



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.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

Italiano, Tedesco

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

Docenti

Anita Runggaldier

Costo del corso

120 €

Termine per l'iscrizione

03.09.2024



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 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
Italiano, Tedesco

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 €



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Termine per l'iscrizione
28.10.2024

Agenzia/Ente
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso
-

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso

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

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

Tedesco, Italiano

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Feldenkrais 2

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

Inizio
12.11.2024

Termine
17.12.2024

Numero giornate corso
6

dalle
17:00

alle
18:00

Durata
360 minuti

Descrizione durata
-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Persona da contattare

Tel.
Email

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
Italiano, Tedesco



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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
-

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

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



Corsi & Percorsi

corsipercorsi.retecivica.bz.it

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.

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta

Italiano, Tedesco

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

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.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

Italiano, Tedesco

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



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 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
19:35

alle
20:55

Durata
560 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
frangarto-Appiano
via pillhof 37

Destinatari

Docenti
Elisabeth Mair

Costo del corso
126 €



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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

-

Luogo

ZENTRUM TAU
via Pillhof 37

Destinatari

tutti interessati donne e uomini interessati a una buona salute

Docenti

Elisabeth Mair



Corsi & Percorsi
corsiiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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
Italiano, Tedesco

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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
-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo
frangarto-Appiano
via pillhof 37

Destinatari
tutti interessati

Docenti
Isabella Maier

Costo del corso
90 €

Termine per l'iscrizione
31.10.2024

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

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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

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



Corsi & Percorsi

corsipercorsi.retecivica.bz.it

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.

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta

Tedesco, Italiano

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

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

HATHA YOGA VINYASA Corso 1

Ambito tematico

Yoga



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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