



Corsi & Percorsi  
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## HATHA YOGA VINYASA

### Ambito tematico

Yoga

### Descrizione

Hatha Vinyasa Yoga La pratica dello yoga si basa sui fondamenti del tradizionale Hatha Yoga con elementi complementari del Vinyasa Yoga. Un allenamento olistico per corpo, mente e anima.

### Lingua d'offerta

Italiano, Tedesco

### Inizio

09.09.2024

### Termine

09.12.2024

### Numero giornate corso

13

dalle  
19:35

alle  
20:55

Durata  
1040 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

frangarto-Appiano  
via pillhof 37

### Destinatari

tutti interessati

### Docenti

Elisabeth Mair

### Costo del corso

208 €

### Termine per l'iscrizione

-

### Agenzia/Ente

Cooperativa Sociale Zentrum Tau

### Pagina del corso

-

### Persona da contattare

Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## HATHA YOGA VINYASA Corso 2

### Ambito tematico

Yoga

### Descrizione

Hatha Vinyasa Yoga La pratica dello yoga si basa sui fondamenti del tradizionale Hatha Yoga con elementi complementari del Vinyasa Yoga. Un allenamento olistico per corpo, mente e anima.

### Lingua d'offerta

Tedesco, Italiano

### Inizio

04.11.2024

### Termine

09.12.2024

### Numero giornate corso

36

### dalle

19:35

### alle

20:55

### Durata

480 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

frangarto-Appiano  
via pillhof 37

### Destinatari

tutti interessati

### Docenti

Elisabeth Mair

### Costo del corso

108 €

### Termine per l'iscrizione

28.10.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso  
-

Persona da contattare  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email info@zentrum-tau.it

## BECKENBODEN il centro femminile

Ambito tematico  
Ginnastica

### Descrizione

"Pavimento pelvico - il centro femminile Pavimento pelvico

Il pavimento pelvico deve essere visto in modo olistico. Il nostro centro deve essere palpabile, percepito e flessibile, perché solo così può nascere la forza.

Ci dà sostegno, fiducia in noi stessi e svolge un ruolo importante nella nostra sessualità. Molti disturbi psicologici della nostra esistenza femminile si riflettono nella capacità del pavimento pelvico di sostenerci.

Il corso è integrato da consigli di naturopatia per sostenere naturalmente la donna nella sua femminilità. "

Lingua d'offerta  
Tedesco, Italiano

Inizio  
10.09.2024

Termine  
15.10.2024

Numero giornate corso  
6

dalle  
19:00

alle  
20:30

Durata  
540 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo  
frangarto-Appiano  
via pillhof 37

Destinatari  
tutti interessati



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

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

Docenti  
Anita Runggaldier

Costo del corso  
120 €

Termine per l'iscrizione  
03.09.2024

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso  
-

Persona da contattare  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

## POSITIVE KONFLIKTBERATUNG

### zertifizierter Lehrgang in 5 Modulen

Ambito tematico  
Tecniche di comunicazione, Tecniche di conduzione di un colloquio

**Descrizione**  
Der Lehrgang "Positive Konfliktberatung" basiert auf dem ganzheitlichen Ansatz der Positiven Psychotherapie und eignet sich besonders durch sein verständliches Modell und seine effektive Methode um Konfliktlösungskompetenzen zu erwerben. Als "Positive\*r Konfliktberater/-in" können Sie Selbsthilfekompetenzen durch ressourcenorientiertes Vorgehen stärken, die Gesunderhaltung fördern und eine zugewandte Beziehungsgestaltung pflegen.

Nach erfolgreichem Abschluss der Fortbildung, sind Sie in der Lage, Methoden und Konzepte der Positiven Konfliktberatung auf ihr tägliches Umfeld und/oder auf ihre tägliche Berufspraxis zu übertragen und anzuwenden. Ausgehend von dem humanistischen Menschenbild der Positiven Konfliktberatung, können Sie den Beratungsverlauf strukturieren und Konflikte besser wahrnehmen. Sie können stressreduzierter leben und arbeiten und haben die Fähigkeit erworben sich und andere rasch in eine gesunde wie produktive Balance bringen.

Für alle Menschen, welche die Herausforderungen des schnellen professionellen und gesellschaftlichen Wandels, positiv mitgestalten möchten.

