



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
09.12.2024

Termine
09.12.2024

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
09.12.2024



Corsi & Percorsi
corsi.percorsi.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

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

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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
-

Luogo
frangarto-Appiano
via pillhof 37



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Feldenkrais corso 2

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
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
36

dalle
18:30

alle
19:30

Durata
360 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
frangarto-Appiano
via pillhof 37

Destinatari
tutti interessati

Docenti
Margit Hrasdil

Costo del corso
90 €

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 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.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Campane Tibetane corso base

Ambito tematico

Meditazione, rilassamento

Descrizione

Con i suoni armonici delle campane tibetane e' possibile raggiungere un rilassamento profondo e percepire serenita' e calma interiore. I suoni delle campane tibetane stimolano un processo di auto guarigione e di armonizzazione.



Corsi & Percorsi

corsi.percorsi.retecivica.bz.it

Adagiate sul corpo le campane possono sciogliere contratture e aumentare la nostra vitalità'.

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

In questo corso imparate molto di più' sulle varie possibilità' di applicazione e come con diverse tecniche potete usare le campane in modo benefico e rigenerante.

Dopo il corso siete in grado di usare le campane per voi stessi, la famiglia e in ambiti pedagogici, terapeutici e del benessere.

Dopo questo corso di 2 giorni è possibile continuare con la formazione professionale di massaggio con campane tibetane presso AnKlang di altri 3 fine settimana, dove alla fine conseguite il certificato di operatore professionale con le campane tibetane, con il quale si può esercitare la professione come attività lavorativa.

Prezzi e info sul corso base e sulla formazione completa <https://www.anklang.it/it/formazione-massaggio-campane-tibetane-con-certificato-e-il-corso-base.html>

Conferenze gratuite online su richiesta.

Lingua d'offerta

Italiano, Tedesco

Inizio

26.10.2024

Termine

27.10.2024

Numero giornate corso

2

dalle

09:00

alle

16:30

Durata

780 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

AnKlang

Destinatari

Interessati e operatori del benessere

Docenti

Anna Matteazzi

Costo del corso

275 € incl. dispensa e certificato di frequenza

Termine per l'iscrizione

25.10.2024



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/professionelle-klangmassage-ausbildung-mit-zertifikat-und-der-grundkurs.html>

Persona da contattare
Anna Matteazzi
Tel. 3394662753
Email info@anklang.it

Formazione prof. massaggio campane tibetane con certificato

Puoi iniziare con il corso base campane tibetane e dopo decidere se continuare

Ambito tematico
Massaggio

Descrizione

Le campane tibetane donano pace e serenità, aiutano contro lo stress e la tensione, liberano da blocchi e aumentano l'equilibrio energetico.

Le campane tibetane sono un ottimo strumento per aumentare il benessere, applicabili con bambini, anziani, persone con disabilità e in aree terapeutiche, educative e infermieristiche, come anche nel settore del benessere e in famiglia.

Con il certificato puoi intraprendere un novo percorso lavorativo.

La formazione è adatta per chi vuole impiegare le campane tibetane nel settore lavorativo o farne una seconda attività professionale, come anche l'uso personale e in famiglia.

Il primo fine settimana si svolge il corso base di campane tibetane, prenotabile anche singolarmente. Poi potrai decidere con calma se continuare con la formazione professionale di massaggio sonoro.

Al termine della formazione riceverai il certificato!

Già nel corso base imparerai ad usare le campane tibetane sul tuo corpo, fare un rilassamento per la schiena a qualcuno, purificare l'aura, gli ambienti, impari la tecnica di suono ed esercizi per la vita di tutti i giorni e molto altro...

Informazioni dettagliate, date e prezzi su <https://www.anklang.it/it/formazione-massaggio-campane-tibetane-con-certificato-e-il-corso-base.html>

Conferenze informative gratuite su richiesta

Iscrizioni e informazioni: info@anklang.it e tel.339466 2753



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta
Italiano

Inizio 26.10.2024	Termine 23.03.2025	Numero giornate corso 11
dalle 09:00	alle 17:00	Durata 4200 minuti

Descrizione durata

Date di tutta la formazione:

- Campane tibetane I il 26 e 27 ottobre (prenotabili anche singolarmente) - diversi appuntamenti durante l'anno!
- Massaggio sonoro II il 13 fino 15 dicembre 2024
- Massaggio sonoro III il 21 fino 23 febbraio 25
- Massaggio sonoro IV il 21 fino 23 marzo 25

Orario il venerdì 15-20 e il sabato e domenica 9-17.

