



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Muoviti a Merano: Pilates nel parco per principianti e leggermente progrediti

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Vuoi iniziare la giornata a contatto con la natura? Lo Yoga del risveglio ti permette di risvegliare con calma e consapevolmente la tua mente e il tuo corpo e di attivarti grazie a tecniche di respiro e movimenti guidati. Così da affrontare una nuova giornata in modo sereno e consapevole.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

01.07.2024

Termine

26.08.2024

Numero giornate corso

8

dalle

18:30

alle

19:30

Durata

480 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari

Erwachsene allgemein

Docenti

Evi Kerschbaumer

Christian Zöschg

Costo del corso

95 €

Termine per l'iscrizione

01.07.2024



Corsi & Percorsi
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Yoga

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione

Vuoi iniziare la giornata a contatto con la natura? Lo Yoga del risveglio ti permette di risvegliare con calma e consapevolmente la tua mente e il tuo corpo e di attivarti grazie a tecniche di respiro e movimenti guidati. Così da affrontare una nuova giornata in modo sereno e consapevole.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
20.06.2024

Termine
11.07.2024

Numero giornate corso
4

dalle
07:10

alle
08:10

Durata
240 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari
Erwachsene allgemein

Docenti
Debora Costa

Costo del corso
44 €



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Termine per l'iscrizione
20.06.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Yoga

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Lo stress quotidiano può essere un cattivo compagno per la nostra salute. Lo yoga, grazie ai suoi movimenti ciclici e le tecniche di respiro profondo aiuta a trovare di nuovo la propria calma interna e il proprio equilibrio fisico e psichico.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
20.06.2024

Termine
11.07.2024

Numero giornate corso
4

dalle
12:40

alle
13:40

Durata
240 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari
Erwachsene allgemein

Docenti
Debora Costa

Costo del corso
44 €



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Termine per l'iscrizione
20.06.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Natur- und Waldpädagogik für Wanderleiter:innen

Gäste auf Wanderungen mit Elementen aus der Natur begeistern

Ambito tematico
Outdoor

Descrizione
Naturpädagogisches Handwerkszeug für den Rucksack.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
07.06.2024

Termine
07.06.2024

Numero giornate corso
1

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
390 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Nalles
Via Vilpiano 27

Destinatari
Wanderführer/leiter

Docenti
Christina Anna Frank Christina Anna

Costo del corso
99 € Seminarbetrag



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Termine per l'iscrizione

Agenzia/Ente
Centro di Formazione Lichtenburg

Pagina del corso

Persona da contattare
Sabine Kaufmann
Tel. 0471057100
Email bildungshaus@lichtenburg.it

Yoga im Freien

60-minütige ganzheitliche Hatha Vinyasa Einheit

Ambito tematico
Yoga

Descrizione

Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Wir nutzen Yoga für mehr Lebensqualität, Ausgeglichenheit und Ruhe. Yoga als Übungsweg bietet viele Instrumente wie Körper- und Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation. Geeignet für AnfängerInnen und Fortgeschrittene.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
08.05.2024

Termine
05.06.2024

Numero giornate corso
5

dalle
18:30

alle
19:30

Durata
300 minuti

Descrizione durata

Luogo

Destinatari

Docenti
Barbara Kuen



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso
75 €

Termine per l'iscrizione
08.05.2024

Agenzia/Ente
KVW Bildung Meran

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Entspannt durch den Sommer ... Yoga im Freien

Ambito tematico
Yoga

Descrizione

In den Sommermonaten rollen wir unsere Yogamatte im Grünen aus. Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Wir nutzen Yoga für mehr Lebensqualität, Ausgeglichenheit und Ruhe.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
26.06.2024

Termine
24.07.2024

Numero giornate corso
5

dalle
18:30

alle
19:30

Durata
300 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Destinatari

Docenti
Barbara Kuen



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso
75 € Gebühr

Termine per l'iscrizione
26.06.2024

Agenzia/Ente
KVW Bildung Meran

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Pilates im Freien

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione

Open Air ... wir verlegen in den Sommermonaten das Pilates ins Freie. Unter schattigen Bäumen in freier Natur wird das Figur formende Ganzkörpertraining, in dem nicht einzelne Muskeln isoliert angesprochen werden, sondern ganze Muskelketten, ein Erlebnis.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
27.06.2024

