässt es sich entspannt bewegen

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione

Diese zwei naturheilkundlich erprobten Ansätze eignen sich bestens, um unsere geistige und körperliche Mobilität zu steigern und die lustvoll betonte Bewegung in unserem Alltag zur Selbstverständlichkeit werden zu lassen.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
28.09.2024

Termine
29.09.2024

Numero giornate corso
2

dalle
16:00

alle
16:00

Durata
599 minuti

Descrizione durata

Samstag: 16:00 - 21:30 Uhr

Sonntag: 09:00 Uhr - 16:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

Destinatari
Interessierte

Docenti
Katja Trojer



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it
Hildegard Kreiter

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso
160 € Kursbeitrag pro Person

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Kälte erleben

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione

Bei diesem praxisbezogenen Workshop lernen wir die Kälte aus einer neuen Perspektive kennen. Wir nutzen Kälte, um unsere Gesundheit zu fördern, das Immunsystem und unsere mentale Kraft zu stärken. Kälte gibt es nicht nur beim bekannten Eisbad, es gibt zahlreiche weitere Möglichkeiten. Auch in unserem Alltag kommen wir immer wieder mit Kälte in Berührung. Aber was macht sie mit uns? Und wie können wir sie positiv für uns nutzen? Alle, die entspannt kaltes Wasser genießen möchten, sind bei diesem Workshop genau richtig. Erleben Sie das überwältigende Gefühl nach einem Eisbad. (Hinweis: Die Teilnahme am abschließenden Eisbad ist kein Muss und absolut freiwillig.)

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
06.12.2024

Termine
07.12.2024

Numero giornate corso
2

dalle
15:00

alle
15:00

Durata
599 minuti

Descrizione durata
Freitag: 15:00 - 21:30 Uhr
Samstag: 09:00 - 15:00 Uhr



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

Destinatari

Interessierte

Docenti

Patrik Holzknecht

Costo del corso

120 € Kursbeitrag pro Person

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Grundlagenseminar Stillen

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, das Wissen rund um Stillen und Laktation zu erweitern und zu vertiefen. Stillen wird in Verbindung mit gesundheitlichen Vorteilen für Mutter und Kind gebracht und gilt als effizienteste Präventionsmaßnahme im Gesundheits- und Sozialbereich. Neben theoretischen Grundlagen gibt es vor allem praktische Tipps und Lösungsansätze für verschiedene Stillprobleme, die im Lauf einer Stillzeit auftreten können. Ziel ist es, Mütter und Familien auf diesem Weg einfühlsam und effizient zu begleiten. Das Grundlagenseminar erfüllt alle Kriterien der Personalschulung der WHO/UNICEF Initiative BFH und gilt als Seminar 1 der Seminarreihe des EISL hin zur „Qualifikation zur Still- und LaktationsberaterIn IBCLC“. Im Seminarpreis sind ausführliche Unterlagen inbegriffen.

Kooperation mit: VSLs und EISL

Lingua d'offerta

Tedesco



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
16.10.2024

Termine
17.10.2024

Numero giornate corso
2

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
780 minuti

Descrizione durata
Dienstag, 09:00 - 17:00 Uhr
Mittwoch, 09:00 - 17:00 Uhr

Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

Destinatari

Ärzt:innen, Hebammen/Entbindungshelfer, Kinder- und Krankenpfleger:innen, S

Docenti

Evelyn Mayr

Sabine Brunner

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Die Fünf Tibeter® Power für die Lebensdauer

Ambito tematico
Salute e stili di vita



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Descrizione

Fünfmal mehr Energie mit den fünf dynamischen Übungen aus dem Yoga: Du suchst nach mehr Vitalität, Beweglichkeit, nach mehr Lebensfreude, nach einer ganzheitlichen Wirkung, einem Jünger-Gefühl - und das mit geringem Zeitaufwand? Die Übungen der „Fünf Tibeter®“ kannst du in kurzer Zeit mühelos lernen und in den Alltag integrieren.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

06.09.2024

Termine

07.09.2024

Numero giornate corso

2

dalle

15:00

alle

15:00

Durata

600 minuti

Descrizione durata

Freitag: 15:00 - 21:30 Uhr

Samstag: 09:00 - 15:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

Destinatari

Interessierte

Docenti

Rita Elisabeth Pulverich-Kettner

Costo del corso

95 € Kursbeitrag pro Person

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Denk dich fit, Schritt für Schritt: aktivierendes Hirnjogging, das Spaß macht

