



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Gut ankommen - sicher reden ohne Lampenfieber Rhetorik und Präsentationstechniken - Seminar

### Ambito tematico

Rhetorica, Come presentarsi in pubblico

### Descrizione

Der Weg hinaus auf die Bühne, zur Rede, zur Präsentation ist nicht immer einfach. Um dir diesen Weg zu erleichtern, gibt es grundsätzliche Regeln und Übungen, die du erlernen kannst. Für deinen Auftritt ist nicht nur der richtige Inhalt entscheidend, sondern auch eine gute, sichere Stimme, verständliche Aussprache, die richtige Atmung und Körperhaltung.

In diesem eintägigen Seminar wirst du auf angenehme Art und Weise vieles über Atmung und ihren Zusammenhang mit Lampenfieber und Sprechen erfahren, deine eigene Stimme entdecken, manches über richtige Körperhaltung hören, die Schritte zu einer guten Rede kennen lernen und den Weg hinaus erproben. Du erhältst Übungen zur Gelassenheit, die dich unterstützen, mit Lampenfieber umzugehen.

Außerdem bietet das Seminar einen Einblick in zwischenmenschliche Interaktionen und in den bewussteren Umgang mit deinen nonverbalen Kommunikationsmitteln. Um sich der eigenen Körpersprache, Gestik und Mimik bewusst zu werden, helfen Übungen und Improvisationen. Du erfährst in der Gruppe, wie du wirkst und in bestimmten Situationen nonverbal kommunizierst. Dies ebnet dir den Weg zu einer gelungenen Kommunikation.

### Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

13.12.2024

### Termine

13.12.2024

### Numero giornate corso

1

### dalle

09:00

### alle

17:00

### Durata

420 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

### Destinatari

Alle Interessierten

### Docenti

Minu Ghedina



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

### Costo del corso

81 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.09.24

### Termine per l'iscrizione

02.12.2024

### Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianeum

### Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/gut-ankommen-sicher-reden-ohne-lampenfieber-1372/>

### Persona da contattare

Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Schreiben... Drucken... Binden

### Buchwerkstatt für Familien

#### Ambito tematico

Famiglia e figli

#### Descrizione

Gemeinsam gestalten wir nach Wahl ein Foto- oder Kochbuch und erfinden dazu lustige Geschichten. Dabei lassen wir Fantasietiere tanzen, wirbeln Buchstaben durcheinander und erlernen die Technik des Linoldrucks. Am Ende des Kurses binden wir die kreativen Ergebnisse zu kleinen Büchern, die die Kinder und Erwachsenen mit nach Hause nehmen.

#### Lingua d'offerta

Tedesco

#### Inizio

19.10.2024

#### Termine

19.10.2024

#### Numero giornate corso

1

#### dalle

14:00

#### alle

18:00

#### Durata

240 minuti

#### Descrizione durata

-

#### Luogo

Brunogasse 2

#### Destinatari

Tanten, Paten, Patinnen... , Kinder ab 5 Jahren mit ihren Eltern, Großeltern, Onkeln, gerne mit Freund\*in und Geschwistern, Kinder ab 8 Jahren dürfen auch ohne Begleitung kommen



Corsi & Percorsi  
[corsielpercorsi.retecivica.bz.it](http://corsielpercorsi.retecivica.bz.it)

**Docenti**

Astrid Meckl

Helene Rungger

**Costo del corso**

35 € inkl. 22% Mwst. pro Person, inkl. Material

**Termine per l'iscrizione**

07.10.2024

**Agenzia/Ente**

Jugendhaus Kassianum

**Pagina del corso**

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/schreiben-drucken-binden-1383/>

**Persona da contattare**

Angelika Mahlknecht

Tel. 0039 0472 279923

Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Mutter sein, Geliebte bleiben – geht das?

**Praxisseminar**

**Ambito tematico**

Persona e relazioni

**Descrizione**

Wie wir unsere weibliche Sexualität neu kennenlernen können, was sich durch eine Geburt verändert und wo vielleicht Stolpersteine liegen: Das und noch mehr erfährst du in diesem Seminar.

Es gibt Informationen zur weiblichen Lust - warum wir fühlen, wie wir fühlen - zur weiblichen Anatomie, zu möglichen Blockaden unseres Lustempfindens, sowie jede Menge Zeit zum Austausch und einen geschützten Raum, um Fragen zu stellen.