Lingua d'offerta  
Tedesco



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

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

Inizio  
25.01.2024

Termine  
07.09.2024

Numero giornate corso  
13

dalle  
09:00

alle  
17:00

Durata  
6750 minuti

Descrizione durata  
5 Module

|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| Modul 1: 05./06./07.09.2024 | Präsenz |
| Modul 2: 18./19.10.2024     | Online  |
| Modul 3: 05./06./07.12.2024 | Präsenz |
| Modul 4: 31.01./01.02.2025  | Online  |
| Modul 5: 27./28./29.03.2025 | Präsenz |

Luogo

Pillhofstrasse 37 37

Destinatari

Alle Interessierten an Techniken von "Positiven Konfliktlösungen"

Docenti

Dietlinde Perathoner

Birgit Werner

Costo del corso

2400 €

Termine per l'iscrizione

20.08.2024

Agenzia/Ente

Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso

<https://www.zentrum-tau.it/de/angebote-und-raeumlichkeiten/postive-konflikteratung>

Persona da contattare

Dietlinde Perathoner

Tel. 0471964178

Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## sano e allegro

Ambito tematico  
Ginnastica

### Descrizione

Un grande potenziale di salute, gioia e amore per se stessi risiede nel movimento del nostro corpo. Con l'aiuto dei vari esercizi, sentiamo attentamente il nostro corpo, impariamo a riconoscere le resistenze fisiche, a lavorarci sopra o a rispettarle.

Lingua d'offerta  
Italiano, Tedesco

Inizio  
01.10.2024

Termine  
19.11.2024

Numero giornate corso  
50

dalle  
15:30

alle  
16:30

Durata  
480 minuti

Descrizione durata

-

Luogo  
frangarto-Appiano  
via pillhof 37

Destinatari  
per tutti

Docenti  
Elke Rautscher

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso  
-

Persona da contattare  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email info@zentrum-tau.it

## "WENN DU DICH SELBST LIEBST, LIEBST DU DIE WELT" Byron Katie "THE WORK VON BYRON KATIE"

Ambito tematico  
Tecniche di comunicazione, Tecniche di conduzione di un colloquio

Descrizione  
Zweifel und Selbstkritik sind bei vielen von uns tägliche, ungeliebte Begleiter. Sie bremsen unsere Energie und drücken auf unsere Stimmung. Scheinbar sind wir nie gut genug, was auch immer wir leisten, dass diese Stimmen sich einmal beruhigen könnten. Unser Verstand produziert weiter Beweise dafür. Mit den 4 Fragen aus "The Work von Byron Katie" wenden wir uns diesen Glaubenssätzen zu und untersuchen sie. "Du bist nicht gut genug." Ist das wahr? Finden deine ganz persönlichen Antworten. Nur du kannst sie dir geben. Vielleicht haben wir nur zu eifrig versucht für andere perfekt zu sein? Wie wäre es dir selbst deine beste Freundin zu werden? Was würde die tun oder sagen?

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
07.06.2024

Termine  
07.06.2024

Numero giornate corso  
1

dalle  
18:00

alle  
21:00

Durata  
180 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo

Pillhofstrasse 3

Destinatari  
alle Interessierten Frauen und Männer

Docenti  
Helga Bohnstedt



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

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

Costo del corso  
45 €

Termine per l'iscrizione  
06.06.2024

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso  
<https://www.zentrum-tau.it/de/kurse/kommunikation>

Persona da contattare  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

## FELDENKRAIS Corso 1

Ambito tematico  
Salute e stili di vita

### Descrizione

FELDENKRAIS: corpo agile, mente vigile! Non siamo consapevoli della maggior parte delle nostre abitudini e dei nostri schemi di movimento. Possono sembrare giusti - per abitudine - ma non sempre sono salutari. Soprattutto in ambito fisico, ce ne accorgiamo a un certo punto con tensioni, mal di schiena e mal di testa, immobilità o problemi alle articolazioni. Le persone hanno esperienze sorprendenti e incoraggianti con il FELDENKRAIS - imparano sequenze di movimento sane ed efficienti che hanno un effetto sul cervello e sulla personalità. Nel lavoro con il Feldenkrais, si impara a percepire e modificare consapevolmente le proprie abitudini.

