



Corsi & Percorsi  
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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

Tedesco, Italiano

### 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

-



Corsi & Percorsi  
corsipercorsi.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

## sano e allegro

Ambito tematico  
Ginnastica

### Descrizione

Un grande potenziale di salute, gioia e amore per se stessi risiede nel movimento del nostro corpo. Con l'aiuto dei vari esercizi, sentiamo attentamente il nostro corpo, impariamo a riconoscere le resistenze fisiche, a lavorarci sopra o a rispettarle.

Lingua d'offerta  
Italiano, Tedesco

Inizio  
01.10.2024

Termine  
19.11.2024

Numero giornate corso  
50

dalle  
15:30

alle  
16:30

Durata  
480 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo  
frangarto-Appiano  
via pillhof 37

Destinatari  
per tutti

Docenti  
Elke Rautscher

Costo del corso



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 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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

## 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

Inizio  
04.11.2024

Termine  
09.12.2024

Numero giornate corso  
36

dalle  
18:00

alle  
19:20

Durata  
480 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo  
frangarto-Appiano  
via pillhof 37

Destinatari



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti  
Elisabeth Mair

Costo del corso  
108 €

Termine per l'iscrizione  
02.12.2024

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

## 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

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo  
frangarto-Appiano  
via pillhof 37

Destinatari  
tutti interessati

Docenti  
Elisabeth Mair

Costo del corso  
126 €

Termine per l'iscrizione  
02.09.2024

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso  
-

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

## 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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

## HATHA YOGA VINYASA

Ambito tematico  
Yoga

Descrizione

Hatha Vinyasa Yoga La pratica dello yoga si basa sui fondamenti del tradizionale Hatha Yoga con elementi complementari del Vinyasa Yoga. Un allenamento olistico per corpo, mente e anima.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Lingua d'offerta  
Italiano, Tedesco

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio  
09.09.2024

Termine  
09.12.2024

Numero giornate corso  
92

dalle  
18:00

alle  
19:20

Durata  
1040 minuti

Descrizione durata

-

Luogo  
frangarto-Appiano  
via pillhof 37

Destinatari  
tutti interessati

Docenti  
Elisabeth Mair

Costo del corso  
208 €

Termine per l'iscrizione  
02.09.2024

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso

-

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

## 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.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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](mailto:info@zentrum-tau.it)

# HATHA YOGA VINYASA

esercizi favorevoli alla salute

## 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

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

## 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](mailto:info@zentrum-tau.it)



Corsi & Percorsi  
corsipercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Fitness per la schiena con il Pilates

### Ambito tematico

Ginnastica

### Descrizione

Rafforziamo la schiena con il Pilates! Indipendentemente dall'età, dal sesso e dal livello di forma fisica, la flessibilità e l'equilibrio del corpo vengono riportati in armonia. La respirazione consapevole, la postura corretta e i movimenti fluidi degli esercizi possono alleviare le tensioni e prevenire il mal di schiena.

### Lingua d'offerta

Italiano, Tedesco

### Inizio

03.10.2024

### Termine

07.11.2024

### Numero giornate corso

6

### dalle

17:30

### alle

18:30

### Durata

360 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

frangarto-Appiano  
via pillhof 37

### Destinatari

tutti interessati

### Docenti

Isabella Maier

### Costo del corso

90 €

### Termine per l'iscrizione

31.10.2024



Corsi & Percorsi  
corsipercorsi.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

## 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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://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](http://www.zentrum-tau.it)

Persona da contattare

Tel.  
Email

## Feldenkrais 1

Ambito tematico  
Ginnastica

### Descrizione

FELDENKRAIS: corpo agile, mente vigile! Non siamo consapevoli della maggior parte delle nostre abitudini e dei nostri schemi di movimento. Possono sembrare giusti - per abitudine - ma non sempre sono salutari. Soprattutto in ambito fisico, ce ne accorgiamo a un certo punto con tensioni, mal di schiena e mal di testa, immobilità o problemi alle articolazioni. Le persone hanno esperienze sorprendenti e incoraggianti con il FELDENKRAIS - imparano sequenze di movimento sane ed efficienti che hanno un effetto sul cervello e sulla personalità. Nel lavoro con il Feldenkrais, si impara a percepire e modificare consapevolmente le proprie abitudini.

Lingua d'offerta  
Italiano, Tedesco



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio	Termine	Numero giornate corso
10.09.2024	15.10.2024	36
dalle	alle	Durata
17:00	18:00	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

## 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.



## Corsi & Percorsi

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

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. "

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

## Lingua d'offerta

Italiano, Tedesco

### Inizio

10.09.2024

### Termine

15.10.2024

### Numero giornate corso

6

### dalle

19:00

### alle

20:30

### Durata

540 minuti

## Descrizione durata

-

## Luogo

frangarto-Appiano  
via pillhof 37

## Destinatari

tutti interessati

## Docenti

Anita Runggaldier

## Costo del corso

120 €

## Termine per l'iscrizione

03.09.2024

## Agenzia/Ente

Cooperativa Sociale Zentrum Tau

## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)



Corsi & Percorsi  
corsipercorsi.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

Tedesco, Italiano

### 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  
[corsipercorsi.retecivica.bz.it](http://corsipercorsi.retecivica.bz.it)

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Persona da contattare  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)



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

Pagina del corso  
-