**Lingua d'offerta**

Tedesco

**Inizio**

30.11.2024

**Termine**

30.11.2024

**Numero giornate corso**

1

**dalle**

09:00

**alle**

12:00

**Durata**

180 minuti

**Descrizione durata**

-



Corsi & Percorsi  
[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)

Luogo

## Destinatari

Mütter und alle Interessierten

## Docenti

Renate Höllmüller

## Costo del corso

45 € inkl. 22% Mwst.

## Termine per l'iscrizione

18.11.2024

## Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianenum

## Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/mutter-sein-geliebte-bleiben-geht-das-1362/>

## Persona da contattare

Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

# Reden ohne Worte

## Nonverbale Kommunikation bewusst machen - Seminar

### Ambito tematico

Retorica, Come presentarsi in pubblico

### Descrizione

Die nonverbale Kommunikation ist die Urform zwischenmenschlicher Verständigung und drückt sich durch Gestik, Mimik, Körpersprache und andere optische Zeichen aus. Sie beträgt über 80 % der Kommunikation und begegnet uns immer und überall.

Wir dürfen also unseren Körper nicht unterschätzen. Wir bieten unserem Gegenüber eine Fülle von Informationen an. Vieles von dem, was wir nonverbal preisgeben, ist uns aber nicht bewusst. Doch unser Gesprächspartner nimmt alle Informationen wahr und bildet sich von uns einen Eindruck.

Das Seminar bietet einen Einblick in zwischenmenschliche Interaktionen und in den bewussteren Umgang mit unseren nonverbalen Kommunikationsmitteln. Übungen und Improvisationen helfen, sich der eigenen Körpersprache, Gestik und Mimik bewusst zu werden. Wir erfahren in der Gruppe, wie wir wirken und uns in bestimmten Situationen unbewusst und bewusst verhalten. Dies ebnet den Weg zu einer gelungenen Kommunikation.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio  
11.04.2025

Termine  
11.04.2025

Numero giornate corso  
1

dalle  
09:00

alle  
17:00

Durata  
420 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Destinatari  
Alle Interessierten

Docenti  
Minu Ghedina

Costo del corso  
90 € inkl. 22% Mwst.

Termine per l'iscrizione  
31.03.2025

Agenzia/Ente  
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/reden-ohne-worte-1376/>

Persona da contattare  
Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

Meine eigene Comic-Geschichte  
Familienwerkstatt

Ambito tematico  
Famiglia e figli



## Corsi & Percorsi

[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)

## Descrizione

Gemeinsam gestalten wir einen spannenden Comic. Unter professioneller Anleitung lernen wir, wie wir unsere Ideen am besten umsetzen können – angefangen bei der Entwicklung der Handlung über das Zeichnen von Spezialeffekten, Landschaften und Tieren bis hin zur kreativen Darstellung von Emotionen und der Anfertigung von Sprechblasen.

Am Ende präsentiert jedes Paar seinen eigenen Comic. Dabei basiert die Geschichte auf einem vorgegebenen Grundgerüst

## Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

15.02.2025

### Termine

15.02.2025

### Numero giornate corso

1

### dalle

14:00

### alle

17:00

### Durata

180 minuti

## Descrizione durata

-

## Luogo

## Destinatari

Kinder ab 9 in Begleitung eines Erwachsenen

## Docenti

Simon Mayr

## Costo del corso

30 € inkl. 22% Mwst. pro Person

## Termine per l'iscrizione

05.02.2025

## Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianeum

## Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/meine-eigene-comic-geschichte-1379/>

## Persona da contattare

Angelika Mahlknecht

Tel. +39 0472 279923

Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Sexualität im Alter

**Ambito tematico**  
Persona e relazioni

### Descrizione

Gesundheitliche Probleme und andere altersbedingte Einschränkungen können Partnerschaft und Sexualität beeinflussen. Mit einem Blick auf die weibliche und männliche Anatomie stellen wir uns folgende Fragen: Wie verändert sich das Sexualverhalten und -empfinden mit zunehmendem Alter? Welche Möglichkeiten bieten sich, um ein würdevolles Lustempfinden zu erhalten oder eventuell neu zu entdecken? Welche Tabus und Heimlichkeiten können wir brechen und richtigstellen?

Das Seminar richtet sich an all jene, die beruflich mit älteren Menschen zu tun haben, aber auch an alle, die gute Aufklärung wünschen.