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Was hat ein ABC-Spiel mit Bewegung zu tun? Miteinander kombiniert trainiert es nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. Die Durchblutung wird gesteigert, der Stoffwechsel aktiviert, Anspannungen gelöst und die Denkleitung verbessert. Unterhaltsame Übungen verbessern verschiedene mentale Funktionen wie Konzentration, Wahrnehmung, Merkfähigkeit, Wortfindung oder Denkflexibilität und letztendlich unsere Lebensfreude.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

07.09.2024

Termine

07.09.2024

Numero giornate corso

1

dalle

09:30

alle

17:00

Durata

360 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

Destinatari

Berufstätige und nicht Berufstätige und für alle, die geistig rege und jung

Docenti

Hildegard Kreiter

Agnes Boos

Costo del corso

130 € Kursbeitrag pro Person

Termine per l'iscrizione

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Vinyasa Power Yoga im Freien

Ambito tematico
Yoga

Descrizione

Im Vinyasa Power Yoga werden die Asanas in Kombination mit der Atmung fließend miteinander verbunden. Durch einfachen bis komplexen und kraftvollen Bewegungen vereinigt es östliche Spiritualität mit westlicher Dynamik. Im Vergleich zu anderen Yoga Richtungen ist Vinyasa Power Yoga sehr kraftvoll und schweißtreibend.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
25.06.2024

Termine
18.07.2024

Numero giornate corso
8

dalle
18:30

alle
19:30

Durata
480 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Wolfsgruben 22

Destinatari

Docenti
Evi Pichler Rödel

Costo del corso
94 €



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Termine per l'iscrizione

-

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS
SUEDTIROL

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Holotropes Atmen - Auf dem Weg zu mir

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Wir nutzen für unsere Entwicklung die Kraft veränderter Bewusstseinszustände und arbeiten mit dem Holotropen Atmen und mit Meditation. Im geschützten Rahmen und durch vertiefte Atmung entsteht ein Raum der Heilung, in dem tiefe Begegnung mit uns selbst möglich wird. Einengende Lebensmuster werden uns bewusst und Blockaden gelöst. Die freiwerdende Lebensenergie kann für ein tieferes Verständnis des eigenen Weges oder für eine Neuausrichtung genutzt werden. Der Prozess wird durch integrierende Gespräche und Meditation unterstützt.

Voraussetzung: normale psychische und körperliche Belastbarkeit.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

14.09.2024

Termine

15.09.2024

Numero giornate corso

2

dalle

09:00

alle

17:00

Durata

885 minuti

Descrizione durata

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 17:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Destinatari

Interessierte

Docenti

Mario Knappe

Ingrid Mair

Costo del corso

95 € Kursbeitrag pro Person

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Feldenkrais und Tanzen

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

In questi giorni ci muoviamo in seduti, stando, danzando e sdraiati. Miglioriamo la nostra postura, riduciamo con gli esercizi le tensioni, impariamo e pratichiamo danze circolari, danze di coppia, danze popolari, standard e latinoamericane.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

01.12.2024

Termine

04.12.2024

Numero giornate corso

4

dalle

16:00

alle

15:00

Durata

1500 minuti

Descrizione durata

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

Destinatari

Interessierte, unabhängig von Alter oder körperlicher Konstitution

Docenti

Walter Egger

Zita Stefania Götsch

Brigitte Vorhauser

Costo del corso

210 € Kursbeitrag pro Person

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Beweglich werden, sein und bleiben mit Feldenkrais

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Manchmal gibt es Situationen, in denen wir uns älter und unbeweglicher fühlen, als wir sind. Wie sich das ändern lässt und Menschen wieder beweglicher und dynamischer werden, entdecken wir bei diesen Gesundheitstagen. Mit Hilfe der Feldenkrais-Methode lernen wir, beweglicher zu werden, zu sein und zu bleiben. Wir verlernen alte Bewegungsmuster und Gewohnheiten, die uns hindern, uns jünger und kraftvoller zu fühlen. Wir lernen neue Bewegungsmöglichkeiten, die es uns ermöglichen, beweglicher zu agieren. Die wunderbare Landschaft bietet sich an, die neuen Möglichkeiten in Form von Wanderungen und Spaziergängen auszuprobieren.