Lingua d'offerta  
Tedesco, Italiano

Inizio  
10.09.2024

Termine  
15.10.2024

Numero giornate corso  
36

dalle  
18:30

alle  
19:30

Durata  
360 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo  
frangarto-Appiano  
via pillhof 37



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

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

Destinatari

Docenti

Margit Hrasdil

Costo del corso

90 €

Termine per l'iscrizione

03.09.2024

Agenzia/Ente

Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Dietlinde Perathoner

Tel. 0471 964178

Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

## Feldenkrais 1

Ambito tematico

Ginnastica

Descrizione

FELDENKRAIS: corpo agile, mente vigile! Non siamo consapevoli della maggior parte delle nostre abitudini e dei nostri schemi di movimento. Possono sembrare giusti - per abitudine - ma non sempre sono salutari. Soprattutto in ambito fisico, ce ne accorgiamo a un certo punto con tensioni, mal di schiena e mal di testa, immobilità o problemi alle articolazioni. Le persone hanno esperienze sorprendenti e incoraggianti con il FELDENKRAIS - imparano sequenze di movimento sane ed efficienti che hanno un effetto sul cervello e sulla personalità. Nel lavoro con il Feldenkrais, si impara a percepire e modificare consapevolmente le proprie abitudini.

Lingua d'offerta

Tedesco, Italiano



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio  
10.09.2024

Termine  
15.10.2024

Numero giornate corso  
36

dalle  
17:00

alle  
18:00

Durata  
360 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo  
frangarto-Appiano  
via pillhof 37

Destinatari  
tutti

Docenti  
Margit Hrasdil

Costo del corso  
90 €

Termine per l'iscrizione  
03.09.2024

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso  
-

Persona da contattare  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email info@zentrum-tau.it

## HATHA YOGA VINYASA

Ambito tematico  
Yoga

### Descrizione

Hatha Vinyasa Yoga La pratica dello yoga si basa sui fondamenti del tradizionale Hatha Yoga con elementi complementari del Vinyasa Yoga. Un allenamento olistico per corpo, mente e anima.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Lingua d'offerta

Tedesco, Italiano

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio  
09.09.2024

Termine  
09.12.2024

Numero giornate corso  
92

dalle  
18:00

alle  
19:20

Durata  
1040 minuti

Descrizione durata

-

Luogo  
frangarto-Appiano  
via pillhof 37

Destinatari  
tutti interessati

Docenti  
Elisabeth Mair

Costo del corso  
208 €

Termine per l'iscrizione  
02.09.2024

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso  
-

Persona da contattare  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email info@zentrum-tau.it

## HATHA YOGA VINYASA Corso 1

Ambito tematico  
Yoga

Descrizione

Hatha Vinyasa Yoga La pratica dello yoga si basa sui fondamenti del tradizionale Hatha Yoga con elementi complementari del Vinyasa Yoga. Un allenamento olistico per corpo, mente e anima.



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

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

Lingua d'offerta  
Tedesco, Italiano

Inizio  
09.09.2024

Termine  
21.10.2024

Numero giornate corso  
7

dalle  
19:35

alle  
20:55

Durata  
560 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo  
frangarto-Appiano  
via pillhof 37

Destinatari

Docenti  
Elisabeth Mair

Costo del corso  
126 €

Termine per l'iscrizione  
-

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso  
-

Persona da contattare  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

Feldenkrais 2

Ambito tematico  
Ginnastica



## Corsi & Percorsi

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

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

### Descrizione

FELDENKRAIS: corpo agile, mente vigile! Non siamo consapevoli della maggior parte delle nostre abitudini e dei nostri schemi di movimento. Possono sembrare giusti - per abitudine - ma non sempre sono salutari. Soprattutto in ambito fisico, ce ne accorgiamo a un certo punto con tensioni, mal di schiena e mal di testa, immobilità o problemi alle articolazioni. Le persone hanno esperienze sorprendenti e incoraggianti con il FELDENKRAIS - imparano sequenze di movimento sane ed efficienti che hanno un effetto sul cervello e sulla personalità. Nel lavoro con il Feldenkrais, si impara a percepire e modificare consapevolmente le proprie abitudini.