**Lingua d'offerta**  
Tedesco

**Inizio**  
14.03.2025

**Termine**  
14.03.2025

**Numero giornate corso**  
1

**dalle**  
09:00

**alle**  
12:00

**Durata**  
180 minuti

**Descrizione durata**  
-

**Luogo**

**Destinatari**  
Alle Interessierten

**Docenti**  
Renate Höllmüller

**Costo del corso**  
60 € inkl. 22% Mwst.

**Termine per l'iscrizione**  
28.02.2025



Corsi & Percorsi  
[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)

Agenzia/Ente  
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/sexualitaet-im-alter-1374/>

Persona da contattare  
Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Sitzkissen-Filzen mit Märchen Werkstatt für Familien

Ambito tematico  
Famiglia e figli

Descrizione  
Der Frühling steht vor der Tür. Daher brauchen wir eine Sitzunterlage für unsere Picknicks oder Wanderungen!

An diesem Nachmittag stellen wir ein weiches Sitzkissen aus Schafwolle her mit vielen schönen Blumen, die den Frühling ankündigen: Schneeglöckchen, Leberblümchen, Veilchen, Narzissen oder Tulpen. Oder soll's lieber ein Apfelbaum, ein Schmetterling oder gar eine Pizza werden?

Bei diesem kreativen Schaffen hören wir mündlich erzählte Geschichten aus aller Welt und lassen uns von ihnen inspirieren.

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
01.02.2025

Termine  
01.02.2025

Numero giornate corso  
1

dalle  
16:00

alle  
18:30

Durata  
150 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo

Brunogasse 2

Destinatari  
Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen



Corsi & Percorsi  
[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

Docenti  
Leni Leitgeb

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)

Rosemarie Mayer

Costo del corso  
23 € pro Person inkl. Material

Termine per l'iscrizione  
20.01.2025

Agenzia/Ente  
Jugendhaus Kassianum

Pagina del corso  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/sitzkissen-filzen-mit-maerchen-1378/>

Persona da contattare  
Ingrid Fischnaller  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Eine Insel für 2 Wohlfühlnachmittag für Mutter & Tochter, Oma & Enkelin, Tante & Nichte ...

Ambito tematico  
Famiglia e figli

### Descrizione

Gemeinsam entspannen und die Zeit genießen... Dieser Nachmittag steht ganz im Zeichen des Wohlfühls.

Es gibt Tipps und Tricks für die richtige Gesichtspflege sowie eine professionelle Hautberatung. Wir verwöhnen uns gegenseitig mit Gesichtereinigung, Peeling, Maske und Gesichtsmassage und bekommen von der Kursleiterin Informationen zu typ- und altersgerechten Schminkideen und Kosmetikbehandlungen.

Für die Pflege unserer Hände zeigt sie eine Handmassage; kleine Verspannungen können wir bei verschiedenen Übungen auflockern.

Lingua d'offerta  
Tedesco



Corsi & Percorsi  
[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)

Inizio  
12.10.2024

Termine  
12.10.2024

Numero giornate corso  
1

dalle  
15:00

alle  
18:00

Durata  
180 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo

Brunogasse 2

Destinatari

Mädchen zwischen 10 und 15 Jahren gemeinsam mit einem weiblichen Erwachsenen

Docenti

Sylvia Weger

Costo del corso

25 € inkl. 22% Mwst. pro Person

Termine per l'iscrizione

02.10.2024

Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/eine-insel-fuer-2-1366/>

Persona da contattare

Angelika Mahlknecht

Tel. +39 0472 279923

Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## In der Weihnachtsbäckerei...

### Familienwerkstatt

Ambito tematico

Famiglia e figli

Descrizione

Das gemeinsame Backen in der Vorweihnachtszeit ist etwas Besonders und erfreut Groß und Klein. An diesem Nachmittag zaubern wir aus erprobten Rezepturen leckere Weihnachtskekse. Selbstgemacht schmecken sie am besten!