Termine
25.07.2024

Numero giornate corso
5

dalle
18:00

alle
19:00

Durata
300 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Destinatari



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti

Fachreferent / Fachreferentin

Costo del corso

65 € Gebühr

Termine per l'iscrizione

27.06.2024

Agenzia/Ente

KVV Bildung Meran

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Bauch Beine Po

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

In diesem Kurs erlernen Sie Ausdauer-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Dank dieser speziellen Übungen für Bauch, Beine und Po wird die Fettverbrennung angeregt und die Muskulatur gekräftigt. Durch gezieltes Training wird der Körper gestrafft und in Form gebracht. Die konditionellen Fähigkeiten verbessern sich und sorgen für eine aufrechte Haltung. Bei dieser Art von Training wird unser gesamter Körper beansprucht. Ein schwungvoller Mix aus Ganzkörpertraining mit diversen Eigengewichtübungen im Stehen und auf der Matte mit Schwerpunkt Bauch-Beine-Po erwarten uns. Mit Dehn- und Entspannungsübungen beenden wir die Stunde.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

06.06.2024

Termine

27.06.2024

Numero giornate corso

4

dalle

19:00

alle

20:00

Durata

240 minuti

Descrizione durata

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari

Erwachsene allgemein

Docenti

Elisa Janser

Costo del corso

48 €

Termine per l'iscrizione

06.06.2024

Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Pilates

Für Anfänger*innen und Leichtfortgeschrittene

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Pilates ist ein effizientes Ganzkörpertraining mit Kräftigung und Dehnung, das zur Verbesserung der Haltung, Flexibilität und Geschmeidigkeit in den Bewegungen führt.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

04.07.2024

Termine

25.07.2024

Numero giornate corso

4

dalle

17:45

alle

18:45

Durata

240 minuti

Descrizione durata

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari

Erwachsene allgemein

Docenti

Elisa Janser

Costo del corso

48 €

Termine per l'iscrizione

04.07.2024

Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Pilates

Für Anfänger*innen und Leichtfortgeschrittene

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Pilates ist ein effizientes Ganzkörpertraining mit Kräftigung und Dehnung, das zur Verbesserung der Haltung, Flexibilität und Geschmeidigkeit in den Bewegungen führt.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

04.07.2024

Termine

25.07.2024

Numero giornate corso

4

dalle

20:10

alle

21:10

Durata

240 minuti

Descrizione durata

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari

Erwachsene allgemein

Docenti

Elisa Janser

Costo del corso

48 €

Termine per l'iscrizione

04.07.2024

Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Yoga für Frühaufsteher

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Morgenyoga ermöglicht ein achtsames Erwachen.

Yoga ist ein wunderbares Werkzeug den Körper, wie auch das Bewusstsein auf gezielte und umfassende Weise zu stärken.

Wir lernen wesentliche Grundstellungen des Yoga in Ihrer Ausführung sorgfältig kennen und gewinnen ein wertvolles Verständnis zugrundeliegender Gesetzmäßigkeiten. Die regelmäßige Praxis führt zu einer deutlichen Verbesserung der gesamten gesundheitlichen Kondition des Menschen. Gleichzeitig lernen wir unsere seelischen- oder Bewusstseinskräfte auf aktive Weise zu schulen. Neue Entwicklungsmöglichkeiten können sich eröffnen.

Lingua d'offerta

Tedesco



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
09.07.2024

Termine
06.08.2024

Numero giornate corso
5

dalle
06:15

alle
07:45

Durata
450 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Winkelweg 12

Destinatari
Erwachsene allgemein

Docenti
Lutz Ingo Franken

Costo del corso
90 €

Termine per l'iscrizione
09.07.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Meditation am Vormittag

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione

In diesem Kurs vermitteln wir praktische Ansätze der Meditationsschulung. Wir lernen Schritt für Schritt die real existierenden Zusammenhänge und Gesetzmäßigkeiten der Meditation kennen. Jede Stunde beinhaltet sowohl einen inhaltlich-theoretischen, als auch einen praktischen Übungsteil.