Luogo
AnKlang

Destinatari

Docenti
Anna Matteazzi

Costo del corso
275 € corso base con dispensa e certificato

Termine per l'iscrizione
25.10.2024

Agenzia/Ente
Anna Matteazzi - AnKlang

Pagina del corso
<https://www.anklang.it/it/formazione-massaggio-campane-tibetane-con-certificato-e-il-corso-base.html>

Persona da contattare
Anna Matteazzi
Tel. 339 4662753
Email info@anklang.it

Pagina: 9/34

Data di stampa: 05.06.2024



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

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

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

BEREZ/AFIP Klimatische Terrainkur Partschinser Wasserfall Das Naturheilverfahren für gesteigertes Wohlbefinden

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione

Unter Klimatherapie versteht man die Anwendung natürlicher Wetter- und Klimafaktoren zu therapeutischen Zwecken. Der gezielte Einsatz von (kühler) Luft, Wind und Sonne trainiert das Immunsystem, steigert die Leistungsfähigkeit und hilft bei chronischen Erkrankungen von Haut und Atemwegen, Stoffwechselerkrankungen, Osteoporose, saisonaler Depression sowie Herz- und Kreislaufpathologien.

Das besondere Mikroklima am Partschinser Wasserfall, die Reinluftqualität, die 2015 in einer wissenschaftlichen Untersuchung der Technischen Universität München ermittelt wurde und die einzigartige Mischung aus Reiz- und Schonfaktoren bieten beste Voraussetzungen für klimatherapeutische Anwendungen.

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. Tösendes 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
Italiano, Tedesco, Inglese



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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

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.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

-

Agenzia/Ente
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso

-

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

Riflessoterapia al piede - scuola Marquardt REFRESHER

Ambito tematico
Salute e stili di vita



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Descrizione

Il percorso si svolge in quattro parti:

1° parte: Spiegazioni del concetto di base della riflessoterapia in teoria e in pratica: le zone sul piede, dosaggio, tecniche, costruzione del trattamento, reazioni, come si lavora in fase acuta, stilare un primo referto

2° parte: Correlazioni funzionali dell'uomo, correlazioni tra viso e organi, legamenti del bacino, cicatrici

3° parte: Sistema linfatico, meridiani, denti

4° parte: Due giorni di preparazione e terzo giorno d'esame

Quota d'iscrizione: a richiesta

Informazioni e iscrizione: Maria Kaserer

Tel. +39 339 1375242, info@kaserermaria.com

Lingua d'offerta

Italiano

Inizio

30.09.2024

Termine

01.10.2024

Numero giornate corso

2

dalle

09:00

alle

17:00

Durata

869 minuti

Descrizione durata

1. giorno, ore 09:00 - 12:30 e 14:00 - 18:00

2. giorno, ore 08:30 - 12:30 e 14:00 - 17:00

Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

Destinatari

Medici, fisioterapisti, naturopati, osteopati, ostetriche, infermieri, ergo

Docenti

Henrike Fischer

Maria Kaserer

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-



Corsi & Percorsi
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

Pagina del corso
-

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

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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
Tedesco, Italiano

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



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
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
Italiano, Tedesco



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
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

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



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

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

Tedesco, Italiano

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

HATHA YOGA VINYASA

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

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

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.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

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



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
Tedesco, Italiano

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

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

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Appuntamenti ONLINE gratuiti su campane tibetane e corsi

Le campane tibetane sono un metodo di rilassamento efficace contro stress, tensioni e blocchi energetici.

Ambito tematico
Meditazione, rilassamento

Descrizione
In questi appuntamenti ricevi informazioni sulle campane tibetane e le diverse possibilità di formazione.

Per coloro che vogliono impiegare le campane tibetane nel settore lavorativo o farne una seconda attività professionale. Adatto anche per l'uso personale e in famiglia!

È possibile anche partecipare al corso base e poi decidere se proseguire con la formazione!!
Alla fine della formazione viene consegnato il certificato.

Dopo un trattamento con le campane tibetane il ricevente si sente più leggero e in armonia con se stesso.

La formazione prevede un'ampia parte pratica, accompagnata fin dall'inizio da molti esercizi con concrete possibilità di applicazione.

DOPO L'ISCRIZIONE RICEVERAI IL LINK DI ACCESSO.