Lingua d'offerta

Tedesco



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
14.10.2024

Termine
17.10.2024

Numero giornate corso
4

dalle
10:00

alle
15:00

Durata
1710 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

Destinatari

Interessierte, unabhängig von Alter oder körperlicher Konstitution

Docenti

Doris Eveline Luschmann

Michael Georg Luschmann

Costo del corso

210 € Kursbeitrag pro Person

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.
Email

Ayurvedisches Heilfasten

Ambito tematico

Salute e stili di vita



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Descrizione

Fasten führt zu einer tiefen Verbundenheit mit sich selbst, mit den Mitmenschen und der Natur. Beim ayurvedischen Heilfasten steht die sanfte Reinigung von Körper, Geist und Seele im Vordergrund. Der Reinigungsprozess wird durch Fastennahrung unterstützt, die aus Getreidebrei, gekochtem Obst und Gemüse, aus Säften und Tees besteht. Stoffwechsel-anregende Gewürze und Heilkräuter sowie spezielle Öle für Selbstmassage verstärken den Heilungsvorgang. Die Ausrichtung orientiert sich an der ayurvedischen Tri-Dosha-Lehre. Die gemeinsame Woche setzt sich aus kontemplativem Sitzen, Morgenwanderungen in der Natur, bewussten und ganzheitlich belebenden Körperwahrnehmungen, aus Vorträgen, Musik und Gesprächsrunden zusammen. Es gibt viel Zeit zum Ruhen, zum In-sich-Ruhen. Die gemeinsamen Mahlzeiten genießen wir in bewusstem Schweigen.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

17.11.2024

Termine

23.11.2024

Numero giornate corso

6

dalle

16:00

alle

09:00

Durata

2745 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

Destinatari

Interessierte

Docenti

Edeltraud Kaserer

Costo del corso

603 € Kursbeitrag pro Person (inkl. Fastenverpflegung im DZ)

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Wenn's stad werd – Winterkräuter vom Feinsten

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Wer sich mit den Rhythmen der Jahreszeiten verbindet und ihre ganz besonderen „Heilangebote“ für seine Gesundheit zu nutzen weiß, ist weise und für die Herausforderungen des Alltags bestens gewappnet. Der Advent ist hierfür wie geschaffen und bietet sich an, Tannenduft-Kekse mit einem anregenden Beeren-Kräutertee zu genießen und inspirierende Ideen zum Verschenken zu verwirklichen.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

30.11.2024

Termine

30.11.2024

Numero giornate corso

1

dalle

09:00

alle

16:30

Durata

360 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

Destinatari

Interessierte

Docenti

Hildegard Kreiter

Costo del corso

110 € Kursbeitrag pro Person (zzgl. ca. 10€ Materialspesen)

Termine per l'iscrizione

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Wohlfühltag für Senior:innen

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione

Alltag raus, Erlebnis rein. Wir erleben den Wald, machen einfache Gymnastik-Übungen, um gut in den Tag zu starten, basteln, erzählen und singen gemeinsam. Mit einfachen Übungen bringen wir unser Gedächtnis in Schwung, genießen die Gemeinschaft und machen alles, was uns guttut und entspannt.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
11.11.2024

Termine
13.11.2024

Numero giornate corso
3

dalle
10:00

alle
17:00

Durata
1380 minuti

Descrizione durata
Montag, 10:00 - 21:30 Uhr

Dienstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Mittwoch, 09:00 - 17:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

Destinatari
Generation 65+



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti

Evi Schroffenegger

Esther Schroffenegger

Costo del corso

200 € Kursbeitrag pro Person

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Qi Gong – Der fünf Elemente Glückskreislauf

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Alles Lebendige hat Energie. Diese Lebensenergie (Qi) wird beim Qi Gong durch gezielte, langsame Bewegungen erlebt, vermehrt, gestärkt und zum Fließen gebracht. Das Fünf Elemente Qi Gong hat einen engen Bezug zur Fünf Elemente Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin. Das Fünf Elemente Qi Gong kann hervorragend eingesetzt werden, um die einzelnen Elemente in Balance zu bringen und so die Gesundheit zu stärken. Es kann ebenfalls den Bezug zum Jahreskreislauf der Natur stärken. Die Übungen dieser ausdrucksstarken Qi Gong-Form sind gleichermaßen sanft und geschmeidig als auch kraftvoll. In Zusammenspiel mit der Qi Gong-Atmung und wundervollen Visualisierungen haben die Übungen einen sehr meditativen Charakter.