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Wir schulen uns in Aufmerksamkeits- und Konzentrationsentwicklung und lernen gleichzeitig unser Bewusstsein und Seelenleben durch hinzugenommene Meditationsinhalte zu erweitern.

Ruhe, Zentrierung und innere Entwicklung sind die natürliche Folge eines sorgfältig aufgebauten mentalen Aktivseins.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

09.07.2024

Termine

06.08.2024

Numero giornate corso

5

dalle

08:15

alle

09:30

Durata

375 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Winkelweg 12

Destinatari

Erwachsene allgemein

Docenti

Lutz Ingo Franken

Costo del corso

75 €

Termine per l'iscrizione

09.07.2024

Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Gesundheitstag für Freundinnen

Ein Tag für die Freundschaft

Ambito tematico

Salute e stili di vita



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Descrizione

Schnappen sie sich Ihre beste Freundin und verbringen Sie gemeinsam einen "gesunden" Tag mit spannenden Themen und gutem Essen.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

23.11.2024

Termine

23.11.2024

Numero giornate corso

1

dalle

09:00

alle

17:00

Durata

390 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Nalles

Via Vilpiano 27

Destinatari

Freundinnen

Docenti

Bettina Christanell

Waltraud Kranebitter

Peter Morandell

Costo del corso

65 € Seminarbetrag

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

Centro di Formazione Lichtenburg

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Sabine Kaufmann

Tel. 0471057100

Email bildungshaus@lichtenburg.it



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Yoga im Freien

Ambito tematico

Yoga

Descrizione

Yoga - fit für den Bikini? Yoga verfolgt das Ziel Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Übungen werden achtsam und fließend ausgeführt und stärken unsere Atemkraft. Yoga verbessert unsere Wahrnehmung, löst Verspannungen und aktiviert unsere Selbstheilungskräfte. Dadurch erhalten wir Ausgeglichenheit, Lebensfreude und Vitalität.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

17.07.2024

Termine

21.08.2024

Numero giornate corso

6

dalle

19:30

alle

21:00

Durata

540 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Petermannweg 7

Destinatari

Docenti

Katharina Dennert Zeller

Costo del corso

105 €

Termine per l'iscrizione

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS
SUEDTIROL

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Abenteuer auf dem Bauernhof: Eine Woche voller Reit- und Bau beim Tholerhof in Aschbach

für Kinder 2. Klasse bis 5. Klasse Grundschule

Ambito tematico
Outdoor

Descrizione

Tauche ein in eine Woche voller Spaß, Spiel und Naturverbundenheit auf dem Tholerhof! Dieses exklusive Programm für Kinder im Alter von 7 bis 11 Jahren verspricht eine unvergessliche Bauernhoferlebniswoche, die Herzen höherschlagen lässt.

Reitstunden: Unter professioneller Anleitung erforschen die Kinder die Kunst des Reitens. In Kleingruppen von 4-5 Kindern werden Ausritte von unterschiedlichen Längen in den Wald unternommen.

Pflege und Verantwortung: Die kleinen Reiter*innen lernen nicht nur das Reiten, sondern auch die liebevolle Pflege der Pferde. Die Haflingerpferde und Ponys werden gemeinsam morgens von der Weide geholt und zum Stall geführt. Vom Bürsten bis zum Satteln, wird jeder Schritt genau erklärt.

Entdeckungsreisen: Erkunde gemeinsam mit neuen Freunden die Geheimnisse des Bauernhofs und des Waldes! Von der faszinierenden Welt der Tiere bis hin zu aufregenden Expeditionen durch den Wald, beobachten dort die Natur, die Tiere, suchen nach essbaren Wildkräutern, lauschen den Geräuschen des Waldes und der Tiere, suchen nach Spuren, und und und

Tierfreundschaften schließen: Streicheln, füttern, beobachten - auf unserem Hof warten flauschige Häschen, neugierige Kälbchen und glückliche Hühner darauf, von den kleinen Abenteurer*innen entdeckt zu werden. Ein einzigartiges Erlebnis der Naturverbundenheit!

