



Corsi & Percorsi
corsierpercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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 Partschiner 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", Gesundheitsbewusste Menschen, Einheimische und Gäste



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/gesund-bleibm-salute-take-care-gesundheit-aus-der-natur/termin/meditation-an-besonderen-plaetzen-3516/>

Persona da contattare

Tourismusverein Partschins

Tel. 0473 967157

Email info@partschins.com

Von der Blüte bis zur Ernte - Partschinser Apfelführung

Die saftigste Seite Südtirols

Ambito tematico

Agricoltura

Descrizione

Ein Spaziergang mit der Apfelbäuerin Christine Schönweger durch die Apfelwiesen von Partschins mit anschließender Apfel-Verkostung

Lingua d'offerta

Tedesco, Italiano, Inglese

Inizio

29.03.2024

Termine

08.11.2024

Numero giornate corso

33

dalle

15:00

alle

17:00

Durata

120 minuti

Descrizione durata

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Freitag



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo

Spaureggstraße

Destinatari

Menschen, die sich für den Obstanbau interessieren

Docenti

Christine Schönweger

Costo del corso

6 €

Termine per l'iscrizione

08.11.2024

Agenzia/Ente

Associazione Turistica Partines con Rablá e Tel

Pagina del corso

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins-rabland-und-toell/info-service/veranstaltungen/veranstaltungen-events-in-partschins.html?eventid=D9C3EA2B71E44A809E5F72BCD9AEC582>

Persona da contattare

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

Online-Beratung

Beratung unabhängig von Ort und Zeit!

Ambito tematico

Formazione della persona, psicologia

Descrizione

Ob im Büro, auf Reisen oder von zu Hause aus – die TELOS Online-Beratung ist zeitsparend, flexibel und ortsunabhängig. Sie kommunizieren bequem vom Ort Ihrer Wahl aus, auch nach Feierabend oder am Samstag. Gleichzeitig erhalten Sie einen vertraulichen Rahmen für ihre beruflichen und persönlichen Anliegen. Ihr persönlicher Online-Coach begleitet Sie in Krisensituationen, in Phasen der persönlichen oder beruflichen Veränderung oder bei besonderen Herausforderungen. Die Beratung findet am Telefon oder über vertrauliche Video-Konferenz statt. Auch eine Kombination aus Face-to-Face-Beratung und Online-Beratung ist möglich.

Lingua d'offerta

Inglese, Italiano, Tedesco



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
08.05.2024

Termine
27.12.2024

Numero giornate corso
1

dalle
00:00

alle
00:00

Durata
120 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Brennerstraße 43

Destinatari

Menschen mit beruflichen und persönlichen Anliegen.

Docenti

Mag. Magdalena Gasser

Elmar Dr. Deutsch

Costo del corso

Termine per l'iscrizione
26.12.2024

Agenzia/Ente
TELOS - Dr. Elmar Deutsch & Co SAS

Pagina del corso
<https://www.telos-training.com/beratung-und-coaching/online-beratung/>

Persona da contattare
Magdalena Gasser
Tel. 0471301577
Email info@telos-training.com

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



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

chronischen Erkrankungen von Haut und Atemwegen, Stoffwechselerkrankungen, Osteoporose, saisonaler Depression sowie Herz- und Kreislaufpathologien.

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Tedesco, Inglese, 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

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

Docenti

Braunhofer Franziska

Costo del corso

30 € Teilnahmegebühr

Termine per l'iscrizione

30.10.2024



Corsi & Percorsi
corsipercorsi.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 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 Partschins 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 Partschins 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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
05.06.2024

Termine
25.09.2024

Numero giornate corso
17

dalle
20:30

alle
23:30

Durata
180 minuti

Descrizione durata

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Mittwoch

Luogo

Spaureggstraße 10

Destinatari

Einheimische und Gäste, Gesundheitsbewusste Menschen und potentiell "Gefährdete"

Docenti

Claudia Gilli

Costo del corso

30 € Teilnahmegebühr

Termine per l'iscrizione

25.09.2024

Agenzia/Ente

Associazione Turistica Partines 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

Espresso, Cappuccino e Latte Art

Ambito tematico

Cucina ed alimentazione

Descrizione

In questo workshop imparerete tutto quello che si deve sapere sul caffè! Inoltre il pomeriggio vedrete come si fa il cappuccino perfetto e imparerete come decorarlo con la tecnica "latte art"!



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Lingua d'offerta

Tedesco, Italiano, Inglese

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
12.06.2024

Termine
12.06.2024

Numero giornate corso
1

dalle
09:00

alle
14:00

Durata
300 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Gustelier - atelier del gusto
Via Macello 59 59a

Destinatari

Esperti di gusto

Docenti

Stefano Urru

Costo del corso

315 € Quota di partecipazione

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

Albergatori Pubblici Esercenti Service -
Cooperativa

Pagina del corso

<https://www.gustelier.it/de/events-und-workshops/espresso-cappuccino-e-latte-art-397>

Persona da contattare

Gustelier atelier del gusto
Tel. +390471317777
Email info@gustelier.it

Discriminazione sul posto di lavoro

Ambito tematico

Politica, educazione civica



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Descrizione

La conferenza mira a fornire informazioni sugli aspetti legali, organizzativi e psicologici della discriminazione e delle molestie sessuali sul posto di lavoro. L'obiettivo è mettere i sindacati e le organizzazioni sociali in condizione di promuovere una cultura del lavoro rispettosa e di proteggere i dipendenti dalla discriminazione. Le molestie sessuali sul posto di lavoro colpiscono soprattutto le donne e sono ancora sottovalutate. Le donne sono spesso in una posizione gerarchica più debole e privilegiano la cooperazione rispetto alla repressione.

Lingua d'offerta

Inglese, Tedesco, Italiano

Inizio

05.09.2024

Termine

05.09.2024

Numero giornate corso

1

dalle

09:00

alle

17:00

Durata

480 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Accademia Cusanus
Seminarstraße 2

Destinatari

tutti gli interessati

Docenti

Karin Reisige

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

Arbeiter-, Freizeit- und Bildungsverein

Pagina del corso

https://www.afb.bz/afb_de/content/veranstaltungen/diskriminierung-am-arbeitsplatz/

Persona da contattare

Heidi Rabensteiner
Tel. 0471-254199
Email info@afb.bz