Appuntamenti ONLINE personali su richiesta!

Lingua d'offerta
Tedesco, Italiano



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
27.08.2024

Termine
04.12.2024

Numero giornate corso
1

dalle
20:00

alle
21:00

Durata
60 minuti

Descrizione durata

Appuntamenti ONLINE il

- 27 agosto, 17 e 23 settembre, 1 e 10 e 21 ottobre, 4 novembre, 4 dicembre in lingua italiana ore 21:00 e in lingua tedesca alle ore 20:00

Luogo

AnKlang

Destinatari

Interessati

Docenti

Anna Matteazzi

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

04.12.2024

Agenzia/Ente

Anna Matteazzi - AnKlang

Pagina del corso

<https://www.anklang.it/de/ausbildung.html>

Persona da contattare

Anna Matteazzi

Tel. 339 4662753

Email info@anklang.it

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

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Zu einer gelungenen Wanderung gehört die schöne Landschaft, in der man sich grundsätzlich sicher fühlt und der Reiz der ständigen Neuentdeckung von äußerer wie innerer Natur. Nicht nur unsere Fantasie, sondern auch unsere Sinne sind bei einer



Corsi & Percorsi

corsiiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Nachtwanderung in besonderer Weise gefordert. Auf die Dunkelheit reagieren vor allem Geruchs- und Gehörsinn mit geschärfter Wahrnehmung. Zudem wandert es sich nachts leichter. Das Ziel ist vorab nicht zu erkennen, und durch den Rhythmus des Schrittes haben die Gedanken freien Lauf.

Die nächtliche Variante der Klimatherapie-Wanderung führt durch die dunkle Natur hinauf zum Partschinser Wasserfall. Tosendes Rauschen und 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 Partschinser Wasserfall, die Reinluftqualität, die 2015 in einer wissenschaftlichen Untersuchung der Technischen Universität München ermittelt wurde und die einzigartige Mischung aus Reiz- und Schonfaktoren bieten beste Voraussetzungen für klimatherapeutische Anwendungen.

Lingua d'offerta

Italiano, Tedesco, Inglese

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 Partschins 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

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

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



Corsi & Percorsi
corsielpercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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



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

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 Partschinzer 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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Birgit Dr. Pixner Blaas

Benedikte Dr. Burger

Costo del corso

20 € 1 Meditationseinheit

Termine per l'iscrizione

04.11.2024

Agenzia/Ente

Associazione Turistica Partschins con Rablá e Tel

Pagina del corso

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/ggesund-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

Appuntamenti ONLINE gratuiti su campane tibetane e corsi

Le campane tibetane sono un metodo di rilassamento efficace contro stress, tensioni e blocchi energetici.

Ambito tematico

Meditazione, rilassamento



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Descrizione

In questi appuntamenti ricevi informazioni sulle campane tibetane e le diverse possibilità di formazione.

Per coloro che vogliono impiegare le campane tibetane nel settore lavorativo o farne una seconda attività professionale. Adatto anche per l'uso personale e in famiglia!

È possibile anche partecipare al corso base e poi decidere se proseguire con la formazione!!

Alla fine della formazione viene consegnato il certificato.

Dopo un trattamento con le campane tibetane il ricevente si sente più leggero e in armonia con se stesso.

La formazione prevede un'ampia parte pratica, accompagnata fin dall'inizio da molti esercizi con concrete possibilità di applicazione.

Appuntamenti ONLINE il

- 7 e 15 febbraio, 4 e 14 marzo, 9 e 22 aprile, 27 maggio, 11 giugno in lingua italiana ore 21:00 e in lingua tedesca alle ore 20:00

DOPO L'ISCRIZIONE RICEVERAI IL LINK DI ACCESSO.

Appuntamenti ONLINE personali su richiesta!

Lingua d'offerta

Italiano, Tedesco

Inizio

07.02.2024

Termine

11.06.2024

Numero giornate corso

8

dalle

20:00

alle

21:00

Durata

480 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Duca d'Aosta

Destinatari

Interessati

Docenti

Anna Matteazzi



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Costo del corso

Termine per l'iscrizione
11.06.2024

Agenzia/Ente
Anna Matteazzi - AnKlang

Persona da contattare
Anna Matteazzi
Tel. 339 4662753
Email info@anklang.it

Pagina del corso
<https://www.anklang.it/de/ausbildung.html>



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it