### Lingua d'offerta

Tedesco, Italiano

#### Inizio

12.11.2024

#### Termine

17.12.2024

#### Numero giornate corso

6

#### dalle

17:00

#### alle

18:00

#### Durata

360 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

frangarto-Appiano  
via pillhof 37

### Destinatari

alle Interessierten

### Docenti

Hrasdil Margit

### Costo del corso

90 €

### Termine per l'iscrizione

05.11.2024

### Agenzia/Ente

Cooperativa Sociale Zentrum Tau

### Pagina del corso

[www.zentrum-tau.it](http://www.zentrum-tau.it)

### Persona da contattare

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Vinyasa und Ashtanga Yoga

### Ambito tematico

Yoga

### Descrizione

Scoprite il mondo dinamico del Vinyasa e dell'Ashtanga yoga, perfetto per chiunque voglia rilassarsi e migliorare la propria concentrazione, oltre che per aumentare la forma fisica, la forza e la flessibilità, migliorare la postura e ridurre lo stress per una vita più felice.

### Lingua d'offerta

Tedesco, Italiano

### Inizio

11.09.2024

### Termine

13.11.2024

### Numero giornate corso

10

### dalle

19:15

### alle

20:30

### Durata

750 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

frangarto-Appiano  
via pillhof 37

### Destinatari

tutti interessati

### Docenti

Vanessa Plattner

### Costo del corso

125 €

### Termine per l'iscrizione

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso  
-

Persona da contattare  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email info@zentrum-tau.it

## HATHA YOGA VINYASA Corso 2

Ambito tematico  
Yoga

### Descrizione

Hatha Vinyasa Yoga La pratica dello yoga si basa sui fondamenti del tradizionale Hatha Yoga con elementi complementari del Vinyasa Yoga. Un allenamento olistico per corpo, mente e anima.

### Lingua d'offerta

Inizio  
04.11.2024

Termine  
09.12.2024

Numero giornate corso  
36

dalle  
18:00

alle  
19:20

Durata  
480 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo  
frangarto-Appiano  
via pillhof 37

Destinatari

Docenti  
Elisabeth Mair

Costo del corso  
108 €



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Termine per l'iscrizione  
02.12.2024

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso  
-

Persona da contattare  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email info@zentrum-tau.it

## "LEHRGANG PILGERBEGLEITUNG"

Pilgern - eine Weg zu uns selbst

Ambito tematico  
Formazione della persona, psicologia

### Descrizione

Pilgern gab und gibt es in jeder Kultur, es ist die älteste und natürlichste Bewegungsform. Pilgern ist aber nicht nur ein Stück des Weges gehen, Pilgern ist sehr viel mehr: es ist vor allem ein Weg zu sich selbst. Im Lehrgang Pilgerbegleiter\*In, lernst du alles was zum Pilgern dazugehört. Hinterher kannst du Einzelne oder auch Gruppen auf ihrem Weg mit einem fundierten Wissen begleiten.

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
25.04.2024

Termine  
27.09.2024

Numero giornate corso  
12

dalle  
09:00

alle  
17:00

Durata  
6000 minuti

Descrizione durata  
Neue und alte Aspekte des Pilgerns

### Luogo

Pillhofstrasse 37

Destinatari  
alle Interessierten

Docenti  
Heiner Nicolussi - Leck



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it  
Maria Rummel

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Michael kaminski

Costo del corso  
990 €

Termine per l'iscrizione  
25.04.2024

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso  
<https://www.zentrum-tau.it/de/angebote-und-raeumlichkeiten/pilgerbegleiter-in>

Persona da contattare  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

## HATHA YOGA VINYASA Corso 1

Ambito tematico  
Yoga

Descrizione  
Hatha Vinyasa Yoga La pratica dello yoga si basa sui fondamenti del tradizionale Hatha Yoga con elementi complementari del Vinyasa Yoga. Un allenamento olistico per corpo, mente e anima.

