



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Intercultural Cafè: Maternando - Merano

Per mamme con bimbi 0-3 anni

Vivere insieme i tanti diversi modi di essere mamma

Ambito tematico

Mondo e società contemporanea, Pace, Mondo solidale

Descrizione

Questo gruppo è un punto d'incontro per le mamme insieme ai loro bambini (0-2 anni). È un'occasione per trovarsi regolarmente, scambiarsi idee su cosa vuol dire fare la mamma, chiedere consigli, imparare l'italiano assieme ai bambini con letture, canzoncine e racconti.

Lingua d'offerta

Italiano

Inizio

12.01.2024

Termine

31.05.2024

Numero giornate corso

18

dalle

09:00

alle

10:00

Durata

2160 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Matteottistr. 38

Destinatari

Ausländer

Docenti

Maria Cecilia Muñoz

Razia Azimi

Costo del corso

10 €

Termine per l'iscrizione

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

GAS - Gruppi di Acquisto Solidale - Gaslein

Ambito tematico

Educazione all'ambiente, ecologia

Descrizione

Si chiamano GAS (Gruppi di Acquisto Solidale) e si stanno radicando su tutto il territorio nazionale. In pratica si tratta di esperienze di acquisto collettivo da parte di gruppi di famiglie e non, orientate secondo criteri precisi di solidarietà. I GAS si propongono, quindi, l'acquisto di beni e servizi per la realizzazione di una concezione più umana dell'economia, più vicina alle esigenze reali dell'uomo e dell'ambiente, formulando un'etica del consumare in modo critico che unisce le persone invece di dividerle. I criteri su cui si basano i GAS nella scelta dei prodotti sono: l'attenzione nei confronti di prodotti locali, l'acquisto di prodotti biologici ed ecologici, l'attenzione alla dignità del lavoro, la scelta di rifornirsi presso piccoli produttori spesso esclusi dai canali della grande distribuzione, cooperative sociali o enti non profit.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

25.01.2024

Termine

30.05.2024

Numero giornate corso

5

dalle

18:30

alle

19:30

Durata

600 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Ortweinstraße 6

Destinatari

Erwachsene allgemein

Docenti

Anna Pellegrini



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso

0 € kostenfrei

Termine per l'iscrizione

25.01.2024

Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

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. Tosendes Rauschen und feinster 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

Tedesco, Italiano, Inglese



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
27.03.2024

Termine
29.05.2024

Numero giornate corso
10

dalle
09:00

alle
13:00

Durata
240 minuti

Descrizione durata

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Mittwoch

Luogo

Spaureggstraße 10

Destinatari

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

Docenti

Braunhofer Franziska

Costo del corso

30 € Teilnahmegebühr

Termine per l'iscrizione

29.05.2024

Agenzia/Ente

Associazione Turistica Partines con Rablá e Tel

Pagina del corso

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/veranstaltung/klimatherapie-wanderung-zum-luftkurort-partschinser-wasserfall-3490/>

Persona da contattare

Tourismusverein Partschins
Tel. 0473 967157
Email info@partschins.com

BEREZ/AFIP Kurs - Meditation im Garten Ansitz Gaudententurm Ein Hoch auf das innere Gleichgewicht

Ambito tematico

Meditazione, rilassamento

Descrizione

Gesundheitsvorsorge im Sinne von Entschleunigung und Stressreduktion: Entspannungsübungen steigern nachweislich das körperliche und seelische Wohlbefinden.



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Eine Möglichkeit ist die Entspannung nach Jacobson, die sogenannte Muskelrelaxation. Dabei handelt es sich um eine einfache, schnell erlernbare Methode, die dabei hilft Blockaden zu lösen, welche durch Stress und zu starke Anspannung hervorgerufen wurden. Unbehandelt, führen diese Blockaden unter Umständen zu Rücken-, Muskel- oder Kopfschmerzen, Magen- und Darmproblemen sowie zu einer Reihe von psychischen Belastungssymptomen wie Schlaf- und Angststörungen, Depressionen oder gar Burnout.