Brot backen: Hier werden kleine Hände zu großen Küchenmeistern, wir backen gemeinsam traditionelles Paarlbrötchen mit dem hofeigenen Roggen des Tholerhofes im Steinofen.

Treffpunkt: Talstation Aschbacherbahn

Kurzzeitraum: 8.- 14. Uhr

Reserviere noch heute einen Platz für dein Kind auf unserer Bauernhoferlebniswoche - eine Woche voller Lachen, Lernen und Liebe zur Natur!

Anmeldung bis spätestens 31. Mai



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio
17.06.2024

Termine
21.06.2024

Numero giornate corso
5

dalle
08:00

alle
14:00

Durata
1800 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Destinatari
Kinder

Docenti
Elisabeth Piazza

Costo del corso
185 €

Termine per l'iscrizione
31.05.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

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.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Italiano, Tedesco, Inglese

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

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

Docenti

Benedikte Dr. Burger

Birgit Dr. Pixner Blaas

Costo del corso

20 € 1 Meditationseinheit

Termine per l'iscrizione

04.11.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.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/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

Tennis & Tech Kids Camp

Eine Woche voller Sport und Spaß am Computer

3. - 5. Klasse Volksschule

Ambito tematico
Sport

Descrizione

Willkommen beim "Tennis & Tech Kids Camp" – einer Woche voller Sport und Spaß am Computer für aufgeweckte Kinder! Dieser einwöchige Kurs kombiniert die energetische Welt des Tennis mit der faszinierenden Technologie, um den Teilnehmer*innen eine abwechslungsreiche und lehrreiche Erfahrung zu bieten.

Inhalte des Camps:

Tennis-Freuden: Die Kinder werden täglich unter Anleitung erfahrener Tennis-Coaches ihre Tennisfertigkeiten verbessern. Von Grundsschlägen bis zu Spieltaktiken werden sie in einer unterstützenden Umgebung lernen, wie man auf dem Tennisplatz erfolgreich ist.

Tech-Abenteuer: Neben dem Tennisspielen werden die Kinder die aufregende Welt der Technologie erkunden. Angeleitet von versierten Instruktor*innen werden sie erste Schritte im Coding machen, kreative Projekte gestalten und spielerisch digitale Fähigkeiten entwickeln.

Teamgeist: Durch Teamübungen sowohl auf dem Tennisplatz als auch am Computer werden die Kinder den Teamgeist stärken und wichtige soziale Fähigkeiten entwickeln.

Der Kurs ist für Kinder jeden Spielniveaus geeignet – vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen. Die Teilnehmer werden in einer sicheren und unterstützenden Umgebung betreut, um ihre Fähigkeiten sowohl auf dem Tennisplatz als auch am Computer zu entfalten.



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Sichern Sie sich einen Platz für Ihr Kind im "Tennis & Tech Kids Camp" und ermöglichen Sie eine Woche voller Spiel, Lernen und Spaß!

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

29.07.2024

Termine

02.08.2024

Numero giornate corso

5

dalle

08:30

alle

12:30

Durata

1200 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Ortweinstraße 6

Destinatari

Kinder

Docenti

Alessandro Ercolani

Tatjana Finger

Costo del corso

159 €

Termine per l'iscrizione

29.07.2024

Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

BEREZ/AFIP Kurs - Alpines Waldbaden - Wellness im Wald Training zur Sinneswahrnehmung und Aufmerksamkeit

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Shinrin-Yoku, das Einatmen der Waldatmosphäre - kurz „Waldbaden“ -, ist in Japan längst eine offiziell anerkannte Methode zur Stärkung der Gesundheit. Und auch hierzulande besinnt man sich wieder verstärkt auf die wundersamen Kräfte der Natur. Im Wald erleben wir eine angenehm feuchte und kühle Atmosphäre. Hören wir genau hin, nehmen wir die leisen Töne der Natur wahr, die Botschaften der tausenden und abertausenden Lebewesen, die hier in einem riesigen, hochkomplexen Lebensraum miteinander kommunizieren.

