BEREZ/AFIP Kurs - Meditation im Garten Ansitz Gaudententurm

Ein Hoch auf das innere Gleichgewicht

Ambito tematico
Meditazione, rilassamento

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

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

Mit der Jacobson Methode kann man lernen Beschwerden vorzubeugen bzw. bereits entstandene Schäden besser zu bewältigen. Entspannungsübungen bringen aber noch mehr: Der Körper schüttet weniger Stresshormone aus, die Atmung wird gleichmäßiger, der Blutdruck sinkt, das Herz beruhigt sich. Und auch die Psyche profitiert: Indem körperliche Spannungen abgebaut werden und der Körper sein natürliches Gleichgewicht wiedererlangt, steigt auch das seelische Wohlbefinden. Belastungen, die durch Ängste, Sorgen und Schmerzen hervorgerufen wurden, lassen nach.

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

Lingua d'offerta
Inglese, Tedesco, Italiano

Inizio
25.03.2024

Termine
04.11.2024

Numero giornate corso
33

dalle
17:00

alle
18:00

Durata
60 minuti

Descrizione durata
Wöchentliche Veranstaltung, jeden Montag

Luogo
Spaureggstraße 10

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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti
Birgit Dr. Pixner Blaas

Benedikte Dr. Burger

Costo del corso
20 € 1 Meditationseinheit

Termine per l'iscrizione
04.11.2024

Agenzia/Ente
Associazione Turistica Parcines con Rablá e Tel

Pagina del corso
https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/gsund-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

Intercultural Cafè: Maternando - Merano
Per mamme con bimbi 0-3 anni

Vivere insieme i tanti diversi modi di essere mamma

Ambito tematico
Mondo e società contemporanea, Pace, Mondo solidale

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

Lingua d'offerta
Italiano

Inizio
12.01.2024

Termine
31.05.2024

Numero giornate corso
18

dalle
09:00

alle
10:00

Durata
2160 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Matteottistr. 38

Destinatari

Ausländer

Docenti

Razia Azimi

Maria Cecilia Muñoz

Costo del corso

10 €

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.
Email

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.

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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 feinster Sprühnebel kündigen den Wasserfall an, der sich nach gut einer Stunde Fußmarsch und 430 Höhenmetern als beeindruckendes Naturschauspiel offenbart. Eine Wohltat für großstadtgeplagte Lungen, Balsam für Seele und Sinne. Dosierte Bewegung kombiniert mit gezielter Klimaexposition und einer fachkundigen Anleitung zu Ausdauer- und Thermoregulationstraining führen zu Entspannung und Erholung, aber auch zu Abhärtung und Immunstärkung.

Lingua d'offerta
Italiano, Tedesco, Inglese

Inizio
02.10.2024

Termine
30.10.2024

Numero giornate corso
5

dalle
09:00

alle
13:00

Durata
240 minuti

Descrizione durata
Wöchentliche Veranstaltung, jeden Mittwoch

Luogo

Spaureggstraße 10

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

Docenti
Braunhofer Franziska

Costo del corso
30 € Teilnahmegebühr

Termine per l'iscrizione
30.10.2024

Agenzia/Ente
Associazione Turistica Parcines con Rablá e Tel

Pagina del corso
https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/veranstaltung/klimatherapie-wanderung-zum-luftkurort-partschinser-wasserfall-3490/

Persona da contattare
Tourismusverein Partschins
Tel. 0473 967157
Email info@partschins.com

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

BEREZ/AFIP Klimatische Terrainkur-Nachtwanderung Wasserfall

Mit allen Sinnen durch die Natur

Ambito tematico
Salute e stili di vita

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

Die nächtliche Variante der Klimatherapie-Wanderung führt durch die dunkle Natur hinauf zum Partschinser Wasserfall. Tosendes Rauschen und feinster 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 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.

Lingua d'offerta
Tedesco, Inglese, Italiano

Inizio
05.06.2024

Termine
25.09.2024

Numero giornate corso
17

dalle
20:30

alle
23:30

Durata
180 minuti

Descrizione durata
Wöchentliche Veranstaltung, jeden Mittwoch

Luogo
Spaureggstraße 10

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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti
Claudia Gilli

Costo del corso
30 € Teilnahmegebühr

Termine per l'iscrizione
25.09.2024

Agenzia/Ente
Associazione Turistica Parcines con Rablá e Tel

Pagina del corso
https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/veranstaltung/klimatherapie-nachtwanderung-zum-luftkurort-partschinser-wasserfall-5684/

Persona da contattare
Tourismusverein Partschins
Tel. 0473 967157
Email info@partschins.com