Mit der Jacobson Methode kann man lernen Beschwerden vorzubeugen bzw. bereits entstandene Schäden besser zu bewältigen. Entspannungsübungen bringen aber noch mehr: Der Körper schüttet weniger Stresshormone aus, die Atmung wird gleichmäßiger, der Blutdruck sinkt, das Herz beruhigt sich. Und auch die Psyche profitiert: Indem körperliche Spannungen abgebaut werden und der Körper sein natürliches Gleichgewicht wiedererlangt, steigt auch das seelische Wohlbefinden. Belastungen, die durch Ängste, Sorgen und Schmerzen hervorgerufen wurden, lassen nach.

Das Gebiet am Partschiner Wasserfall ist der perfekte Ort, um Körper und Seele wieder in Einklang zu bringen. Das natürliche Rauschen des Wasserfalls, die reine, sauerstoffreiche Luft und nicht zuletzt das einzigartige Landschaftsbild unterstützen und potenzieren den Entspannungsprozess vor, während und nach dem Training.

Lingua d'offerta

Tedesco, Inglese, Italiano

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

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

Docenti

Birgit Dr. Pixner Blaas

Benedikte Dr. Burger

Costo del corso

20 € 1 Meditationseinheit

Termine per l'iscrizione

04.11.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
Associazione Turistica Partschins con Rablá
e Tel

Pagina del corso
<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/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

Intercultural Cafè: Caffè delle lingue - Tedesco

Ambito tematico
Mondo e società contemporanea, Pace, Mondo solidale

Descrizione
Caffè delle lingue: tedesco dedicato alle donne
Imparare a parlare tedesco in gruppo é facile e piacevole.
Si parla di scuola, della famiglia, di come chiedere informazioni ...

Language Café: German dedicated to women

Lingua d'offerta
Italiano

Inizio
15.04.2024

Termine
27.05.2024

Numero giornate corso
6

dalle
08:30

alle
10:30

Durata
720 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Ortweinstraße 6

Destinatari
Ausländer

Docenti
Lalla Samia El Khayati



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso
15 €

Termine per l'iscrizione
15.04.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Die Urlärchen in Ulten - Eine Exkursion zur Dendroökologie

Ambito tematico
Educazione all'ambiente, ecologia

Descrizione

Wie wächst ein Baum, und wie alt sind die Ultner Urlärchen wirklich? Wie ist es möglich, einen alten Lärchenstamm exakt zu datieren? Der Schlüssel zu den Antworten sind die Jahrringe der Bäume. Bei dieser Exkursion erfahren wir, was uns Jahrringe alles erzählen können. Außerdem sehen wir, wie Lärchen genutzt werden, was das Besondere am Lärchenpech ist und wie Lärchennadeln in der Küche zum Einsatz kommen. Zum Abschluss gibt es auch eine kleine Kostprobe.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
01.06.2024

Termine
01.06.2024

Numero giornate corso
1

dalle
14:00

alle
17:00

Durata
180 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Destinatari



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti
Birgit Lösch

Costo del corso
25 €

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS
SUEDTIROL

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

GAS - Gruppi di Acquisto Solidale Gaslampe

Ambito tematico
Educazione all'ambiente, ecologia

Descrizione

Si chiamano GAS (Gruppi di Acquisto Solidale) e si stanno radicando su tutto il territorio nazionale. In pratica si tratta di esperienze di acquisto collettivo da parte di gruppi di famiglie e non, orientate secondo criteri precisi di solidarietà. I GAS si propongono, quindi, l'acquisto di beni e servizi per la realizzazione di una concezione più umana dell'economia, più vicina alle esigenze reali dell'uomo e dell'ambiente, formulando un'etica del consumare in modo critico che unisce le persone invece di dividerle. I criteri su cui si basano i GAS nella scelta dei prodotti sono l'attenzione nei confronti di prodotti locali, l'acquisto di prodotti biologici ed ecologici, l'attenzione alla dignità del lavoro, la scelta di rifornirsi presso piccoli produttori esclusi dai canali della grande distribuzione, cooperative sociali e enti non profit.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
11.01.2024