Achtsam tauchen wir ein in die einzigartige Natur des Waldes. Genießen Bäume, Sträucher, Moose in vollen Zügen und ganz bewusst. Das Waldbaden hat einen wunderbaren Effekt auf den Körper, den Geist und die Seele. Es baut nachweislich Stress ab, stärkt das Herz und das Immunsystem, indem es die Produktion natürlicher Killerzellen ankurbelt, lindert Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen und fördert die Entspannung und Konzentrationsfähigkeit.

(ER)leben Sie den Wald unter Anleitung eines Experten und schöpfen Sie bei dieser einzigartigen Erfahrung neue Kraft für Beruf und Alltag. Nehmen Sie sich Zeit, die Besonderheiten des Waldes am Partschinser Wasserfall zu ergründen.

Die Wirkung des Waldbadens ist anhaltend. Entspannung und Erholung sind garantiert.

Lingua d'offerta

Inglese, Tedesco

Inizio

02.05.2024

Termine

24.10.2024

Numero giornate corso

26

dalle

08:45

alle

13:00

Durata

180 minuti

Descrizione durata

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Donnerstag

Luogo

Spaureggstraße 10

Destinatari

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti
Martin Kiem

Claudia Gilli

Costo del corso
40 € Teilnahmegebühr pro Person und Termin

Termine per l'iscrizione
24.10.2024

Agenzia/Ente
Associazione Turistica Partines con Rablá
e Tel

Pagina del corso
<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/gesund-bleibm-salute-take-care-gesundheit-aus-der-natur/termin/alpines-waldbaden-5724/>

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

BEREZ/AFIP Klimatische Terrainkur Partschinzer 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 Partschinzer 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 Partschinzer Wasserfall führt. Tösendes Rauschen und feinstes 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.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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

Agenzia/Ente
Associazione Turistica Partines 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

BEREZ/AFIP Klimatische Terrainkur-Nachtwanderung Wasserfall Mit allen Sinnen durch die Natur

Ambito tematico
Salute e stili di vita



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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 Partschinzer 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 Partschinzer 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

Inglese, Tedesco, 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

Docenti

Claudia Gilli

Costo del corso

30 € Teilnahmegebühr

Termine per l'iscrizione

25.09.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
Associazione Turistica Parcines con Rablá
e Tel

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

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

Personal Coaching Die innere Ruhe finden

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione

In unserer modernen Zeit sind wir zunehmend größeren Anforderungen, Stress und Zeitdruck ausgesetzt. Daher benötigen Körper und Seele regelmäßige Entspannungspausen, um wieder in die richtige Balance zu gelangen.

In gezielten Einzel- oder Teamcoachings mit unseren Experten erfahren Sie wie Sie Ihren Alltag künftig besser und gesünder meistern, achtsamer mit sich umgehen und zu mehr Zufriedenheit und innerer Ruhe finden. Sinn und Zweck der individuell ausgerichteten Gespräche sind die Einschätzung und Entwicklung persönlicher Kompetenzen und Ansichten bis hin zur Selbstreflexion sowie der Überwindung von Konflikten im beruflichen und privaten Alltag.

Im persönlichen Gespräch mit unseren Gesundheitspsychologen werden Blockaden gelöst, Ängste abgebaut und Zusammenhänge zwischen körperlichen Beschwerden und der aktuellen Lebenssituation ermittelt. Unter Einbindung verschiedener ganzheitlicher Ansätze können Sorgen und Probleme ausgeräumt und Methoden erarbeitet werden, die den persönlichen Lebensstil nachhaltig positiv beeinflussen.