Am diesen beiden Tagen tauchen wir in die Welt des Qi Gong ein, spüren unser Qi, wecken unsere Lebenskraft und probieren verschiedene Qi Gong-Abläufe aus.

Lingua d'offerta

Tedesco



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
28.09.2024

Termine
29.09.2024

Numero giornate corso
2

dalle
16:00

alle
16:00

Durata
599 minuti

Descrizione durata
Samstag: 16:00 - 21:30 Uhr
Sonntag: 09:00 - 16:00 Uhr
(Die Zeiten können variieren.)

Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

Destinatari
Interessierte

Docenti
Manuela Gottardo

Costo del corso
120 € Kursbeitrag pro Person

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Der Weg zur inneren Stärke

Ambito tematico
Salute e stili di vita



Corsi & Percorsi

corsiiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Descrizione

Diese beiden Tage nutzen wir, um unsere Einzigartigkeit zu entdecken und zum Strahlen zu bringen. Wir wünschen uns mehr Wohlbefinden im Alltag, um Herausforderungen und Krisen mit innerer Stärke zu meistern. In mehreren Workshops lernen wir verschiedene Ansätze dazu kennen und lassen uns auf das Neuromentaltraining ein. Entspannungs- und Bewegungsmethoden runden das Programm ab und machen das Wochenende abwechslungsreich.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

25.01.2025

Termine

26.01.2025

Numero giornate corso

2

dalle

10:00

alle

16:00

Durata

824 minuti

Descrizione durata

Samstag: 10:00 - 21:30 Uhr

Sonntag: 09:00 - 16:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

Destinatari

Interessierte

Docenti

Lisa Kalser

Patrik Holzknecht

Doris Ebner

Manuela Gottardo

Ruth Rieder

Costo del corso

160 € Kursbeitrag pro Person

Termine per l'iscrizione

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Balance für Körper, Geist und Seele

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Gemeinsam begeben wir uns auf eine Reise durch unseren Körper und kommen dabei mit den einzelnen Organen in Kontakt. Wir wenden verschiedene Methoden an, um den Körper zu entspannen und Energie zu gewinnen. Die Organe unseres Körpers werden durch Akupressur, Farbbalance, Blütenessenzen und Meridianarbeit gestärkt.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

15.11.2024

Termine

16.11.2024

Numero giornate corso

2

dalle

15:00

alle

15:00

Durata

599 minuti

Descrizione durata

Freitag, 15:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 15:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren)

Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

Destinatari

Interessierte

Docenti

Lorenzo Rumerio



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Costo del corso

120 € Kursbeitrag pro Person

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Pasta und pane

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Im Workshop verraten wir die Basics für Pane und Pasta. Mit einfachen Zutaten begeben wir uns auf eine Reise durch Italien und in alte Traditionen. Pasta machen ist in Italien etwas ganz besonders und passiert zu Hause auf dem Küchentisch. Dieses Ritual stellt eine starke Bindung zwischen den Generationen her. Grundlegende kulinarische Kenntnisse werden so mündlich immer weiter überliefert. Auf diese Art und Weise lernen wir den Unterschied zwischen verschiedenen Hartweizen- und Eiernudeln kennen. Es ist schön, den Morgen mit einem frischen guten Brot zu starten, oder zu erfahren, wie einfach es ist, die Pasta mit ein paar Tricks in die gewünschte Form zu bringen und die passende Sauce dazu zu kochen. Nicht jede Sauce taugt für jede Nudel. Gemeinsam starten wir ein kulinarisches Abenteuer, das sich jederzeit in den eigenen vier Wänden neu erleben und wiederholen lässt.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

22.11.2024

Termine

24.11.2024

Numero giornate corso

3

dalle

16:00

alle

15:00

Durata

1035 minuti

Descrizione durata

Freitag: 16:00 - 21:30 Uhr

Samstag: 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag: 09:00 - 15:00 Uhr



Corsi & Percorsi

corsipercorsi.retecivica.bz.it

(Am Sonntag schließen wir mit dem gemeinsamen Mittagessen ab.)

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

Destinatari

Interessierte

Docenti

Laura Haipf

Alessandra Dorigato

Costo del corso

200 € Kursbeitrag pro Person

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Ladiespower

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Junge Frau sein und werden ist nicht so einfach. Lerne dich und deinen Körper an diesem Wochenende besser kennen und verstehen. Erfahre hilfreiche Tipps gegen Regelschmerzen, bei Stimmungsschwankungen, PMS und Intimhygiene. Wir erforschen gemeinsam Fragen rund um Verhütung, Sexualität und Beziehung: Was fühlt sich für mich gut und richtig an? Wer bin ich? Wie zeige ich mich und wie wirke ich nach außen? Was stärkt mich, um zu der selbstbewussten jungen Frau zu werden, die ich gerne sein möchte? Mit Spaß, Gemeinschaft und Gemütlichkeit verbringen wir diese Stunden unter Frauen.