Lingua d'offerta

Tedesco



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio  
07.12.2024

Termine  
07.12.2024

Numero giornate corso  
1

dalle  
13:30

alle  
18:00

Durata  
270 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo

### Destinatari

Kinder ab 6 Jahren gemeinsam mit ihren Eltern, Großeltern, Onkeln, Tanten, Paten, Patinnen... (jeweils 1 Erwachsener + 1-2 Kinder)

### Docenti

Doris Wieland

### Costo del corso

25 € inkl. 22% Mwst. für Werkstatt und Zutaten pro Person

### Termine per l'iscrizione

27.11.2024

### Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianeum

### Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/in-der-weihnachtsbaeckerei-1408/>

### Persona da contattare

Angelika Mahknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email

## Zirkuserlebnis für Klein und Groß Familienwerkstatt

### Ambito tematico

Famiglia e figli

### Descrizione

Beim Familiennachmittag tauchen wir in die bunte Welt der Zirkuskünste ein. Nach dem Einwärmen mit lustigen Spielen werden wir selbst zu Artisten und üben die Koordination beim Jonglieren und Tellerdrehen. Wir versuchen, unser Gleichgewicht auf Rolle, Pedalo, Rola Bola und den Stelzen zu halten. Viel Spaß und Freude machen uns auch einfache Elemente der Erwachsenen-Kind-Akrobatik.



## Corsi & Percorsi

[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

Lasst euch auf ein tolles Zirkusabenteuer ein!

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)

## Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

05.04.2025

### Termine

05.04.2025

### Numero giornate corso

1

### dalle

14:00

### alle

18:00

### Durata

240 minuti

## Descrizione durata

-

## Luogo

Brunogasse 2

## Destinatari

Kinder ab 6 Jahren gemeinsam mit einem Erwachsenen

## Docenti

Hannah Grüner

## Costo del corso

35 € inkl. 22% Mwst. pro Person

## Termine per l'iscrizione

24.03.2025

## Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianeum

## Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/zirkuserlebnis-fuer-klein-und-gross-1380/>

## Persona da contattare

Angelika Mahlknecht

Tel. +39 0472 279923

Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Märchenhafte Christbaumkugeln

### Märchen-Filz-Werkstatt für Familien

## Ambito tematico

Famiglia e figli



## Corsi & Percorsi

[corsiiepercorsi.retecivica.bz.it](http://corsiiepercorsi.retecivica.bz.it)

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)

## Descrizione

Ziel und Inhalt: Zehn Tage vor Heiligabend vergessen wir den vorweihnachtlichen Trubel und schaffen uns eine Märchen-Filz-Oase der Ruhe. Wir lernen, aus heimischer Schafswolle wunderschönen Christbaumschmuck in der Trockenfilz-Technik zu fertigen. Weihnachtskugeln in allen Farben und fantasiereichen Motiven stimmen uns auf das große Fest ein.

Während des Werkelns hören wir mündlich erzählte Winter- und Weihnachtsmärchen aus aller Welt.

## Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

14.12.2024

### Termine

14.12.2024

### Numero giornate corso

1

### dalle

16:00

### alle

18:30

### Durata

150 minuti

## Descrizione durata

-

## Luogo

Brunogasse 2

## Destinatari

Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

## Docenti

Leni Leitgeb

Rosemarie Mayer

## Costo del corso

23 € Kursbeitrag pro Person inkl. Material

## Termine per l'iscrizione

02.12.2024

## Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianeum

## Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/maerchenhafte-christbaumkugeln-1367/>

## Persona da contattare

Angelika Mahlknecht

Tel. +390472 279923

Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Engel, Märchenfiguren und Fabelwesen Mal-Werkstatt für Familien

Ambito tematico  
Famiglia e figli

### Descrizione

In dieser Werkstatt lassen kleine und große Künstler wahre Kunstwerke entstehen. Wir tragen Fantasiewesen (Engel, Feen, Meerjungfrauen, Märchenfiguren, Fabelwesen wie z.B. Einhörner) auf Holzplatten auf, malen sie aus und dekorieren sie mit Stoffen, Federn, Muscheln, Knöpfen, Glitter, Steinchen, Tapetenresten und anderen Schätzen. Es werden vorbereitete Zeichenvorlagen bereitgestellt (Gesichter, Körper, Flügel, Häuser, Schlösser, Bäume, Blumen...), um abgepaust oder aufgeklebt zu werden. So entstehen tolle Bilder als Geschenksideen oder für zu Hause.

