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
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 €

## 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

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
Tedesco, Italiano

## 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

# Pilates mit Faszientraining im Freien

## Ambito tematico
Ginnastica

## Descrizione
Die Funktion der Faszien in Pilates miteinzubeziehen macht Ihr Training effizient. Es ist ein dynamisches Training, das das Bindegewebe mobilisiert, dehnt und kräftigt. Faszientraining ergänzt und bereichert Pilates und macht Ihr persönliches Training für Muskel, Kreislauf und Koordination komplett.

## Lingua d'offerta
Tedesco

## Inizio
15.07.2024

## Termine
31.07.2024

## Numero giornate corso
6

## dalle
19:00

## alle
20:00

## Durata
360 minuti

## Descrizione durata
-

## Luogo
Altenburgerweg 45/b

## Destinatari

## Docenti
Verena Leimgruber

## Costo del corso
71 €

Zeit für Weiterbildung Corsi & Percorsi

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Termine per l'iscrizione
-

## Agenzia/Ente
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS SUEDTIROL

## Pagina del corso
-

## Persona da contattare

Tel.
Email

# Pilates mit Faszientraining im Freien

## Ambito tematico
Ginnastica

## Descrizione
Die Funktion der Faszien in Pilates miteinzubeziehen macht Ihr Training effizient. Es ist ein dynamisches Training, das das Bindegewebe mobilisiert, dehnt und kräftigt. Faszientraining ergänzt und bereichert Pilates und macht Ihr persönliches Training für Muskel, Kreislauf und Koordination komplett.

## Lingua d'offerta
Tedesco

| Inizio | Termine | Numero giornate corso |
|---|---|---|
| 15.07.2024 | 31.07.2024 | 6 |

| dalle | alle | Durata |
|---|---|---|
| 20:00 | 21:00 | 0 minuti |

## Descrizione durata
-

## Luogo

Altenburgerweg 45/b

## Destinatari

## Docenti
Verena Leimgruber

Zeit für Weiterbildung Corsi & Percorsi

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Costo del corso
71 €

## Termine per l'iscrizione
-

## Agenzia/Ente
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS SUEDTIROL

## Pagina del corso
-

## Persona da contattare

Tel.
Email

# 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 interresati

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

# 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
-

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Luogo
frangarto-Appiano
via pillhof 37

## Destinatari
tutti interessati

## 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

# 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
Italiano, Tedesco

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Persona da contattare

Tel.
Email

# Bagno di suoni rilassante di luna piena
## Meditazione con Campane Tibetane per il benessere

Ambito tematico
Meditazione, rilassamento

Descrizione
Immerso da suoni curativi di campane tibetane, handpan, gong, campane di cristallo e altri strumenti terapeutici puoi rilassarti profondamente. In questo bagno di suoni invitiamo anche l'energia della luna piena per un esperienza ancora più profonda di benessere.

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it
Richiesta la prenotazione.

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Lingua d'offerta
Tedesco, Italiano

## Inizio
14.11.2024

## Termine
14.11.2024

## Numero giornate corso
1

## dalle
20:00

## alle
21:15

## Durata
75 minuti

## Descrizione durata
-

## Luogo
Atelier Rapunzel

## Destinatari

## Docenti
Anna Matteazzi

## Costo del corso
24 €

## Termine per l'iscrizione
14.11.2024

## Agenzia/Ente
Anna Matteazzi - AnKlang

## Pagina del corso
https://www.anklang.it/de/klangbad-events.html

## Persona da contattare
Anna Matteazzi
Tel.
Email info@anklang.it

# Vinyasa und Ashtanga Yoga

## Ambito tematico
Yoga

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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

## 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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# Bagno di suoni rilassante

## Meditazione con Campane Tibetane per il benessere

### Ambito tematico
Meditazione, rilassamento

### Descrizione
Immerso da suoni curativi di campane tibetane, handpan, gong, campane di cristallo e altri strumenti terapeutici puoi rilassarti profondamente e sentire un profondo benessere.

Richiesta la prenotazione.

### Lingua d'offerta
Italiano, Tedesco

| Inizio | Termine | Numero giornate corso |
|---|---|---|
| 09.12.2024 | 09.12.2024 | 1 |
| **dalle** | **alle** | **Durata** |
| 20:00 | 21:15 | 75 minuti |

### Descrizione durata
-

### Luogo
Atelier Rapunzel

### Destinatari

### Docenti
Anna Matteazzi

### Costo del corso
24 €

### Termine per l'iscrizione
09.12.2024

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Agenzia/Ente
Anna Matteazzi - AnKlang

## Pagina del corso
https://www.anklang.it/de/klangbad-events.html

## Persona da contattare
Anna Matteazzi
Tel.
Email info@anklang.it

# Yoga am See

## Ambito tematico
Yoga

## Descrizione
In Kontakt mit Sonne, Wasser, Luft und Erde nehmen wir durch Yoga Lebensenergie (Prana) direkt in der Natur auf. Yoga ist ein seit dem Altertum bekannter und bewährter Übungsweg, um Körper, Atem, Geist und Seele so zu unterstützen, dass sie harmonisch aufeinander wirken.

## Lingua d'offerta
Tedesco

## Inizio
10.06.2024

## Termine
03.07.2024

## Numero giornate corso
8

## dalle
19:00

## alle
20:30

## Durata
720 minuti

## Descrizione durata
-

## Luogo

## Destinatari

## Docenti
Erika Zelger

## Costo del corso
132 €

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Termine per l'iscrizione
-

## Agenzia/Ente
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS SUEDTIROL

## Pagina del corso
-

## Persona da contattare

Tel.
Email

# Yoga am See

## Ambito tematico
Yoga

## Descrizione
In Kontakt mit Sonne, Wasser, Luft und Erde nehmen wir durch Yoga Lebensenergie (Prana) direkt in der Natur auf. Yoga ist ein seit dem Altertum bekannter und bewährter Übungsweg, um Körper, Atem, Geist und Seele so zu unterstützen, dass sie harmonisch aufeinander wirken.