Lingua d'offerta

Tedesco



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
09.11.2024

Termine
10.11.2024

Numero giornate corso
2

dalle
10:00

alle
16:00

Durata
824 minuti

Descrizione durata
Samstag, 10:00 - 21:30 Uhr
Sonntag, 09:00 - 15:00 Uhr
(Die Zeiten können variieren.)

Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

Destinatari

Mädchen und junge Frauen von 14 bis 17 Jahren

Docenti

Maria Reiterer

Simone Lechner

Costo del corso

59 € Kursbeitrag pro Person

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Heilsamer Herbst

Ambito tematico

Salute e stili di vita



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Descrizione

So bunt wie der Herbst selbst, ist auch das Angebot, das sich an alle naturbegeisterten Menschen richtet. Meditative Übungen draußen in der Natur sind genauso dabei wie die Zubereitung einer „Hollermulla“, einer Sanddorn-Gesichtscreme oder eines fruchtigen Quittenchutneys. Eine Vielfalt, die jedem Geschmack gerecht werden dürfte!

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

28.09.2024

Termine

28.09.2024

Numero giornate corso

1

dalle

09:00

alle

16:30

Durata

360 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

Destinatari

Interessierte

Docenti

Hildegard Kreiter

Costo del corso

110 € Kursbeitrag pro Person (zzgl. ca. 10€ Materialspesen)

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lauftraining im Freien für Anfängerinnen, Anfänger und Leichtfortgeschrittene

Ambito tematico
Outdoor

Descrizione

Bei diesem Training werden wir Laufübungen durchführen, die von Mobilisations- und Dehnungsübungen ergänzt werden - ideal für fitnessbegeisterte Frauen und Männer.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
29.07.2024

Termine
26.08.2024

Numero giornate corso
5

dalle
19:00

alle
20:15

Durata
375 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Destinatari

Docenti
Dorothea Kelderer

Costo del corso
67 €

Termine per l'iscrizione
-



Corsi & Percorsi
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
VOLKSHOCHSCHULE SÜEDTIROL VHS
SÜEDTIROL

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Entspann dich

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione

Anspannung braucht Ausgleich. Wer sich Zeit für einen Ausgleich im Alltag nimmt, meistert die täglichen Herausforderungen besser. Eine Entspannungspause aktiviert deine Vitalkräfte und tankt den Akku auf. Dein Tagesablauf ist nicht mehr von Alltagshektik und Berufsstress bestimmt, sondern du gestaltest ihn selbst - und das ganz entspannt. In diesem Seminar bekommen wir Impulse und probieren verschiedene Entspannungsmöglichkeiten aus, die einen beruhigenden Einfluss auf unseren Körper haben und für einen klaren Geist sorgen: Achtsamkeitsübungen, Meditationen, Fantasiereisen, progressive Muskelentspannung, Qi Gong, Klangreisen und Atemtechniken.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
16.11.2024

Termine
17.11.2024

Numero giornate corso
2

dalle
16:00

alle
16:00

Durata
599 minuti

Descrizione durata
Samstag: 16:00 - 21:30 Uhr
Sonntag: 09:00 - 16:00 Uhr
(Die Zeiten können variieren.)

Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

Destinatari
Interessierte



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Docenti
Manuela Gottardo

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso
120 € Kursbeitrag pro Person

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Gesund durch Berühren - Touch for Health

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione

Touch for Health (TFH) ist eine der wichtigsten Grundlagen der Kinesiologie. Das System ist für Laien und Laiinnen und Therapeut:innen gleichermaßen geeignet. Eltern können ihre Kinder bei hoher Belastung im Schulalltag und beim Sport mit TFH unterstützen. Mit einer TFH-Balance werden Blockaden im Energiesystem des Körpers festgestellt und aufgelöst. Das Immunsystem wird gestärkt und Selbstheilungskräfte werden aktiviert. So können Krankheiten vorgebeugt und Energieblockaden frühzeitig aufgelöst werden.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
05.10.2024