Lingua d'offerta
Tedesco, Inglese

Inizio
02.05.2024

Termine
24.10.2024

Numero giornate corso
26

dalle
00:00

alle
00:00

Durata
90 minuti

Descrizione durata
Wöchentliche Veranstaltung, jeden Donnerstag

Luogo

Spaureggstraße 10

Destinatari
Gestresse Menschen , Gesundheitsbewusste Menschen, Einheimische und Gäste



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Docenti
Martin Kiem

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso
80 € Coaching 60 Minuten

Termine per l'iscrizione
24.10.2024

Agenzia/Ente
Associazione Turistica Partines con Rablá e Tel

Pagina del corso
<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/ggesund-bleibm-salute-take-care-gesundheit-aus-der-natur/termin/alpines-waldbaden-5724/>

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

Alles im Blick Achtsam mit Gäste unterwegs

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Die Bedürfnisse der Gäste wahrnehmen, achtsam die Natur er-leben, in herausfordernden Situationen bei sich bleiben.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
23.11.2024

Termine
23.11.2024

Numero giornate corso
1

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
390 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Nalles
Via Vilpiano 27



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Destinatari

Wanderführer/leiter, Wander- und Bergführer, Interessierte

Docenti

Tiziana Sarah Scisci

Costo del corso

99 € Seminarbetrag

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

Centro di Formazione Lichtenburg

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Sabine Kaufmann

Tel. 0471057100

Email bildungshaus@lichtenburg.it

Yoga und Krebs - Prävention und Nachsorge Für Betroffene, Therapeut*innen und Interessierte

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Die Diagnose Krebs trifft Erkrankte auf allen Ebenen – der Körper ist geschwächt, Betroffene werden häufig von Ängsten und Unruhe begleitet. Durch die Yogapraxis lernen Teilnehmer*innen ein ganzheitliches Verständnis dieser Erkrankung und konkrete Ansätze einer umfassenden Immunstärkung kennen und erfahren. Der Austausch und die Unterstützung in der Gruppe können ebenso hilfreich sein.

Dieser Kurs richtet sich an unmittelbar Betroffene, aber auch an Personen vor oder nach einer Behandlung. Für Interessierte und Therapeut*innen bietet sich dieser Kurs auch an. Mit speziellen Körper- und Bewusstseinsübungen lernen die Teilnehmer*innen, sich aktiv zu stärken. Ganzheitliche Inhalte zum Thema erweitern die Praxis.

Lutz Franken, Yogalehrer und Krankenpfleger, befasste sich intensiv mit dem Krankheitsbild und war 15 Jahre in einer ganzheitlichen Klinik tätig. Dort konnte er umfassende Erfahrungen in der Auseinandersetzung mit Krebserkrankungen sammeln. Keinesfalls ersetzt dieser Kurs eine schulmedizinische Behandlung, bzw. es ist ratsam, sich vor Kursbeginn mit dem behandelnden Arzt/Ärztin abzusprechen. Die Beweglichkeit sollte nicht allzu stark eingeschränkt sein - Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Bei Unsicherheiten kann gerne im Vorfeld ein Gespräch mit dem Kursleiter erfolgen.

Lingua d'offerta

Tedesco



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
11.07.2024

Termine
08.08.2024

Numero giornate corso
5

dalle
15:00

alle
16:30

Durata
450 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari
Erwachsene allgemein

Docenti
Lutz Ingo Franken

Costo del corso
83 €

Termine per l'iscrizione
11.07.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Bauch Beine Po

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione

In diesem Kurs erlernen Sie Ausdauer-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Dank dieser speziellen Übungen für Bauch, Beine und Po wird die Fettverbrennung angeregt und die Muskulatur gekräftigt. Durch gezieltes Training wird der Körper gestrafft und in Form gebracht. Die konditionellen Fähigkeiten verbessern sich und sorgen für eine aufrechte Haltung. Bei dieser Art von Training wird unser gesamter Körper beansprucht. Ein schwungvoller Mix aus Ganzkörpertraining mit diversen



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Eigengewichtübungen im Stehen und auf der Matte mit Schwerpunkt Bauch-Beine-Po erwarten uns. Mit Dehn- und Entspannungsübungen beenden wir die Stunde.