Termine
13.06.2024

Numero giornate corso
6

dalle
20:30

alle
21:30

Durata
720 minuti

Descrizione durata
-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari

Erwachsene allgemein

Docenti

Ulrike Gamper

Costo del corso

0 € kostenfrei

Termine per l'iscrizione

13.06.2024

Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

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

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

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

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

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



Corsi & Percorsi

corsipercorsi.retecivica.bz.it

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

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta

Inglese, Tedesco

Inizio

02.05.2024

Termine

24.10.2024

Numero giornate corso

26

dalle

08:45

alle

13:00

Durata

180 minuti

Descrizione durata

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Donnerstag

Luogo

Spaureggstraße 10

Destinatari

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

Docenti

Martin Kiem

Claudia Gilli

Costo del corso

40 € Teilnahmegebühr pro Person und Termin

Termine per l'iscrizione

24.10.2024

Agenzia/Ente

Associazione Turistica Partines con Rablá e Tel

Pagina del corso

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

Persona da contattare

Tourismusverein Partschins

Tel. 0473 967157

Email info@partschins.com



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Bodenkultur im Genussgarten - Workshop mit Daniele Piscopiello

Ambito tematico

Giardinaggio, erbe aromatiche e spezie, fiori

Descrizione

Während einer Feldbegehung mit dem Obst- und Gemüsebauern Daniele Piscopiello lernen die Teilnehmer*innen eine optimale, schonende Bodenbearbeitung kennen. Denn ist der Boden gesund, freuen sich die Pflanzen!

Für die Bodenbearbeitung ist Fingerspitzengefühl und Wissen gefragt. Daniele Piscopiello klärt die Teilnehmer*innen über unterschiedliche Bodenarten und deren Eigenschaften auf. Sie erfahren mehr über die ideale Bodenbearbeitung und die passenden Werkzeuge. Ein besonderes Augenmerk des Praxisseminars liegt auf der natürlichen Bodenverbesserung, dem Humusaufbau, dem Mulchen und der Lebendverbauung des Bodens.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

01.06.2024

Termine

01.06.2024

Numero giornate corso

1

dalle

09:00

alle

11:00

Durata

120 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Josefsberg 1

Destinatari

Erwachsene allgemein

Docenti

Daniele Piscopiello

Costo del corso

25 €

Termine per l'iscrizione

01.06.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Laberser Legenden Kulturhistorische Wanderung

Ambito tematico
Storia ed archeologia

Descrizione

Diese einfache Wanderung führt uns von der Talstation Naif zum Grumser Bichl und zum Gartenkofel. Dann spazieren wir über den 1903 von den Kunststeinfabrikanten Hasenclever und Seebom angelegten Promenadenweg. Unterwegs erzählt der Flurnamenforscher Johannes Ortner Geschichten und Geschichte rund um die Laberser Flurnamen.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
17.05.2024

Termine
17.05.2024

Numero giornate corso
1

dalle
14:00

alle
17:00

Durata
180 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Labers

Destinatari
Erwachsene allgemein

Docenti
Johannes Ortner

Costo del corso
25 €



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Termine per l'iscrizione
17.05.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Ginnastica e rilassamento

Ambito tematico
Yoga

Descrizione
Corso di ginnastica e rilassamento
Per badanti e non solo

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
31.01.2024

Termine
22.05.2024

Numero giornate corso
15

dalle
14:15

alle
14:05

Durata
750 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari
Ausländer

Docenti
Debora Costa

Costo del corso
24 €



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Termine per l'iscrizione
10.01.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

GAS - Gruppi di Acquisto Solidale - Gaslein

Gruppi di Acquisto Solidale

Ambito tematico
Educazione all'ambiente, ecologia

Descrizione

Si chiamano GAS (Gruppi di Acquisto Solidale) e si stanno radicando su tutto il territorio nazionale. In pratica si tratta di esperienze di acquisto collettivo da parte di gruppi di famiglie e non, orientate secondo criteri precisi di solidarietà. I GAS si propongono, quindi, l'acquisto di beni e servizi per la realizzazione di una concezione più umana dell'economia, più vicina alle esigenze reali dell'uomo e dell'ambiente, formulando un'etica del consumare in modo critico che unisce le persone invece di dividerle. I criteri su cui si basano i GAS nella scelta dei prodotti sono: l'attenzione nei confronti di prodotti locali, l'acquisto di prodotti biologici ed ecologici, l'attenzione alla dignità del lavoro, la scelta di rifornirsi presso piccoli produttori spesso esclusi dai canali della grande distribuzione, cooperative sociali o enti non profit.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
09.01.2024

Termine
02.07.2024

Numero giornate corso
7

dalle
18:30

alle
19:30

Durata
840 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Ortweinstraße 6

Destinatari
Erwachsene allgemein



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti

Elda Dalla Bona

Costo del corso

0 € kostenfrei

Termine per l'iscrizione

02.07.2024

Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Intercultural Cafè: Ginnastica per donne

Ambito tematico

Yoga

Descrizione

Questo corso è dedicato a sole donne e ragazze che desiderino fare in modo semplice movimento e ginnastica. Il corso è tenuto da un'insegnante donna.