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
07.12.2024

Termine  
07.12.2024

Numero giornate corso  
1

dalle  
14:30

alle  
17:30

Durata  
180 minuti

Descrizione durata  
-

### Luogo

Brunogasse 2

### Destinatari

Tanten, Paten, Patinnen..., Kinder ab 7 Jahren gemeinsam mit ihren Eltern, Großeltern, Onkeln

Docenti  
Alexia Gietl

### Costo del corso

15 € ab 3 Personen pro Person

Termine per l'iscrizione  
25.11.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/engel-maerchenfiguren-und-fabelwesen-1418/>

Persona da contattare  
Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Gesunde Snacks für zwischendurch Familienwerkstatt

Ambito tematico  
Familia e figli

### Descrizione

Gemeinsam zaubern wir leckere Jausen aus frischen und natürlichen Zutaten, die nicht nur den Gaumen, sondern auch den Körper erfreuen: Ob Häppchen, Energiekugeln, Aufstriche... Wir haben für jeden Geschmack etwas dabei.

Besonders wichtig ist uns das Thema "Wohlfühlkörper". Wir erfahren, wie eine ausgewogene Ernährung nicht nur die körperliche, sondern auch die mentale Gesundheit positiv beeinflusst.

Die Rezepte sind vielseitig einsetzbar und eignen sich perfekt für kleine Snacks für zwischendurch.

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
12.04.2025

Termine  
12.04.2025

Numero giornate corso  
1

dalle  
14:00

alle  
18:00

Durata  
240 minuti

Descrizione durata  
-

### Luogo

Brunogasse 2

### Destinatari

Kinder ab 8 Jahren dürfen auch alleine kommen, Kinder ab 6 Jahren gemeinsam mit einem Erwachsenen

Docenti  
Birgit Prast



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

### Costo del corso

45 € pro Person inkl. 22% Mwst. und Lebensmittelspesen

### Termine per l'iscrizione

31.03.2025

### Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianeum

### Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/gesunde-snacks-fuer-zwischendurch-1388/>

### Persona da contattare

Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Wohlfühlzeit für die ganze Familie

### Ambito tematico

Famiglia e figli

### Descrizione

Wir erlernen eine einfache Rücken-, Hand- und Gesichtsmassage und dürfen sie gleich bei uns gegenseitig ausprobieren. Dabei werden ätherische Duftöle verwendet.

Mit Klangschalen begeben wir uns auf eine Fantasiereise durch den Körper. Sie bewirkt tiefe Entspannung und innere Harmonie, bedeutet Zeit für Ruhe und Geborgenheit. Durch den achtsamen Umgang mit uns selbst stärken wir Körper, Geist und Seele.

### Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

01.02.2025

### Termine

01.02.2025

### Numero giornate corso

1

### dalle

10:00

### alle

12:00

### Durata

120 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

Brunogasse 2



#### Corsi & Percorsi

[corsielpercorsi.retecivica.bz.it](http://corsielpercorsi.retecivica.bz.it)

#### Destinatari

Kinder ab 6 Jahren gemeinsam mit einem Erwachsenen

#### Docenti

Sylvia Weger

#### Costo del corso

18 € Kursbeitrag inkl. 22% Mwst. pro Person

#### Termine per l'iscrizione

22.01.2025

#### Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianum

#### Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/wohlfuehlzeit-fuer-die-ganze-familie-1377/>

#### Persona da contattare

Angelika Mahlknecht

Tel. +39 0472 279923

Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Systemisches Coaching - Aufbaukurs

### Lehrgang für Führungskräfte in der Jugend-, Sozial- und Kulturarbeit

#### Ambito tematico

Tecniche di comunicazione, Tecniche di conduzione di un colloquio

#### Descrizione

Personal- und Organisationsmanagement stellen immer höhere Anforderungen an Führungskräfte in der Jugend-, Sozial- und Kulturarbeit. Stetiger Wandel erfordert eine hohe professionelle Kompetenz und Flexibilität im Führungshandeln, in der Kommunikation, im strategischen Vorgehen, vor allem aber in der Haltung und im Umgang mit Menschen. Führungskräfte sind daher gefordert, ihre Rolle fortlaufend zu reflektieren, aktuelle Situationen aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten und gemeinsam mit Mitarbeiter\*innen neue Lösungen zu finden.

Systemisches Coaching bietet einen praktischen Ansatz, nicht nur auf Einzelne zu schauen, sondern den Blick auf das ganze soziale System zu richten.