Lingua d'offerta  
Italiano, Tedesco

Inizio  
09.09.2024

Termine  
21.10.2024

Numero giornate corso  
7

dalle  
18:00

alle  
19:20

Durata  
560 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo  
frangarto-Appiano  
via pillhof 37



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Destinatari  
tutti interessati

Docenti  
Elisabeth Mair

Costo del corso  
126 €

Termine per l'iscrizione  
02.09.2024

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso  
-

Persona da contattare  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email info@zentrum-tau.it

## HATHA YOGA VINYASA CORSO 1 primavera

Ambito tematico  
Yoga

Descrizione  
Hatha Vinyasa Yoga La pratica dello yoga si basa sui fondamenti del tradizionale Hatha Yoga con elementi complementari del Vinyasa Yoga. Un allenamento olistico per corpo, mente e anima.

Lingua d'offerta  
Italiano, Tedesco

Inizio  
01.04.2024

Termine  
10.06.2024

Numero giornate corso  
71

dalle  
18:00

alle  
19:20

Durata  
800 minuti

Descrizione durata  
-



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

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

**Luogo**  
ZENTRUM TAU  
via Pillhof 37

**Destinatari**  
tutti interessati donne e uomini interessati a una buona salute

**Docenti**  
Elisabeth Mair

**Costo del corso**  
170 € 10 incontri di 80 minuti ciascuna

**Termine per l'iscrizione**  
01.04.2024

**Agenzia/Ente**  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

**Pagina del corso**  
<https://www.zentrum-tau.it/de/kurse/begleitung-beratung-therapie>

**Persona da contattare**  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

## LEHRGANG "POSITIVE KONFLIKTBERATUNG"

unsere Konfliktkultur ergründen und verbessern

**Ambito tematico**  
Tecniche di comunicazione, Tecniche di conduzione di un colloquio

**Descrizione**  
Wir sind ständig mit Konflikten konfrontiert, mit anderen und auch mit uns selbst. Konflikte haben in unserer Kultur eine negativen Beigeschmack, im Grunde dienen sie aber der Entwicklung vom Menschen und auch von Gesellschaften. Konflikte gehören deshalb zum Leben, so wie die Luft zum Atmen gehört.

Das Problem sind also nicht die Konflikte an sich, sondern wie wir, oder wie Gesellschaften mit ihnen umgehen. Der Lehrgang der Positiven Konfliktberatung, basiert auf dem ganzheitlichen Ansatz der Positiven Psychotherapie und eignet sich besonders durch sein verständliches Modell und seine effektive Methode um Konfliktlösungskompetenzen zu erwerben. Konflikte positiv lösen zu können, ist ein erstrebenswertes Ziel in allen privaten wie beruflichen Bereichen und öffnet neue konstruktive und innovative Wege des Zusammenlebens. Anstatt Streit wird aus einem Konflikt eine WIN-WIN Situation, und somit ein Wachsen für alle Beteiligten

**Lingua d'offerta**  
Tedesco



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

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

Inizio  
25.01.2024

Termine  
07.09.2024

Numero giornate corso  
13

dalle  
09:00

alle  
17:00

Durata  
9000 minuti

**Descrizione durata**  
der Lehrgang besteht aus berufsbegleitenden 5 Modulen

## Luogo

Pillhofstrasse 37

**Destinatari**  
für jeden beruflichen wie privaten Kontext

**Docenti**  
Birgit Werner

**Costo del corso**  
2400 € berufsbegleitend, förderfähig

**Termine per l'iscrizione**  
25.01.2024

**Agenzia/Ente**  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

**Pagina del corso**  
<https://www.zentrum-tau.it/de/angebote-und-raeumlichkeiten/postive-konflikteratung>

**Persona da contattare**  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

## BECKENBODEN il centro femminile

**Ambito tematico**  
Ginnastica

**Descrizione**  
"Pavimento pelvico - il centro femminile Pavimento pelvico

Il pavimento pelvico deve essere visto in modo olistico. Il nostro centro deve essere palpabile, percepito e flessibile, perché solo così può nascere la forza.



## Corsi & Percorsi

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

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

Ci dà sostegno, fiducia in noi stessi e svolge un ruolo importante nella nostra sessualità. Molti disturbi psicologici della nostra esistenza femminile si riflettono nella capacità del pavimento pelvico di sostenerci.