Termine
06.10.2024

Numero giornate corso
2

dalle
16:00

alle
16:00

Durata
599 minuti

Descrizione durata
Samstag: 16:00 - 21:30 Uhr
Sonntag: 09:00 - 16:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

Destinatari

Väter/Mütter, Therapeut:innen, Sportler:innen, Interessierte

Docenti

Lorenzo Rumerio

Costo del corso

120 € Kursbeitrag pro Person

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Holotropes Atmen - Auf dem Weg zu mir

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Wir nutzen für unsere Entwicklung die Kraft veränderter Bewusstseinszustände und arbeiten mit dem Holotropen Atmen und mit Meditation. Im geschützten Rahmen und durch vertiefte Atmung entsteht ein Raum der Heilung, in dem tiefe Begegnung mit uns selbst möglich wird. Einengende Lebensmuster werden uns bewusst und Blockaden gelöst. Die freiwerdende Lebensenergie kann für ein tieferes Verständnis des eigenen Weges oder für eine Neuausrichtung genutzt werden. Der Prozess wird durch integrierende Gespräche und Meditation unterstützt.

Voraussetzung: normale psychische und körperliche Belastbarkeit.

Lingua d'offerta

Tedesco



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
23.11.2024

Termine
24.11.2024

Numero giornate corso
2

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
885 minuti

Descrizione durata
Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr
Sonntag, 09:00 - 17:00 Uhr
(Die Zeiten können variieren.)

Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

Destinatari
Interessierte

Docenti
Mario Knappe

Ingrid Mair

Costo del corso
160 € Kursbeitrag pro Person

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Grundlagenseminar Stillen

Ambito tematico
Salute e stili di vita



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Descrizione

In diesem Seminar kann das Wissen rund um Stillen und Laktation erweitert und vertieft werden. Stillen wird in Verbindung mit gesundheitlichen Vorteilen für Mutter und Kind gebracht und gilt als effizienteste Präventionsmaßnahme im Gesundheits- und Sozialbereich. Neben theoretischen Grundlagen werden vor allem praktische Tipps und Lösungsansätze für verschiedenste Stillprobleme vermittelt, die im Lauf einer Stillzeit auftreten können. Es geht darum, Mütter und Familien auf diesem Weg einfühlsam und effizient zu begleiten. Das Grundlagenseminar erfüllt alle Kriterien der Personalschulung der WHO/UNICEF-Initiative BFH und gilt als Seminar 1 der Seminarreihe des EISL hin zur „Qualifikation zur Still- und LaktationsberaterIn IBCLC“. Im Seminarpreis sind ausführliche Unterlagen inbegriffen.

Teil 1: Di. 19.09.23, 09:00 Uhr – Mi. 20.09.23, 17:00 Uhr

Teil 2: Di. 24.10.23, 09:00 Uhr – Mi. 25.10.23, 17:00 Uhr

Kooperation mit: VSLs und EISL

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

25.09.2024

Termine

26.09.2024

Numero giornate corso

2

dalle

09:00

alle

17:00

Durata

837 minuti

Descrizione durata

Dienstag, 09:00 - 17:00 Uhr

Mittwoch, 09:00 - 17:00 Uhr

Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

Destinatari

Ärzt:innen, Hebammen/Entbindungshelfer, Kinder- und Krankenpfleger:innen, S

Docenti

Sabine Brunner

Evelyn Mayr

Costo del corso

380 € für VSLs- Mitglieder

Termine per l'iscrizione

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Tanz- und Wandertage im Haus der Familie

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Tanzen stellt eine Kombination zwischen Bewegungstraining, Gedächtnistraining und Geselligkeit dar. Dabei werden sowohl Herz als auch Kreislauf trainiert und die Konzentration, Reaktion und Koordination positiv beeinflusst. In diesen Tagen erwarten Sie verschiedene Tänze und abwechslungsreiche Wanderungen in der frühlingshaften Rittner Landschaft. Neben der körperlichen Gesundheit kümmern wir uns auch um das leibliche Wohl.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

06.06.2024

Termine

09.06.2024

Numero giornate corso

4

dalle

16:00

alle

15:00

Durata

1530 minuti

Descrizione durata

Donnerstag, 16:00 - 21:30 Uhr

Freitag, 09:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 15:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

Destinatari

Interessierte



Corsi & Percorsi

corsipercorsi.retecivica.bz.it

Docenti

Erika Morandell

Costo del corso

125 € Kursbeitrag pro Person

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it