Der Lehrgang bietet in modularen Einheiten Grundlagen der Theorie und vor allem Praxis eines kultursensiblen Führungsverständnisses. Die Teilnehmenden lernen, lösungsfokussierte Gespräche zu führen, komplexe Teamsituationen zu moderieren, Konflikte und Beschwerden professionell zu managen und Veränderungsprozesse zu gestalten.

Die wesentlichen Fäden der Weiterbildung sind:

- Systemisches Verständnis von Coaching;



## Corsi & Percorsi

[corsierpercorsi.retecivica.bz.it](http://corsierpercorsi.retecivica.bz.it)

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)

- Lösungs- und kompetenzfokussierende Haltungen;
- Systemische Tools zur wirksamen Kommunikationsgestaltung und Moderation in unterschiedlichen Aufgabenfeldern;
- Reflexion der relevanten Kontexte;
- Interkulturelle Perspektiven;
- Entwicklung der eigenen Persönlichkeit und Rollenflexibilität für Führung und Coaching.

## Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

14.10.2024

### Termine

18.06.2025

### Numero giornate corso

18

### dalle

00:00

### alle

00:00

### Durata

9480 minuti

## Descrizione durata

1. Modul: 14.10.24 - 16.10.24 / Gruppencoaching 1: 06.11.24 / 2. Modul: 02.12.24 - 04.12.24 / Gruppencoaching 2: 08.01.25 / 3. Modul: 17.02.25 - 19.02.25 / Gruppencoaching 3: 12.03.25 / 4. Modul: 07.04.25 - 09.04.25 / 5. Modul: 16.06.25 - 18.06.25

## Luogo

Brunogasse

## Destinatari

Alle Interessierten

## Docenti

Reinhold Bartl

Thomas Hegemann

Birgit Dissertori

Alexa Filippi

## Costo del corso

3200 € zahlbar in 3 Raten: 1. Rate € 1.200,00 innerhalb 10.09.24, 2. Rate € 1.000,00 innerhalb 15.01.25, 3. Rate € 1.000,00 innerhalb 15.05.25

## Termine per l'iscrizione

30.09.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
Jugendhaus Kassianum

Pagina del corso  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/systemisches-coaching-aufbau-1178/>

Persona da contattare  
Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Das Herz für den Tod öffnen Kofferpacken für die große Reise - Grundlagenseminar

Ambito tematico  
Religione, fede e spiritualità

### Descrizione

Wenn wir dem Tod begegnen, dann sind wir meist nicht vorbereitet, wir erschrecken oder erstarren und können so diese Zeit, die zum Leben dazugehört, gar nicht gestalten.

Würden wir denn eine andere große Reise antreten, ohne einen Koffer vorher zu packen?

Das Seminar soll den Raum geben, sich den Ängsten vor Abschied, Tod und Sterben zu stellen und die Liebe und die Seelenebene dazu zu nehmen, damit sich das Herz für den Tod öffnen kann.

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
13.06.2024

Termine  
16.06.2024

Numero giornate corso  
4

dalle  
16:00

alle  
13:00

Durata  
1320 minuti

### Descrizione durata

Zeit: Donnerstag, 13. Juni 24, 16.00 – 18.30 und 19.30 – 20.30 Uhr

Freitag, 14. Juni 24, 8.00 – 8.30 Uhr Meditation (optional), 9.30 – 12.30, 15.00 – 18.00 und 19.30 – 20.30 Uhr

Samstag, 15. Juni 24, 8.00 – 8.30 Uhr Meditation (optional), 9.30 – 12.30, 15.00 – 18.00 und 19.30 – 20.30 Uhr

Sonntag, 16. Juni 24, 9.30 – 13.00 Uhr

Zeitänderungen je nach Gruppenprozess möglich!



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Luogo

Brunogasse 2

## Destinatari

Alle am Thema Interessierten

## Docenti

Basilissa Jessberger

## Costo del corso

350 € inkl. 22% Mwst.

## Termine per l'iscrizione

30.05.2024

## Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianenum

## Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/das-herz-fuer-den-tod-oeffnen-kofferpacken-fuer-die-grosse-reise-1294/>

## Persona da contattare

Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

# Naturkosmetik selbst gemacht

## Familienwerkstatt

### Ambito tematico

Famiglia e figli

### Descrizione

An diesem Nachmittag stellen wir Schritt für Schritt verschiedene Kosmetikprodukte her, und zwar gemeinsam mit den Kindern, die genauso wie die Erwachsenen große Freude am Mischen und Rühren haben und die wohltuenden Ergebnisse genießen. Auf der Liste stehen ein Badesalz, ein Deo und ein Lippenbalsam aus natürlichen Produkten.