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

22.08.2024

Termine

12.09.2024

Numero giornate corso

4

dalle

19:00

alle

20:00

Durata

240 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari

Erwachsene allgemein

Docenti

Elisa Janser

Costo del corso

48 €

Termine per l'iscrizione

22.08.2024

Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Pilates

Für Anfänger*innen und Leichtfortgeschrittene

Ambito tematico

Salute e stili di vita



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Descrizione

Pilates ist ein effizientes Ganzkörpertraining mit Kräftigung und Dehnung, das zur Verbesserung der Haltung, Flexibilität und Geschmeidigkeit in den Bewegungen führt.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

06.06.2024

Termine

27.06.2024

Numero giornate corso

4

dalle

17:45

alle

18:45

Durata

240 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari

Erwachsene allgemein

Docenti

Elisa Janser

Costo del corso

48 €

Termine per l'iscrizione

06.06.2024

Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Yoga am Vormittag

Ambito tematico

Salute e stili di vita



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Descrizione

Yoga ist ein wunderbares Werkzeug den Körper, wie auch das Bewusstsein auf gezielte und umfassende Weise zu stärken.

Wir lernen wesentliche Grundstellungen des Yoga in Ihrer Ausführung sorgfältig kennen und gewinnen ein wertvolles Verständnis zugrundeliegender Gesetzmäßigkeiten. Die regelmäßige Praxis führt zu einer deutlichen Verbesserung der gesamten gesundheitlichen Kondition des Menschen. Gleichzeitig lernen wir unsere seelischen- oder Bewusstseinskräfte auf aktive Weise zu schulen. Neue Entwicklungsmöglichkeiten können sich eröffnen.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

04.06.2024

Termine

02.07.2024

Numero giornate corso

5

dalle

10:00

alle

11:30

Durata

450 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Winkelweg 12

Destinatari

Erwachsene allgemein

Docenti

Lutz Ingo Franken

Costo del corso

90 €

Termine per l'iscrizione

04.06.2024

Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Pilates

Für Anfänger*innen und Leichtfortgeschrittene

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Pilates ist ein effizientes Ganzkörpertraining mit Kräftigung und Dehnung, das zur Verbesserung der Haltung, Flexibilität und Geschmeidigkeit in den Bewegungen führt.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
06.06.2024

Termine
27.06.2024

Numero giornate corso
4

dalle
20:10

alle
21:10

Durata
240 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari
Erwachsene allgemein

Docenti
Elisa Janser

Costo del corso
48 €

Termine per l'iscrizione
06.06.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Bauch Beine Po

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

In diesem Kurs erlernen Sie Ausdauer-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Dank dieser speziellen Übungen für Bauch, Beine und Po wird die Fettverbrennung angeregt und die Muskulatur gekräftigt. Durch gezieltes Training wird der Körper gestrafft und in Form gebracht. Die konditionellen Fähigkeiten verbessern sich und sorgen für eine aufrechte Haltung. Bei dieser Art von Training wird unser gesamter Körper beansprucht. Ein schwungvoller Mix aus Ganzkörpertraining mit diversen Eigengewichtübungen im Stehen und auf der Matte mit Schwerpunkt Bauch-Beine-Po erwarten uns. Mit Dehn- und Entspannungsübungen beenden wir die Stunde.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

04.07.2024

Termine

25.07.2024

Numero giornate corso

4

dalle

19:00

alle

20:00

Durata

240 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari

Erwachsene allgemein

Docenti

Elisa Janser

Costo del corso

48 €

Termine per l'iscrizione

04.07.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Meditation am Vormittag

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione

In diesem Kurs vermitteln wir praktische Ansätze der Meditationsschulung. Wir lernen Schritt für Schritt die real existierenden Zusammenhänge und Gesetzmäßigkeiten der Meditation kennen. Jede Stunde beinhaltet sowohl einen inhaltlich-theoretischen, als auch einen praktischen Übungsteil.

Wir schulen uns in Aufmerksamkeits- und Konzentrationsentwicklung und lernen gleichzeitig unser Bewusstsein und Seelenleben durch hinzugenommene Meditationsinhalte zu erweitern.