Il corso è integrato da consigli di naturopatia per sostenere naturalmente la donna nella sua femminilità. "

## Lingua d'offerta

Tedesco, Italiano

### Inizio

22.10.2024

### Termine

26.11.2024

### Numero giornate corso

6

### dalle

00:00

### alle

10:30

### Durata

540 minuti

## Descrizione durata

-

## Luogo

frangarto-Appiano  
via pillhof 37

## Destinatari

tutti interessati

## Docenti

Anita Runggaldier

## Costo del corso

120 €

## Termine per l'iscrizione

15.10.2024

## Agenzia/Ente

Cooperativa Sociale Zentrum Tau

## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

Dietlinde Perathoner

Tel. 0471 964178

Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Fitness per la schiena con il Pilates

### Ambito tematico

Ginnastica

### Descrizione

Rafforziamo la schiena con il Pilates! Indipendentemente dall'età, dal sesso e dal livello di forma fisica, la flessibilità e l'equilibrio del corpo vengono riportati in armonia. La respirazione consapevole, la postura corretta e i movimenti fluidi degli esercizi possono alleviare le tensioni e prevenire il mal di schiena.

### Lingua d'offerta

Italiano, Tedesco

### Inizio

03.10.2024

### Termine

07.11.2024

### Numero giornate corso

6

### dalle

17:30

### alle

18:30

### Durata

360 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

frangarto-Appiano  
via pillhof 37

### Destinatari

tutti interessati

### Docenti

Isabella Maier

### Costo del corso

90 €

### Termine per l'iscrizione

31.10.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso  
-

Persona da contattare  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email info@zentrum-tau.it

## HATHA YOGA VINYASA

### esercizi favorevoli alla salute

Ambito tematico  
Yoga

#### Descrizione

Hatha Vinyasa Yoga La pratica dello yoga si basa sui fondamenti del tradizionale Hatha Yoga con elementi complementari del Vinyasa Yoga. Un allenamento olistico per corpo, mente e anima.

Lingua d'offerta  
Tedesco, Italiano

Inizio  
01.04.2024

Termine  
10.06.2024

Numero giornate corso  
10

dalle  
19:35

alle  
20:55

Durata  
800 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo  
ZENTRUM TAU  
via Pillhof 37

Destinatari  
tutti interessati ad esercizi favorevoli alla salute

Docenti  
Elisabeth Mair

Costo del corso  
170 € 10 unità di 80 minuti ciascuna



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Termine per l'iscrizione  
01.04.2024

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso  
<https://www.zentrum-tau.it/de/kurse/begleitung-beratung-therapie>

Persona da contattare  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

## CORSO INTRODUTTIVO PER MENTORI

### Sostegno umano per il prossimo

Ambito tematico  
Tecniche di comunicazione, Tecniche di conduzione di un colloquio

Descrizione  
Indipendentemente dall'esito di una crisi, imprenditori/dirigenti/liberi professionisti con esperienza di crisi sanno bene cosa si prova quando non si ritrova in una crisi. La loro esperienza può essere il primo passo per altri imprenditori/dirigenti/liberi professionisti per superare l'impotenza. In un corso di formazione di due giorni, imparerete le basi della comunicazione e delle abilità di conversazione, nonché della consulenza centrata sulla persona, attraverso input teorici, esempi, esercizi e giochi di ruolo. L'obiettivo della formazione è quello di essere in grado di aiutare altri imprenditori/manager/liberi professionisti e persone che domani si ritroveranno in una situazione difficile.

Lingua d'offerta  
Italiano, Tedesco

Inizio  
04.05.2024

Termine  
14.06.2024

Numero giornate corso  
2

dalle  
09:00

alle  
17:00

Durata  
780 minuti

Descrizione durata  
Pausa pranzo dalle 12:30 - 14:00

Luogo  
ZENTRUM TAU  
via Pillhof 37

Destinatari  
Imprenditori, dirigenti, collaboratori, liberi professionisti e interessati



Corsi & Percorsi  
[corsipercorsi.retecivica.bz.it](http://corsipercorsi.retecivica.bz.it)

## Docenti

Renate Dr. Ausserbrunner

## Costo del corso

0 €

## Termine per l'iscrizione

12.06.2024

## Agenzia/Ente

Cooperativa Sociale Zentrum Tau

## Pagina del corso

<https://www.zentrum-tau.it/de/kurse/kommunikation>

## Persona da contattare

Dietlinde Perathoner

Tel. 0471 964178

Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)



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