Anschließend verpacken wir diese als nette Mitbringsel für uns persönlich oder als Geschenk für einen lieben Menschen.

### Lingua d'offerta

Tedesco



Corsi & Percorsi  
[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)

Inizio  
29.03.2025

Termine  
29.03.2025

Numero giornate corso  
1

dalle  
15:00

alle  
18:00

Durata  
180 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo

Brunogasse 2

Destinatari

Kinder ab 8 Jahren dürfen auch alleine kommen, Kinder ab 6 Jahren gemeinsam mit einem Erwachsenen

Docenti

Julia Röggla

Costo del corso

30 € inkl. 22% Mwst. pro Person inkl. Material

Termine per l'iscrizione

17.03.2025

Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/naturkosmetik-selbst-gemacht-1387/>

Persona da contattare

Angelika Mahlknecht

Tel. +39 0472 279923

Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Mein schöpferisches Potential finden & entwickeln Seminar

Ambito tematico

Retorica, Come presentarsi in pubblico

Descrizione

Frei nach Arno Stern bieten wir ein eintägiges Seminar, in dem du auf ungewöhnliche Weise lernst, dein eigenes schöpferisches Potential zu finden und zu entwickeln.



## Corsi & Percorsi

[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)

Du wirst mit einfachen malerischen und zeichnerischen Übungen mögliche Blockaden lösen, Gedankenspiralen aufbrechen und neue Ideen aufspüren. Auch professionelle Künstler aller Richtungen machen sich diese Malübungen zu Nutze, um wieder in den kreativen Prozess zu gelangen.

Wichtig dabei ist: Die Kursleiterin greift nicht in den schöpferischen Prozess ein. Das bedeutet:

- wir schaffen einen Raum, der frei von Druck und Beeinflussung sein wird;
- der Schwerpunkt beim Arbeiten liegt nicht auf dem Endprodukt, sondern dem Prozess;
- über die Arbeiten wird erst am Ende gesprochen und nur, um den Prozess zu beschreiben;
- die anderen Teilnehmer sind nicht Zuschauer, sondern Mitspieler;
- die Kursleiterin vermittelt keine Techniken.

Lass dich darauf ein!

## Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

12.04.2025

### Termine

12.04.2025

### Numero giornate corso

1

### dalle

09:00

### alle

17:00

### Durata

420 minuti

## Descrizione durata

-

## Luogo

## Destinatari

Alle Interessierten

## Docenti

Minu Ghedina

## Costo del corso

80 € inkl. 22% Mwst.

## Termine per l'iscrizione

31.03.2025



Corsi & Percorsi  
[corsipercorsi.retecivica.bz.it](https://corsipercorsi.retecivica.bz.it)

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](https://weiterbildung.buergernetz.bz.it)

Agenzia/Ente  
Jugendhaus Kassianum

Pagina del corso  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/mein-schoepferisches-potential-finden-entwickeln-1398/>

Persona da contattare  
Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Sitzungen effizient vorbereiten und leiten Seminar

### Ambito tematico

Tecniche di comunicazione, Tecniche di conduzione di un colloquio

### Descrizione

Alles rund um das Thema Sitzungen: wie man sie gut vorbereitet, effizient gestaltet und ziel- und teilnehmerorientiert führt.

#### Inhalte:

- Wann sind Sitzungen notwendig und sinnvoll?
- Sitzungen als Zeitdiebe
- Was gehört zu einer Top-Sitzung?
- Gute Vorbereitung ist das Um und Auf (Technik & Co.)
- Teilnehmer\*innen und Nutzen im Fokus
- Sitzungsregeln als Rahmen
- Sinnvolle, stilvolle Einladungen
- Die Tagesordnung als Leitfaden
- Moderation und Gesprächsleitung - Wie führt man professionell durch die Sitzung?
- Moderations- bzw. Präsentationstechniken
- Kreativitätstechniken für lebendige, abwechslungsreiche Besprechungen
- Das Protokoll
- Der Umgang mit besonderen Situationen (Unpünktlichkeit, Konzentrationskiller, hitzige Diskussionen, Nebengespräche, Handynutzung, Vielredner...)
- Nachbereitung

Die theoretischen Beiträge werden durch Fallbeispiele, Übungsbeispiele und durch Diskussionen vertieft.