Ruhe, Zentrierung und innere Entwicklung sind die natürliche Folge eines sorgfältig aufgebauten mentalen Aktivseins.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
04.06.2024

Termine
02.07.2024

Numero giornate corso
5

dalle
08:15

alle
09:30

Durata
375 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Winkelweg 12

Destinatari
Erwachsene allgemein

Docenti
Lutz Ingo Franken



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso
75 €

Termine per l'iscrizione
04.06.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Yoga und Krebs - Prävention und Nachsorge Für Betroffene, Therapeut*innen und Interessierte

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione

Die Diagnose Krebs trifft Erkrankte auf allen Ebenen – der Körper ist geschwächt, Betroffene werden häufig von Ängsten und Unruhe begleitet. Durch die Yogapraxis lernen Teilnehmer*innen ein ganzheitliches Verständnis dieser Erkrankung und konkrete Ansätze einer umfassenden Immunstärkung kennen und erfahren. Der Austausch und die Unterstützung in der Gruppe können ebenso hilfreich sein.

Dieser Kurs richtet sich an unmittelbar Betroffene, aber auch an Personen vor oder nach einer Behandlung. Für Interessierte und Therapeut*innen bietet sich dieser Kurs auch an. Mit speziellen Körper- und Bewusstseinsübungen lernen die Teilnehmer*innen, sich aktiv zu stärken. Ganzheitliche Inhalte zum Thema erweitern die Praxis.

Lutz Franken, Yogalehrer und Krankenpfleger, befasste sich intensiv mit dem Krankheitsbild und war 15 Jahre in einer ganzheitlichen Klinik tätig. Dort konnte er umfassende Erfahrungen in der Auseinandersetzung mit Krebserkrankungen sammeln. Keinesfalls ersetzt dieser Kurs eine schulmedizinische Behandlung, bzw. es ist ratsam, sich vor Kursbeginn mit dem behandelnden Arzt/Ärztin abzusprechen. Die Beweglichkeit sollte nicht allzu stark eingeschränkt sein - Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Bei Unsicherheiten kann gerne im Vorfeld ein Gespräch mit dem Kursleiter erfolgen.

Lingua d'offerta
Tedesco



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
06.06.2024

Termine
04.07.2024

Numero giornate corso
5

dalle
15:00

alle
16:30

Durata
450 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari
Erwachsene allgemein

Docenti
Lutz Ingo Franken

Costo del corso
83 €

Termine per l'iscrizione
06.06.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Yoga am Vormittag

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione

Yoga ist ein wunderbares Werkzeug den Körper, wie auch das Bewusstsein auf gezielte und umfassende Weise zu stärken.

Wir lernen wesentliche Grundstellungen des Yoga in Ihrer Ausführung sorgfältig kennen und gewinnen ein wertvolles Verständnis zugrundeliegender Gesetzmäßigkeiten. Die regelmäßige Praxis führt zu einer deutlichen Verbesserung



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

der gesamten gesundheitlichen Kondition des Menschen. Gleichzeitig lernen wir unsere seelischen- oder Bewusstseinskräfte auf aktive Weise zu schulen. Neue Entwicklungsmöglichkeiten können sich eröffnen.

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

09.07.2024

Termine

06.08.2024

Numero giornate corso

5

dalle

10:00

alle

11:30

Durata

450 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Winkelweg 12

Destinatari

Erwachsene allgemein

Docenti

Lutz Ingo Franken

Costo del corso

90 €

Termine per l'iscrizione

09.07.2024

Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Pilates

Für Anfänger*innen und Leichtfortgeschrittene

Ambito tematico

Salute e stili di vita



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Descrizione

Pilates ist ein effizientes Ganzkörpertraining mit Kräftigung und Dehnung, das zur Verbesserung der Haltung, Flexibilität und Geschmeidigkeit in den Bewegungen führt.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

22.08.2024

Termine

12.09.2024

Numero giornate corso

4

dalle

20:10

alle

21:10

Durata

240 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari

Erwachsene allgemein

Docenti

Elisa Janser

Costo del corso

48 €

Termine per l'iscrizione

22.08.2024

Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email