## Lingua d'offerta
Tedesco

| Inizio | Termine | Numero giornate corso |
|---|---|---|
| 11.06.2024 | 04.07.2024 | 8 |

| dalle | alle | Durata |
|---|---|---|
| 19:00 | 20:30 | 720 minuti |

## Descrizione durata
-

## Luogo

St. Josef am See 24

## Destinatari

## Docenti
Erika Zelger

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Costo del corso
132 €

## Termine per l'iscrizione
-

## Agenzia/Ente
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS SUEDTIROL

## Pagina del corso
-

## Persona da contattare

Tel.
Email

# 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
92

## dalle
18:00

## alle
19:20

## Durata
1040 minuti

## Descrizione durata
-

## Luogo
frangarto-Appiano
via pillhof 37

## Destinatari
tutti interresati

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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.

## 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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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

# 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

# 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

## 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

# 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
Tedesco, Italiano

## 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

## 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

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
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

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

# 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
Tedesco, Italiano

## 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 €

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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

# Outdoor Core-Training für einen flachen Bauch

## Ambito tematico
Ginnastica

## Descrizione
Gezielte intensive Übungen kräftigen die Bauch- und Rückenmuskulatur, verbessern die konditionellen Fähigkeiten und sorgen für eine aufrechte Haltung. Der Bauch wird sichtbar flacher.

## Lingua d'offerta
Tedesco

## Inizio
04.07.2024

## Termine
01.08.2024

## Numero giornate corso
5

## dalle
19:00

## alle
20:00

## Durata
300 minuti

## Descrizione durata
-

## Luogo
Oberplanitzing 32

## Destinatari

## Docenti
Sonja Morandell

## Costo del corso
59 €

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Termine per l'iscrizione
-

## Agenzia/Ente
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS SUEDTIROL

## Pagina del corso
-

## Persona da contattare

Tel.
Email

# 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
Italiano, Tedesco

## 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

Zeit für Weiterbildung Corsi & Percorsi

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Costo del corso
170 € 10 unitá 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

# Schwimmen für Erwachsene
## Schwimmtechnikschulung

## Ambito tematico
Acquagym, nuoto

## Descrizione
In diesem Kurs verfeinern Sie die Technik des Brustschwimmens und erlernen das Rückenschwimmen und das Kraulen.

## Lingua d'offerta
Tedesco

## Inizio
04.06.2024

## Termine
20.06.2024

## Numero giornate corso
6

## dalle
18:30

## alle
19:30

## Durata
360 minuti

## Descrizione durata
-

## Luogo
Kalterer See 18

## Destinatari

## Docenti
Karl Konzert

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Costo del corso
95 €

## Termine per l'iscrizione
-

## Agenzia/Ente
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS SUEDTIROL

## Pagina del corso
-

## Persona da contattare

Tel.
Email

# 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

## Destinatari
tutti interessati

Zeit für Weiterbildung Corsi & Percorsi

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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

# Kinderyoga: discover with all senses
## Deutsch-Englischsprachiges Yoga für Kinder von 6-11 Jahren

## Ambito tematico
Yoga

## Descrizione
Kinder lernen nicht Yoga – sie erleben es mit allen Sinnen und das in zwei Sprachen: Kinder begeben sich spielerisch auf spannende Yogaabenteuer in deutscher und englischer Sprache. Yoga stärkt das Selbstvertrauen, die Konzentration und die Körperwahrnehmung. Spiel, Spaß und Freude stehen im Vordergrund. Are you curious?

## Lingua d'offerta
Tedesco

## Inizio
22.07.2024

## Termine
26.07.2024

## Numero giornate corso
5

## dalle
09:00

## alle
12:00

## Durata
0 minuti

## Descrizione durata
-

## Luogo

Rottenburgerplatz 3

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Destinatari
Kinder und Jugendliche

## Docenti
Elise-Marie Hütterer

## Costo del corso
119 €

## Termine per l'iscrizione
22.06.2024

## Agenzia/Ente
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS SUEDTIROL

## Pagina del corso
-

## Persona da contattare

Tel.
Email

# Bagno di suoni rilassante di luna piena
## Meditazione con Campane Tibetane per il benessere

## Ambito tematico
Meditazione, rilassamento

## Descrizione
Immerso da suoni curativi di campane tibetane, handpan, gong, campane di cristallo e altri strumenti terapeutici puoi rilassarti profondamente. In questo bagno di suoni invitiamo anche l'energia della luna piena per un esperienza ancora più profonda di benessere.

Richiesta la prenotazione.

## Lingua d'offerta
Italiano, Tedesco

Zeit für Weiterbildung Corsi & Percorsi

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Inizio
17.10.2024

## Termine
17.10.2024

## Numero giornate corso
1

## dalle
20:00

## alle
21:15

## Durata
75 minuti

## Descrizione durata
-

## Luogo
Atelier Rapunzel

## Destinatari

## Docenti
Anna Matteazzi

## Costo del corso
24 €

## Termine per l'iscrizione
17.10.2024

## Agenzia/Ente
Anna Matteazzi - AnKlang

## Pagina del corso
https://www.anklang.it/de/klangbad-events.html

## Persona da contattare
Anna Matteazzi
Tel.
Email info@anklang.it