Fare movimento è una cosa sana e fa bene al corpo. Durante il corso farai esercizi per la schiena, le spalle, la pancia e le gambe.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

06.04.2024

Termine

01.06.2024

Numero giornate corso

7

dalle

09:00

alle

10:00

Durata

420 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Ortweinstr. 6



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Destinatari

Ausländer

Docenti

Agnes Nagy

Costo del corso

18 €

Termine per l'iscrizione

01.06.2024

Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

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.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta
Italiano, Tedesco, Inglese

Inizio
02.10.2024

Termine
30.10.2024

Numero giornate corso
5

dalle
09:00

alle
13:00

Durata
240 minuti

Descrizione durata
Wöchentliche Veranstaltung, jeden Mittwoch

Luogo

Spaureggstraße 10

Destinatari

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

Docenti

Braunhofer Franziska

Costo del corso
30 € Teilnahmegebühr

Termine per l'iscrizione
30.10.2024

Agenzia/Ente
Associazione Turistica Partines con Rablá
e Tel

Pagina del corso
<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/veranstaltung/klimatherapie-wanderung-zum-luftkurort-partschins-wasserfall-3490/>

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

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

Ambito tematico
Salute e stili di vita



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Descrizione

Zu einer gelungenen Wanderung gehört die schöne Landschaft, in der man sich grundsätzlich sicher fühlt und der Reiz der ständigen Neuentdeckung von äußerer wie innerer Natur. Nicht nur unsere Fantasie, sondern auch unsere Sinne sind bei einer Nachtwanderung in besonderer Weise gefordert. Auf die Dunkelheit reagieren vor allem Geruchs- und Gehörsinn mit geschärfter Wahrnehmung. Zudem wandert es sich nachts leichter. Das Ziel ist vorab nicht zu erkennen, und durch den Rhythmus des Schrittes haben die Gedanken freien Lauf.

Die nächtliche Variante der Klimatherapie-Wanderung führt durch die dunkle Natur hinauf zum 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

Inglese, Tedesco, Italiano

Inizio

05.06.2024

Termine

25.09.2024

Numero giornate corso

17

dalle

20:30

alle

23:30

Durata

180 minuti

Descrizione durata

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Mittwoch

Luogo

Spaureggstraße 10

Destinatari

Einheimische und Gäste, Gesundheitsbewusste Menschen und potentiell "Gefährdete"

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 Partines con Rablá
e Tel

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

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

Personal Coaching Die innere Ruhe finden

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione

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

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

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

Lingua d'offerta
Inglese, Tedesco

Inizio
02.05.2024

Termine
24.10.2024

Numero giornate corso
26

dalle
00:00

alle
00:00

Durata
90 minuti

Descrizione durata

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Donnerstag

Luogo

Spaureggstraße 10

Destinatari

Gesundheitsbewusste Menschen, Einheimische und Gäste, Gestresste Menschen



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Docenti
Martin Kiem

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso
80 € Coaching 60 Minuten

Termine per l'iscrizione
24.10.2024

Agenzia/Ente
Associazione Turistica Partines con Rablá e Tel

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

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

Die Biermacherinnen - Einblick in ihre Welt der Biere

Ambito tematico
Cucina ed alimentazione

Descrizione
In der Brauanlage experimentieren Andrea und Brigitte mit verschiedensten Rohstoffen und Rezepten. Die Ergebnisse sind vielfältig: Verkosten Sie Fichten-Bock, Kräuter-Ale, Holunder-Weizen, Whisky-Vanille-Stout, Hibiskus-Saison bis hin zum klassischen Hellen und Doppelbock.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
08.06.2024

Termine
08.06.2024

Numero giornate corso
1

dalle
14:00

alle
16:00

Durata
120 minuti

Descrizione durata
-

Luogo



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Destinatari

Docenti

Brigitte Zöschg

Costo del corso

25 €

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS
SUEDTIROL

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it