Lingua d'offerta  
Tedesco



Corsi & Percorsi  
[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)

Inizio  
11.02.2025

Termine  
11.02.2025

Numero giornate corso  
1

dalle  
09:00

alle  
17:30

Durata  
420 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo

Destinatari  
Alle Interessierten

Docenti  
Silvia Schroffenegger

Costo del corso  
180 € inkl. 22% Mwst.

Termine per l'iscrizione  
28.01.2025

Agenzia/Ente  
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/sitzungen-effizient-vorbereiten-und-leiten-1403/>

Persona da contattare  
Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Hochbeet für den Balkon Familienwerkstatt

Ambito tematico  
Familia e figli

### Descrizione

Das Arbeiten mit Holz bietet eine wunderbare Möglichkeit, etwas Besonderes zu schaffen und zu gestalten. Jedes Erwachsenen-Kind-Paar stellt ein Hochbeet auf Rollen aus Lärche oder Fichte her. Wer möchte, kann dieses auch gleich bepflanzen. Die Maße des Hochbeetes sind 1200 x 800 x 400 mm (die Höhe kann je nach Körpergröße angepasst werden).



## Corsi & Percorsi

[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

Am Ende fahren wir mit Freude und unserem handgebauten Hochbeet im Kofferraum nach Hause.

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)

## Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

17.05.2025

### Termine

17.05.2025

### Numero giornate corso

1

### dalle

14:00

### alle

18:00

### Durata

240 minuti

## Descrizione durata

-

## Luogo

Salernstrasse 26

## Destinatari

Kinder ab 7 gemeinsam mit einem Erwachsenen

## Docenti

Max Daniel

## Costo del corso

70 € für die Werkstatt pro Erwachsenen-Kind-Paar

## Termine per l'iscrizione

07.05.2025

## Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianeum

## Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/hochbeet-fuer-den-balkon-1407/>

## Persona da contattare

Angelika Mahlknecht

Tel. +39 0472 279923

Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Stimme. Sprache. Präsenz.

## Die klangvolle Vortragsstimme. Seminar

### Ambito tematico

Rhetorica, Come presentarsi in pubblico



## Corsi & Percorsi

[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)

### Descrizione

Unsere Sprechstimme kann einmal hoch klingen, dann wieder tiefer. Sie kann leise sein, manchmal heiser oder belegt und ein anderes mal auch richtig laut. Von samtig über vielleicht manchmal allzu gefällig bis klar und deutlich und mitunter bis hin zu weithin klingend spannt sich der Bogen des Möglichen. Die Stimme ist jedenfalls immer das, was man gerade daraus macht.

Im Alltag erlebt man manchmal diesen Frust: „Warum hört mich keiner?“ Vielleicht bekommen wir von anderen zu hören, dass unser Sprechen angeblich undeutlich war. Und haben uns dann auch schon mal die Frage gestellt: „Wie verschaffe ich mir auch vor Publikum auf souveräne Weise Gehör?“

In diesem Seminar werden wir viele Übungen, Ideen und echte Anhaltspunkte dazu kennenlernen, damit die Teilnehmer\*innen am Ende mehr Freude und Sicherheit beim Sprechen mitnehmen, und dazu noch eine gestiegene Deutlichkeit und eine lebendige, klangvolle Vortragsstimme.

### Lingua d'offerta

Tedesco

#### Inizio

13.02.2025

#### Termine

14.02.2025

#### Numero giornate corso

2

#### dalle

09:00

#### alle

17:00

#### Durata

840 minuti

### Descrizione durata

Donnerstag, 13. Februar 25, 9.00 – 12.30 und 13.30 – 17.00 Uhr

Freitag, 14. Februar 25, 9.00 – 12.30 und 13.30 – 17.00 Uhr

### Luogo

### Destinatari

Alle Interessierten, die in ihrem Berufs- oder Privatleben viel reden und präsentieren

### Docenti

Karin Steger

### Costo del corso

280 € inkl. 22% Mwst.

### Termine per l'iscrizione

31.01.2025

### Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianeum

### Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/stimme-sprache-praesenz-1385/>

### Persona da contattare

Angelika Mahlknecht

Tel. +39 0472 279923

Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

Pagina: 26/27

Data di stampa: 05.06.2024



Corsi & Percorsi  
[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)



Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)